

Padomi ārkārtas situācijās! **15/12/2005**

Jūs izjūtat nepārvaramu vajadzību uzsmēķēt? Pretojieties un pielietojiet visus norādījumus, kas Jums palīdzēs noturēties un izvairīties.

- Domājiet par kaut ko patīkamu.
- Nodarbiniet sevi, lasot kādu periodisku izdevumu.
- Apēdiet kādu augļa gabaliņu, pakošļājiet cukuru nesaturošu košļājamo gumiju vai sūkājiet saldumus, iedzeriet glāzi ūdens...
- Nodarbiniet savus pirkstus (spēlējieties ar zīmuli, zīmējiet, rakstiet, veiciet iesildīšanās vingrojumus...)
- Pastaigājieties, apciemojiet kādu tuvumā esošu cilvēku, kurš ir nesmēķētājs, un apspriediet ar viņu savu vēlēšanos uzsmēķēt.
- Elpojiet lēnām, veiciet iesildīšanās un izstiepšanās vingrojumus (kakls, mugura, plaukstu locītavas...)

Ar laiku Jūs pats atklāsiet arī citus paņēmienus, citus izklaidēšanas veidus un Jūs redzēsiet, ka nesmēķētāju sabiedrībā ir viegli dalīties ar labiem padomiem...

Une initiative de l'Union Européenne

