



Tomasz Kobosz, 2016-03-17 12:34

Jak rzucić, to gwałtownie



Fot. Thinkstock / Getty Images

Rozstanie z tytoniowym nałogiem nigdy nie jest łatwe. Wydaje się jednak, jak twierdzą naukowcy na łamach „Annals of Internal Medicine”, że większe szanse na powodzenie mają osoby, które postanowiły całkowicie zaprzestać palenia z dnia na dzień.

W badaniu finansowanym przez British Heart Foundation wzięło udział 700 palaczy. Przydzielono ich losowo do dwóch grup. Osoby z grupy pierwszej miały rozstawać się z nałogiem stopniowo, zaś w grupie drugiej należało całkowicie rzucić palenie z dnia na dzień.

Wszyscy uczestnicy badania (obie grupy) mieli dostęp do plastrów, gum do żucia oraz sprayu do ust z nikotyną (te, ułatwiające odstawienie papierosów środki są w Wielkiej Brytanii refundowane przez NHS).

WARTO PRZECZYTAĆ



[Papierosy nie szkodzą wszystkim tak samo](#)

Po sześciu miesiącach okazało się, że w postanowieniu o niepaleniu wytrzymało 15,5 proc. osób z grupy

rzucającej palenie stopniowo oraz 22 proc. tych, którzy zrobili to z dnia na dzień. Co ciekawe, były wśród nich osoby, które wcześniej twierdziły, że mają większe szanse na odstawienie papierosów stopniowo i nie były przekonane co do skuteczności zrobienia tego nagle.

Na pocieszenie dla tych, którym nie udało się rozstać z nałogiem, autorzy badania przypominają, że zawsze warto spróbować ponownie, bo nawet czasowe ograniczenie liczby wypalanych papierosów wiąże się z korzyściami dla zdrowia.

Źródło: BBC News