

 **Bleiben Sie standhaft**
15/12/2005

Je früher Sie mit dem Rauchen beginnen, desto größer sind der Zigarettenkonsum und die Sucht. Wenn die **erste Zigarette** aus gesellschaftlichen Gründen geraucht wird, kann sie auch ein Ausdruck für **Unwohlsein** oder Sorgen sein, die bisher nicht erkannt wurden. Manchmal, vor allem in der Pubertät, fühlt man sich unglücklich, fürchtet die Zukunft und ist nicht in der Lage, sich eigene Ziele zu stecken. In jedem Alter können Phasen des Zweifels zu dem Verlangen führen, sich hinter einer Droge, also auch hinter Tabak, zu verstecken.

Durch **Hobbys**, Aktivitäten und regelmäßige Beschäftigungen **können Sie der Versuchung zu rauchen widerstehen**.

Sportliche, kulturelle oder intellektuelle Tätigkeiten stellen eine hervorragende Ablenkung von Tabak dar und fördern die soziale Integration. Je wacher Ihr Geist ist, desto nützlicher fühlen Sie sich und desto geringer ist Ihr Verlangen nach einer Zigarette.

Stecken Sie sich Lebensziele und gehen Sie verschiedenen Hobbys nach, dann werden Sie nie der Versuchung von Zigaretten erliegen.

Une initiative de l'Union Européenne

