

Loobusin suitsetamisest 05/09/2005

Malta
Joseph Bartolo

“Loobusin suitsetamisest neliteist aastat tagasi. Suitsetasin 42 aastat 7 pakki (140 sigaretti) päevas. Sigarettidest loobumine on suur saavutus. Kui ma seda poleks teinud, siis ma praegu ei elaks. Mul õnnestus suitsetamisest loobuda tänu abile ja toetusele, mida sain suitsetamisest loobumise kliinikust, mille tööd korraldas Malta Terviseedendusministeerium. Meile näidati muljetavaldavaid videoid, mis veensid mind suitsetamisest loobuma. Esimestel päevadel oli raske, kuid rühmast oli palju abi, sest ma ei tundnud end selles võitluses üksi. Kuna kodus keegi ei suitseta, tekkis suitsetamiseks vähem kiusatust. Nüüd ei pea mu pere suitsu taluma ja ma ei anna ka halba eeskujut.”



Une initiative de l'Union Européenne

