

Tips til en nødsituation! **15/12/2005**

Har du en uimodståelig trang til at ryge? Stå imod og gør brug af alle de tips, som skal hjælpe dig med at undgå det.

- Koncentrér dig om noget behageligt.
- Hold din hjerne beskæftiget med et blad.
- Spis noget frugt, tyg på sukker-frit tyggegummi eller slik, drik et glas vand...
- Hold dine fingre beskæftigede (leg med en blyant, tegn, skriv, lav strækøvelser...)
- Gå nogle skridt, besøg en nær person, som ikke ryger, og forklar denne person om din trang til at ryge.
- Træk vejret langsomt, lav nogle strækøvelser (nakke, ryg, håndled...)

Efterhånden som dagene går, finder du selv på nye tips, andre distraktioner, og du finder ud af, at det er let at udveksle gode råd blandt ikke-rygere.

Une initiative de l'Union Européenne

