

Neiekrītiē amatās **15/12/2005**

Jo agrāk Jūs sāksiet smēķēt, jo lielāks būs patēriņš un atkarība.

Ja **pirmā cigarete** saistās ar sociālu žestu, tā var radīt **noteikta veida sliktu pašsajūtu** – neizskaidrojamu uztraukumu. Dažreiz, it īpaši pusaudžu gados, Jums šķiet, ka neesat laimīgs, Jums ir bail no nākotnes un Jūs neesat spējīgs uzstādīt sev mērķus. Jebkurā vecumā ikviens šaubu periods var novest pie vēlmes noslēpties aiz narkotiku aizsega, ieskaitot arī tabaku.

Ja Jums būs citas **intereses**, aktivitātes un regulāra nodarbošanās, Jums **nebūs vēlmes smēķēt**.

Sports, kultūras vai intelektuālas aktivitātes ir lielisks veids, kā aizmirst par vēlmi smēķēt un labi palīdz sociāli integrēties. Jo vairāk būs nodarbināts Jūsu prāts, jo noderīgāks Jūs jutīsieties un jo mazāka būs vēlme smēķēt.

Uzstādot sev mērķus dzīvē, domājot par savām interesēm, Jūs nekad nejutīsiet kārdinājumu smēķēt.

Une initiative de l'Union Européenne

