

Vältige lõksu sattumist 15/12/2005

Mida nooremalt suitsetamist alustate, seda suurema koguse tubakat tarbite ja tugevama sõltuvuse saavutate. Kui **esimene sigarett** tähendab sotsiaalset žesti, võib see olla ka märguandeks **mingitest häiretest**, teadvustamata probleemist. Vahel võib eriti teismelistel esineda enesega rahulolematust, hirmu tuleviku ees ja võimetust endale eesmäärke püstitada. Mis tahes vanuses võib kõhkluste periood tekitada tungi peituda mingi narkootilise aine, sealhulgas ka tubaka, varju.

Omades **huvialasid**, harrastusi ja regulaarset tegevust, saate **vältida ahvatlust suitsetada**.

Sportimine, kultuurialane või vaimne tegevus aitab suurepäraselt tähelepanu tubakalt kõrvale juhtida ja edendab sotsiaalset lõimumist. Mida ärksam on vaim, seda kasulikumana end tunnete, seda vähem tekib soovi suitsetada.

Kui seate oma elule eesmärged ja omate mitmesuguseid huvialasid, siis ei tunne te kunagi vajadust anda järgi sigarettide ahvatlustele.

Une initiative de l'Union Européenne

