

Přestat kouřit je osobní rozhodnutí, které si **vyžaduje** skutečnou motivaci, silnou vůli ale také **opravdivou podporu**.

Zda je to ve vaší rodině, mezi kamarády nebo v práci, dejte **svému okolí** na vědomí, že hodláte přestat kouřit a nestyďte se za to, že potřebujete pomoc anebo přinejmenším jejich podporu.

Ti lidé, kteří nikdy nekouřili nebo přestali kouřit budou schopni **vás vyslechnout**, a proto se na něj obraťte a těšte se jejich přítomnosti. Co se týče kuřáků, jestli vám prokazují náklonnost, budou se vůči vám chovat ohleduplně a nebudou před vámi kouřit. Ať vás to neodradí, když tomu tak není. Jednoduše se vyhýbejte jejich společnosti.

Při skoncování s kouřením vás můžou také podpořit **asociace a lékařské okolí**.
Odborníci vám poradí, poskytnou adresy a rady, aby jste neporušili své rozhodnutí. Nezdráhejte se na ně obrátit.

Přestat kouřit je osobní rozhodnutí, ale **vy nejste v tomto rozhodnutí osamocen. Naberte odvahu a vyhrajte!**

