

Vedieť oddychovať 15/12/2005

Nefajčíte, ale niekedy keď vidíte svojich priateľov alebo kolegov rozprávať sa pri káve alebo cigarete, chcete sa pripojiť...

Takzvaná „**cigaretová**“ **prestávka**, cigareta, ktorú fajčíte, aby ste sa odreagovali, aby ste si dali prestávku medzi dvoma vyučovacími hodinami, dvoma zasadaniami, je zvlášť **nebezpečná**, pretože si ju človek **neuvedomuje** a fajčí ju automaticky; nie je ani ničím príjemným, je to len zvyk. Dôležité je **vedieť si oddýchnuť bez uchýlenia sa k droge**, a hlavne fajčeniu. Kým sa vaši priatelia a kolegovia stretnú pri cigarete, využite tento čas na niečo „len pre vás“: čítajte, telefonujte, nalíčte sa, zacvičte si...

Cigareta vám neposkytne pohodu, a ani sa pri nej neodreagujete. Je to len ilúzia. Počas stresu alebo intenzívnej činnosti, fajčenie je v podstate len akýmsi únikom, pričom len nefajčiar skutočne vie, ako si oddýchnuť bez toho, aby potreboval klamať seba samého.

Une initiative de l'Union Européenne

