

CAI THUỐC LÁ THÀNH CÔNG GIÚP GIẢM CẢM GIÁC STRESS

Những người hút thuốc thường cho rằng hút thuốc lá giúp giảm stress. Tuy nhiên các nhà khoa học Anh lại phát hiện, cai thuốc lá thành công sẽ giúp giảm stress tâm lý mãn tính.

Để chứng minh cho kết luận trên, các nhà

Những người hút thuốc thường cho rằng hút thuốc lá giúp giảm stress. Tuy nhiên các nhà khoa học Anh lại phát hiện, cai thuốc lá thành công sẽ giúp giảm stress tâm lý mãn tính.

Để chứng minh cho kết luận trên, các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu 469 đối tượng hút thuốc lá mắc bệnh tim và mong muốn cai thuốc. Nghiên cứu phát hiện, những đối tượng cai thuốc lá thành công trong thời gian 1 năm đã giảm được cảm giác stress tâm lý. Trong khi đó những đối tượng thất bại trong cai thuốc mức độ stress tâm lý không có sự chuyển biến rõ rệt.

Trước đó cũng có một số nghiên cứu cho thấy, hút thuốc gây stress tâm lý mãn tính cho con người, trong khi đó mức độ stress tâm lý của người không hút thuốc lại tương đối thấp. Mặc dù trước mắt vẫn chưa rõ sự ảnh hưởng của hút thuốc là đối với stress tâm lý, tuy nhiên điều này nhiều khả năng cho thấy, những người khả năng chịu đựng stress tâm lý tương đối thấp càng có nhiều khả năng hút thuốc.

Nghiên cứu trên cho thấy, cai thuốc lá không những có lợi cho sức khỏe cơ thể mà còn rất tốt cho sức khỏe tâm lý. Ví dụ một người hút 20 điếu thuốc/ngày, mức độ stress tâm lý của anh ta tăng lên 20 lần/ngày. Nếu như anh ta có thể cai thuốc lá thành công, thì mỗi ngày có thể giảm thiểu được 20 lần trạng thái stress mức độ cao./.