

Saber dialogar 15/12/2005

Fumar é uma opção pessoal que não deverá impor aos outros. Não obstante, hoje em dia, os fumadores sentem-se muitas vezes isolados, rejeitados devido à luta anti-tabaco. Esta sensação pode ser uma fonte de conflito.

Não os culpabilize; saiba encontrar as palavras certas e coloque a sua própria saúde acima da perigosidade do tabaco para o fumador, algo que ele sabe perfeitamente.

O fumador não deve sentir animosidade por parte da pessoa com quem está a falar, mas sim o oposto, atenção e compreensão.

Não se esqueça de como é difícil para um fumador tomar a decisão de parar; não só porque a dependência física e mental é real e muito forte, mas também porque é uma forma de virar uma página da vida da pessoa, de renegar a sua qualidade de fumador.

É necessário aprender a dialogar com o fumador para o tornar mais consciente da realidade do tabagismo passivo. Se o fumador sentir que é ouvido, compreendido, apoiado, este terá ainda mais motivação para respeitar os não fumadores e, em última instância, tomar a decisão de deixar de fumar.

Saber ouvir, encontrar as palavras certas e não culpabilizar o fumador pode reduzir o considerável flagelo do tabagismo passivo.

Une initiative de l'Union Européenne

