

 **Žinok, kaip kalbėtis**
15/12/2005

Rūkymas yra individualus pasirinkimas, todėl jo kitiems primesti negalite. Tačiau šiandien kovoje prieš rūkymą rūkaliai jaučiasi izoliuoti ir atstumti. Tai gali sukelti tikrą konfliktą.

Nekaltinkite jų, parinkite tinkamus žodžius ir savo sveikatą, o ne koks pavojingas yra tabakas rūkantiesiems, ką jis ar ji puikiai žino, išskirkite pirmoje vietoje.

Rūkalius neturi jausti žmogaus, su kuriuo kalbasi, priešiško, atvirkščiai, jis turi jausti dėmesį ir supratimą.

Neužmirškite, kad rūkančiajam labai sunku apsispręsti atsisakyti šio įpročio ne tik dėl fizinės ir psichologinės priklausomybės, bet ir todėl, kad metus rūkyti, teks atversti kitą gyvenimo puslapį ir išsižadėti ankstesniojo būdo.

Privalote išmokyti kalbėtis su rūkančiuoju, kad įtikintumėte jį arba ją, kokia iš tikrųjų yra pasyvaus rūkymo žala. Jei jis pajaus, kad jo klausosi, supranta ir remia, rūkalius turės didesnę motyvaciją gerbti nerūkančiuosius ir galiausiai apsispręsti neberūkyti.

Sugebėjimas išklaudyti, rasti tinkamus žodžius ir, nekaltinant rūkančiojo, gali padėti smarkiai sumažinti pasyvųjį rūkymą.

Une initiative de l'Union Européenne

