

**Mesti rūkyti** yra asmeninis sprendimas, kuriam priimti **reikia** ne tik tikros motyvacijos, daug valios, bet ir **tikros paramos**.

Savo šeimai, draugams ir bendradarbiams, **visiems aplinkiniams** praneškite, kad ketinate mesti rūkyti ir nesigėdykite jų pagalbos ar bent paramos.

Tie, kurie niekada nerūkė arba metė rūkyti, galės **jus išklausti**, bendraukite ir būkite su jais. Rūkantieji, jei jie gerbia arba myli jus, turės prie jūsų nerūkyti. Jei to padaryti neįmanoma, venkite jų kompanijos.

Paramą metant rūkyti taip pat galite gauti **medicinėse įstaigose bei asociacijose**.

Specialistai jums patars, išklausys ir pakonsultuos, kad nesulaužytumėte savo sprendimo. Nedvejodami kreipkitės į juos.

Mesti rūkyti yra individualus sprendimas, tačiau **neprivalote būti vienintelis karys lauke, kad laimėtumėte mūšį!**

