

Vermijd de val 15/12/2005

Hoe jonger je begint, hoe hoger de consumptie en hoe groter de verslaving.

Als de **eerste sigaret** een sociaal teken is, kan het ook **een zeker gevoel van onbehagen inhouden**, een onbestemde angst. Soms, en vooral tijdens je tienerjaren, zit je niet lekker in je vel. Je bent bang voor de toekomst en het lukt je niet jezelf een doel te stellen. Op elke leeftijd kan een periode van twijfel ertoe leiden dat iemand zich ergens achter wilt verstoppen zoals bijvoorbeeld tabak.

Door **interesses**, activiteiten en regelmatige bezigheden, **voorkom je dat je in de verleiding komt te gaan roken**.

Activiteiten op sportief, cultureel of intellectueel gebied zijn een uitstekende afleiding voor tabak en goed voor de sociale integratie. Hoe levendiger de geest, hoe nuttiger je je voelt en des te minder je de behoefte hebt te gaan roken.

Door een levensdoel te stellen en te zorgen voor verschillende interesses, voel je nooit meer de behoefte te gaan roken.

