

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Skończysz z paleniem? Będziesz mieć lepszy nastrój!

O szkodliwość palenia każdy palacz przekonuje się codziennie - patrząc na swoją wysuszoną skórę czy kaszląc o poranku. Po dłuższym stażu palenia wielu uzależnionych od nikotyny musi się leczyć z powodu chorób krążenia, układu oddechowego czy onkologicznych.

Rozstanie się z nałogiem pozwala na zmniejszenie ryzyka tych chorób, a i wygląd, i stan płuc poprawia się w sposób zauważalny już po tygodniu. Okazuje się, że zyskać można także poprawę nastroju.

Takie są przynajmniej wnioski z przeglądanego badania prowadzonego przez zespół dr Gemmy Taylor z grupy ds. uzależnień i zdrowia psychicznego na Uniwersytecie w Bath i opublikowanego przez The Cochrane Library. Naukowcy wykazali w nim, że zmniejszenie objawów lęku i depresji wśród osób, które rzuciły palenie, jest co najmniej takie samo, jak u osób przyjmujących leki przeciwdepresyjne. Badacze twierdzą też, że relacje społeczne palaczy raczej nie ucierpią, jeśli przestaną oni palić.

- Palacze często wierzą, że papierosy są oparciem, którego potrzebują, kiedy czują się słabo, ale jest dobry powód, by sądzić, że palenie faktycznie powoduje, iż czują się gorzej. Codzienny cykl budzenia się z chęcią, aby zapalić, zaspokajanie głodu przez palenie tylko po to, by w ciągu kilku godzin wrócić do chęci na kolejnego papierosa, ma zrozumiałe wpływy na samopoczucie ludzi. Ale pokonaj głód, który wielu palaczy odczuwa po rzuceniu palenia, a poczujesz się lepiej” – mówi dr Gemma Taylor.

Badanie przeglądowe, które podsumowuje dane ze 102 badań obserwacyjnych z udziałem prawie 170 000 osób wykazało, że osoby które rzuciły palenie przez co najmniej 6 tygodni, doświadczały mniej depresji, lęku i stresu niż osoby, które nadal paliły. Osoby, które rzuciły palenie doświadczały również bardziej pozytywnych uczuć i miały lepsze samopoczucie. Rzucenie palenia nie miało wpływu na jakość relacji społecznych między ludźmi. Niewykluczone nawet, że zaprzestanie palenia może wiązać się z niewielką poprawą w tej sferze życia.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30390.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy