

 **Aiuto**
15/12/2005

Smettere di fumare è una decisione personale che **richiede** una vera motivazione, molta forza di volontà ma soprattutto un **vero sostegno**.

Fai sapere **a chi ti circonda**, familiari, amici o colleghi, che vuoi smettere di fumare e non vergognarti di chiedere il loro aiuto o almeno il loro sostegno.

Coloro che non hanno mai fumato o hanno smesso saranno in grado di **ascoltarti**, avvicinali e prediligi la loro vicinanza. Quanto a coloro che fumano, se provano dell'affetto per te avranno il riguardo di non fumare in tua presenza. Se questo non dovesse accadere, non lasciarti dissuadere ed evita la loro compagnia.

Per smettere di fumare, potrai ricevere sostegno dai **centri medici e dalle associazioni**.
Gli specialisti ti daranno consigli, indirizzi, suggerimenti per non ritornare sui tuoi passi. Non esitare a contattarli.

Smettere di fumare è una decisione individuale, ma **non sei solo ad affrontare la sfida e a vincerla!**

Une initiative de l'Union Européenne

