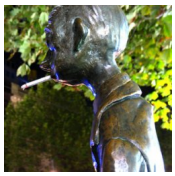
Жизнь некурящего ярче и счастливее

Автор: Administrator
17.01.2013 15:55 -



Исследователи утверждают, что после того, как человек бросает курить, у него не только улучшается здоровье, но и повышается качество жизни в целом.

«Бросить сложно, но если вы все-таки это сделаете, то получите множество преимуществ, о которых даже не задумывались», - говорит автор исследования Меган Е. Пайпер.

«Если вы думаете, что, бросив, будете больше подвержены стрессу, что попытки бросить – сами по себе стресс, и вам станет только хуже, это не так», - утверждает Пайпер.

Исследование не ставило целью проанализировать изменения в процентах, но разница очень ощутима. Исследование длилось три года. У участников, бросивших курить, наблюдалось меньшее число причин, провоцирующих стрессовое состояние, чем у продолжающих курить, а настроение было лучше.

Пайпер и ее коллеги задались целью научно подтвердить бытующее мнение о том, что, бросив курить, человек чувствует себя лучше.

В качестве критерия оценки было выбрано качество жизни – то, как люди описывают собственную жизнь. Это немного рискованный и нестабильный показатель, ведь с возрастом качество жизни постепенно падает. Но разницу между бросившими курить и продолжающими таким образом отследить можно.

Участники исследования должны были наблюдать за изменениями в своих отношениях, здоровье, уровне жизни, дружбе и так далее. Как и ожидалось, качество жизни за три года снизилось у обеих групп, но у тех, кто бросил, - в меньшей степени.

Автор: Administrator
17.01.2013 15:55 -

Распространенное мнение, что курение влияет на качество жизни, теперь подтверждено научно.