Jeg holdt op med at ryge
05/09/2005

Malta
”Jeg holdt op med at ryge for fjorten år siden. Jeg røg 7 pakker om dagen (140 cigaretter) i 42 år. Det var en stor opgave at kvitte smøgerne, men jeg ville ikke være i live i dag, hvis jeg ikke havde gjort det. Det lykkedes mig at holde op takket være den hjælp og støtte, jeg fik fra Stop Smoking Clinic, som er organiseret af Ministeriet til Fremme af et Godt Helbred på Malta. De videofilm, vi blev vist, var imponerende, og de overbeviste mig om, at jeg skulle holde op. De første dage var svære, men gruppen gav en masse hjælp, da jeg ikke var alene om at kæmpe. Det faktum, at ingen ryger derhjemme, gav færre fristelser. Nu udsætter jeg ikke længere min familie for røg, og jeg er heller ikke et dårligt eksempel.”