

SÁNG KIẾN LẠ GIÚP CAI THUỐC LÁ

Một nghiên cứu mới phát hiện, hối lộ người hút thuốc lá bằng tiền hoặc vé xổ số có thể giúp họ từ bỏ thói quen xấu này. Khám phá này đang dấy lên tranh cãi ở Anh.

>>> Lợi ích của việc bỏ thuốc lá

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Newcastle (Anh) đã tiến hành xem xét kết quả của 16 dự án dùng tiền mặt, voucher, vé xổ số hoặc các lợi ích tài chính khác để khuyến khích mọi người "cai" thuốc lá, tập thể dục nhiều hơn, đi tiêm vắc-xin hay tham gia soi kiểm tra ung thư vú hoặc ung thư cổ tử cung.

Họ phát hiện, những người hút thuốc tham gia các dự án như trên có khả năng từ bỏ thói quen xấu trong 6 tháng cao gấp hơn 2 lần so với những người chỉ đơn giản nhận được lời khuyên về cách chấm dứt nó. Khi tính gộp kết quả của mọi dự án, các biện pháp khuyến khích tài chính đã tăng tỉ lệ thay đổi hành vi lên tới 62%.

Thưởng tiền giúp người hút thuốc lá có xu hướng từ bỏ thói quen xấu cao gấp hơn 2 lần bình thường. (Ảnh minh họa: Corbis)

Điều thú vị là, không có mấy khác biệt về tác dụng giữa các khoản thưởng có trị giá thấp và cao. Theo báo cáo nghiên cứu trên tạp chí PLoS ONE, các hình thức xử phạt tài chính, trong đó một người sẽ mất tiền đặt cọc nếu không thay đổi hành vi, cũng có hiệu quả.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy, tác dụng bắt đầu giảm bớt sau khi những biện pháp khuyến khích chấm dứt. Tuy nhiên, một số người rất cuộc sẽ vẫn quay trở lại những cách truyền thống để bỏ hút thuốc, giảm cân và cải thiện sức khỏe của họ.

Những người chỉ trích cáo buộc, các dự án thử nghiệm trên đang sử dụng tiền đóng thuế của người dân để "hối lộ". Tuy nhiên, nhà nghiên cứu, tiến sĩ Jean Adams khẳng định, các dự án chỉ "trao thưởng" thay vì "hối lộ".

Bà Adams nói, mặc dù cả 16 dự án được đem ra phân tích đều tiến hành ở Mỹ, các biện pháp khuyến khích tài chính hữu hiệu có thể giúp hệ thống y tế công của Anh (NHS) tiết kiệm tiền. Chẳng hạn như, thưởng một khoản tiền nhỏ cho người "cai" thuốc lá rẻ hơn nhiều so với việc phát cho họ những loại thuốc đắt tiền hoặc trả phí chữa các bệnh phát sinh từ thói quen xấu của họ.

NHS hiện đang thử nghiệm áp dụng các dạng khuyến khích tài chính đối với những người hút thuốc lá, người béo phì và thậm chí cả các phụ nữ đang cho con bú. Một trong những dự án gây tranh cãi nhất trong số này là dùng lợi ích tài chính để "dụ" các bà mẹ sau sinh ở South Yorkshire và Derbyshire cho con bú, thay vì dùng sữa bột công thức.