

## Iwona Schymalla: Kdor več ve, laže opusti 01/07/2005

Poljska

Kaditi sem začela, ko sem bila v srednji šoli. Za vse dijake je bilo običajno, da so med odmori kadili, zato sem tudi jaz segla po cigareti. S kajenjem sem šla praktično skozi vse mogoče faze: navajanje, skupinsko kajenje, kajenje v družbi, opustitev kajenja zaradi otrok, nato ponovno impulzivno poseganje po cigaretah. Že večkrat sem se skušala znebiti te navade, zato vem, kako težko je. Končno mi je uspelo. Odločila sem se, da je kajenje neumno in da ga sploh ne potrebujem. Čutila sem tudi, da je dvolično voditi programe zdravega življenja in kljub temu še naprej kaditi.

Mislím, da je poznavanje škodljivih vplivov kajenja veliko doprineslo k temu, da sem se končno odrekla cigaretam. Sedaj si težko predstavljám, da bi prižgala cigareto. Kajenje preprosto ni več moderno.



---

Une initiative de l'Union Européenne

