

Skończ z mordercą

Data publikacji: 19.11.2015 15:30

Zabija po cichu i na raty, na dodatek za nasze własne pieniądze. Co? Papieros. Śmierdzący zabójca ponad 5 mln ludzi rocznie. Dziś Światowy Dzień Rzucania Palenia. Świątujecie?

□

„Rzucić palenie? To łatwe. Robiłem to ze sto razy” – napisał kiedyś Mark Twain. W tym paradoksalnym zdaniu ujawnia się cała prawda o nałogu. Łatwo się uzależnić, trudniej skończyć z dymkiem. Wie o tym każdy, kto próbował.

Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest od 1974 roku z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lyanna Smitha. Akcja zatwierdzona przez Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem szybko przyjęła się w wielu krajach na świecie, w tym w Polsce (od 1991).

Ja dziś mogę świątować. Od stycznia br. nie palę. Paliłam w zasadzie od liceum, a że to nałóg, a nie parę papierosów miesięcznie, jak sobie wmawiałam, zdałam sobie sprawę dopiero na studiach, kiedy kupno kolejnej paczki stawało się ważniejsze niż kupno jedzenia.

Dziś jestem szczęśliwa, że po tylu latach uzależnienia, udało mi się zerwać z nałogiem. Wszystkich gorąco namawiam do poważnego zastanowienia się, czy chcemy, by rządził nami zwitek tytoniu. By był ważniejszy niż zdrowie, pieniądze... Nie trzeba kupować drogich pastylek (są z nikotyną – sic!), wystarczy sobie uświadomić, czego tak naprawdę chcemy. Wystarczy szczerze odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy pozwolę na to, by szkodliwy odruch kierował moim życiem?”. Ja odpowiedziałam przecząco, namawiam uzależnionych do tego samego. A tych, którzy myślą, że to modne, luzackie, cool czy co tam chcecie – ostrzegam: Rzućcie to w cholere pólki czas!