

Tips in geval van nood! **15/12/2005**

Heb je een onweerstaanbare behoefte aan een sigaret? Verzet je ertegen en gebruik de tips waarmee je dit kunt voorkomen.

- Concentreer je op iets prettigs.
- Leid jezelf af door een tijdschrift te lezen.
- Neem wat fruit, suikervrije kauwgom of een snoepje of drink een glas water...
- Zorg dat je handen iets te doen hebben (speel met een potlood, teken, schrijf, doe spieroefeningen...)
- Loop een beetje rond, ga naar iemand bij je in de buurt die niet rookt en vertel dat je zin hebt in een sigaret.
- Haal langzaam adem, doe een paar spier- en rekoefeningen (nek, rug, polsen...)

Na een aantal dagen kom je zelf op andere tips, andere afleidingen, en je zult merken dat je vanzelf goede adviezen met andere niet-rokers gaat uitwisselen...

Une initiative de l'Union Européenne

