

Efter at have været ryger siden folkeskolen, hvor jeg som så mange andre var dum nok til at prøve at ryge, har jeg ikke kunne smide dem væk, har haft perioder hvor det tog til og jeg var oppe over en pakke om dagen, andre perioder rørte jeg dem næsten ikke, men de har altid været der.

Jeg har prøvet tyggegummi, men de havde ikke den virkning jeg håbede på, smagte desuden a H til.

Har prøvet plaster, dem blev jeg bare svimmel og utilpas af.

Har sågar prøvet de der spray man kan købe, de virkede heller ikke, fik det dårligt af dem, og følte at min hals snørede sig sammen.

Jeg havde så en ven som var begyndt at dampe, og jeg tænkte, hvis det kan virke for ham, kan det vel ikke skade og prøve. Så jeg gik ind i en forretning som solgte E-cigaretter, og snakkede med dem, fik faktisk en ganske god vejledning, og jeg fortalte ham, hvor meget jeg røg ca. til hverdag, ud fra dette kunne han lave en væske til mig, som skulle dække mine behov, og så aftalte jeg at vi løbende ville snakke sammen og få mig trappet ned i nikotin.

Dette er nu 2 år siden, og jeg har ikke rørt en alm. cigaret siden.

Jeg damper nu helt uden nikotin, men jeg er da bange for at hvis jeg ikke har muligheden for at stresses af med damp, som for mig er den vigtige faktor. vil jeg falde tilbage til cigaretterne, Dette håber jeg virkelig ikke bliver tilfældet, da jeg kan mærke på mit helbred at jeg har det bedre, jeg kan nu løbe og lege med mine børn. dette kunne jeg ikke før da jeg hurtig løb tør for luft, og jeg har ikke hosteanfald, og vågner ikke mere om natten og har åndedrætes problemer.

John Andersen