

# NGỪNG HÚT THUỐC LÀM GIẢM CĂNG THẲNG

(khoaahoc.tv) - Các nhà nghiên cứu cho biết, những người đã cai thuốc lá thành công sẽ cảm thấy ít căng thẳng hơn sau đó - bất chấp quan điểm cho rằng hút thuốc giúp giảm căng thẳng.

Tạp chí Tâm thần học (Anh) đã tiến hành theo dõi gần 500 người đã cai thuốc lá ở Anh. Kết quả cho thấy có 68 người cai thuốc sau 6 tháng đã giảm bớt được căng thẳng một cách đáng kể.

Các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Oxford, Cambridge và Cao đẳng Kings's cho biết, kết quả cuộc nghiên cứu nên được sử dụng để trấn an những người đang cố gắng cai thuốc rằng việc lo sợ căng thẳng sẽ tăng thêm khi ngưng hút thuốc là vô lý.

Tuy nhiên, cuộc nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, những cố gắng cai thuốc không thành công sẽ làm tăng mức độ căng thẳng lên một mức nào đấy, đối với những người đang có tâm trạng rối loạn, muốn hút thuốc để giảm căng thẳng. Còn đối với những người hút thuốc chỉ để cho vui thì việc tái hút thuốc không làm thay đổi mức độ căng thẳng.

Các nhà nghiên cứu cho biết, dường như những người hút thuốc, đặc biệt là những người hút thuốc để đối phó với lo âu, thường có xu hướng hút một điếu thuốc sau khi ngủ dậy để phòng ngừa các triệu chứng khó chịu khi cai nghiện, các triệu chứng trong đó bao gồm cả sự căng thẳng.

Các nhà nghiên cứu cũng cho biết thêm, việc bỏ thuốc sẽ giúp loại bỏ tình trạng lo lắng lặp đi lặp lại như thế và kết quả là họ sẽ bớt căng thẳng hơn.

Hiện nay, chính phủ Anh đang thực hiện chiến dịch tuyên truyền chống hút thuốc với hình ảnh điều thuốc lá mang khối u, và nhiều người hút thuốc cũng đang chuẩn bị cho việc quyết tâm cai thuốc vào năm mới.