

Rzucasz palenie – poszukaj towarzystwa!



Czy wiesz, że...

Jarek: Cześć Leszek, co u ciebie?

Leszek: Trochę mną trzęsie, bo próbuję rzucić palenie.

Jarek: Cieszę się. Tak trzymaj!

Leszek: No wiesz, żona marudzi, że wydaję pieniądze i że w domu jest pełno dymu. Ale nie ma lekko!

Jarek: Nie musisz mi mówić, ja też to przerabiałem. To nie jest łatwe. Ale nie musisz przechodzić przez to sam.

Leszek: Jak ty to zrobiłeś?

Jarek: Przede wszystkim zadzwoniłem pod bezpłatny numer telefonu dla tych, którzy chcą rzucić palenie. Tam ze mną porozmawiali i znaleźli mi grupę wsparcia w okolicy, gdzie mogłem się zapisać. Do tego nalepiłem sobie plaster, żeby mnie nie ciągnęło do papierosów.

Leszek: To niezła rada. Może spróbuje.

Jarek: Wierz mi – jak ja potrafię, to i ty. Nie masz nic do stracenia, a dużo do zyskania. Telefon jest bezpłatny.

Leszek: Nieźle, nieźle. To jaki był ten numer pod który zadzwoniłeś?

- Rzucenie palenia, to najważniejsze, co można zrobić dla zdrowia.
- Po rzuceniu palenia, twoje zdrowie poprawi się. Już po jednym dniu niepalenia spada ryzyko ataku serca. Po miesiącu poprawi ci się ciśnienie krwi i oddech.
- Plaster i grupa wsparcia podnoszą szanse, że uda ci się rzucić palenie.

Pomoc w rzuceniu palenia
uzyskasz pod numerem
telefonu:

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.227.2345 / www.cancer.org