

# Okazja do zerwania z nałogiem

Data publikacji: 3.11.2010 8:30

□

**Jeśli jaszczesz dziś nie zapaliłeś papierosa, masz sporo determinacji i silnej woli, jest okazja żeby zerwać z nałogiem. 3 listopada obchodzony jest dzień bez papierosa.**

Co roku miliony palaczy próbuje poradzić sobie z tym problemem. Rzucanie palenia to prawdziwe wyzwanie. O tym, że palenie nie jest obojętne dla zdrowia, wiedzą chyba wszyscy, ale i tak wielu palących zaczyna dzień od kawy i "dymka".

Pani Edyta z Cieszyna rok temu rzuciła palenie, dzisiaj obchodzi swój pierwszy sukces. – ***Nie wierzyłam, że się uda, w końcu tyle razy już rzucałam. Nie zaprzeczam, miałam chwile słabości, ale zawsze wtedy przypominałam sobie na co przeznaczę zaoszczędzone pieniądze. Zadziałało*** – śmieje się mieszkanka Cieszyna.

- ***Palilem 15 lat, rzuciłem z dnia na dzień bez żadnych tabletek i gum. Nie palę już ponad dwa lata*** – przyznaje z dumą pani Ewa, której również udało się rozstać z nałogiem.

- ***Zaczęłam palić w szkole średniej. Papierosem poczęstowała mnie koleżanka, która sama w nałóg jednak nie wpadła. Niestety ze mną było inaczej. „Dymek” towarzyszył mi kilkanaście lat, ale na szczęście udało mi się zerwać z nałogiem. Jak? Nie mam gotowej recepty, u mnie zadziałała silna motywacja i strach o własne zdrowie. Pewnego dnia lekarz powiedział – musi pani przestać palić, bo inaczej będzie źle. Wystraszyłam się, ale po papierosa już nigdy nie sięgnęłam. Nie palę już kilka lat*** – mówi Daria Szafarz.

Oczywiście nie wszystkim udaje się rzucić palenie, ważne jednak, że mamy na tyle determinacji, żeby spróbować kolejny raz - aż do skutku.

BSK