

Γιατί είναι μύθος το: «Ας κάνω ένα τσιγάρο για να χαλαρώσω»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ελεάννα Μαλέμη

Τι αποκαλύπτουν οι ερευνητές του University College London

Οι καπνιστές έχουν 70% περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη, σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αν οι καπνιστές που έπασχαν από τις συγκεκριμένες ψυχικές ασθένειες έκοβαν το κάπνισμα τότε η ψυχική τους υγεία θα βελτιωνόταν αισθητά.

Η έρευνα επικεντρώθηκε σε τρεις κατηγορίες ανθρώπων ηλικίας άνω των 40 ετών: μία ομάδα καπνιστών, μία ομάδα πρώην καπνιστών και μία μη καπνιστών. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το 18,3% των καπνιστών ανέφερε ότι υποφέρει από κατάθλιψη και άγχος, σε σύγκριση με το 10% των μη καπνιστών και το 11,3% των πρώην καπνιστών.

Ο επικεφαλής ερευνητής Robert West, καθηγητής ψυχολογίας στο UCL (University College London) διαπιστώνει μέσω της έρευνας ότι οι πρώην καπνιστές έχουν παρόμοια επίπεδα άγχους με τους μη καπνιστές και αρκετά χαμηλότερα σε σχέση με τους καπνιστές. «Η διακοπή του καπνίσματος θα μπορούσε να είναι το κλειδί για τη βελτίωση όχι μόνο της σωματικής σας υγείας, αλλά και της ψυχικής υγείας» όπως ο ίδιος δήλωσε στη Daily Mail.

Η συγκεκριμένη μελέτη καταρρίπτει τον μύθο που θέλει το τσιγάρο να μας ανακουφίζει από το άγχος. Όταν ανάβουμε ένα τσιγάρο μπορεί να αισθανόμαστε ότι χαλαρώνουμε και ηρεμούμε αλλά αυτό είναι παροδικό. Στην συνέχεια τα αισθήματα άγχους και στρες επιστρέφουν σε μεγαλύτερο βαθμό. Το «ένα τσιγάρο για να ηρεμήσω» στην πραγματικότητα έχει αντίθετα αποτελέσματα.

Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να κόψουμε όλοι το τσιγάρο και τα πλεονεκτήματα θα είναι πολλά τόσο για την σωματική όσο και για την ψυχική μας υγεία.

Πηγή: protothema.gr