

**Li tieqaf tpejje** hija deċiżjoni personali li **tehtieg** motivazzjoni reali, hafna rieda iżda wkoll **appoġġ reali** .

Kemm jekk ma´ tal-familja, fost il-hbieb jew ix-xoghol, informa **lil ta´ madwarek** li ser tieqaf tpejje u tisthix issaqsi għall-ghajnuna jew għallinqas għall-appoġġ tagħhom.

Dawk li qatt ma pejpu jew dawk li waqfu ser ikunu jistgħu **jisinghuk** , ersaq lejhom u ippreferi l-preżenza tagħhom. Filwaqt li għal dawk li jpejpu, jekk għandhom kwalunkwe affezzjoni lejki ser jirrispettaw u ma jpejpux quddiemek. Jekk dan mhux il-każ, taqtax qalbek u evita l-kumpanija tagħhom.

Biex tieqaf tpejje, inti tista´ ukoll issib appoġġ mill- **ambjent mediku u mill-assocjazzjonijiet** L-ispeċjalisti ser jagħtuk pariri, indirizzi, hjiellet sabiex inti ma terġax tmur lura fuq id-deċiżjoni tiegħek. Teżitax milli tersaq lejhom.

Li tieqaf tpejje hija deċiżjoni individwali imma **m´intix wahdek sabiex tiehu din l-isfida u tirbah!**

