

Iwona Schymalla: Meer kennis maakt het gemakkelijker te stoppen 01/07/2005

Polen

Ik ben op de middelbare school begonnen met roken. Roken in de pauzes was heel gewoon. Ik ben toen ook mee gaan doen. Daarbij heb ik praktisch alle mogelijke stadia doorlopen. Het gewoon gaan vinden, roken in een groep, roken voor de gezelligheid, stoppen voor mijn kind en daarna weer impulsief naar een sigaret grijpen. Verschillende keren heb ik geprobeerd met de gewoonte te breken, dus ik weet hoe moeilijk het is. Het is me tenslotte toch gelukt. Ik kwam tot de conclusie dat roken stom is en dat ik het helemaal niet nodig heb. Bovendien vond ik het hypocriet om gezondheidsprogramma's te coördineren en toch te blijven roken.

Ik denk dat het feit dat ik zoveel weet over de schadelijke effecten van roken op de gezondheid, er voor een groot deel toe heeft bijgedragen dat ik gestopt ben met roken. Ik kan me nu niet voorstellen dat ik een sigaret zou opsteken. Roken is gewoon niet meer in.



Une initiative de l'Union Européenne

