

Evitare la trappola 15/12/2005

Prima inizierai a fumare, maggiore sarà il consumo e la dipendenza.

Se la **prima sigaretta** corrisponde a un'azione sociale, può anche **rivelare un certo malessere**, un'inquietudine nascosta. Talvolta, soprattutto durante l'adolescenza, non si è soddisfatti di se stessi, il futuro spaventa e porsi degli obiettivi risulta difficile. A qualsiasi età, un periodo di crisi può portare al desiderio di rifugiarsi in un qualunque tipo di droga, compreso il fumo di sigaretta.

Avendo dei **centri di interesse**, attività e occupazioni regolari, **la tentazione di fumare può essere evitata**.

Un'attività sportiva, culturale o intellettuale è un'ottima distrazione contro il fumo, oltre che utile per integrarsi socialmente. Più starai in guardia, più ti sentirai utile, meno sentirai il desiderio di fumare.

Fissandoti degli obiettivi di vita, avendo diversi centri di interesse, non avvertirai mai la tentazione delle sigarette.

Une initiative de l'Union Européenne

