

اس ام اس ، بهترین دوست ترک سیگار



نتایج تحقیقات دانشمندان انگلیسی نشان می دهد که «اس.ام.اس» به عنوان بهترین دوست می تواند در ترک عادت بد سیگار کشیدن نقش مهمی ایفا کند.

نتایج تحقیقات دانشمندان انگلیسی نشان می دهد که #171&اس.ام.اس؛ به عنوان بهترین دوست می تواند در ترک عادت بد سیگار کشیدن نقش مهمی ایفا کند.

به گزارش مهر، محققان مدرسه بهداشت و پزشکی گرمسیری لندن با انجام تحقیقاتی که بودجه آن را شورای تحقیقات پزشکی انگلیس تامین کرده بود، نشان دادند که #171&اس. ام. اس؛ یا پیام کوتاه به عنوان یک دوست صمیمی می تواند به سیگاریها در ترک این عادت بد کمک کند.

نتایج این تحقیقات که در مجله علمی #171&لانست؛ منتشر شده است نشان می دهد که اگر کلمات تاکیدی محرک با #171&اس.ام.اس؛ ارسال و خوانده شوند امکان موفقیت ترک سیگار دو برابر می شود.

این محققان به منظور دستیابی به این نتایج تحقیقاتی را بر روی 5 هزار و 800 سیگاری که به دو گروه تقسیم شده بودند انجام دادند.

به گروه اول #171&اس.ام.اس؛ تاکیدی که آنها را به ترک سیگار تشویق می کرد در هر روز به مدت 5 هفته ارسال شد و شش ماه بعد، تعداد این #171&اس.ام.اس؛ها به مدت 6 هفته کاهش یافت.

سیستم ارسال پیام های متنی به روشی پردازش شده بود که هر فرد سیگاری حتی می توانست آنها را شخصی سازی کند و در لحظه نیاز به راحتی یک #171&اس.ام.اس؛ با عبارت #171&نیاز؛ و یا #171&کمبود؛ را برای مرکز #171&اس.ام.اس؛ ارسال کند تا بلافاصله یک پیام #171&تاکیدی؛ دریافت کند.

پیام های تاکیدی ضد سیگار بدین شرح بودند:

#171&همین لحظه است! روز ترک سیگار، تمام ته سیگارها را دور بریز!

#171&امروز روزی است که در آن ترک سیگار برای همیشه آغاز می شود، تو می توانی این کار را انجام دهی!

#171&میل به سیگار به طور متوسط کمتر از 5 دقیقه طول می کشد. در این مدت زمان، یک لیوان آب را به آرامی بنوش و تا زمانی که میل به سیگار تمام نشده است به نوشیدن ادامه بده.

شرکت کنندگان گروه دوم تنها یک #171&اس. ام. اس؛ در روز به مدت دو هفته دریافت کردند. این #171&اس. ام. اس؛ها به طور کلی بسیار معمولی بودند و امکان شخصی سازی آنها وجود نداشت.

در مدت این آزمایش، از تمام شرکت کنندگان خواسته شد که از راه پست نمونه بزاق خود را ارسال کنند. این نمونه بزاق برای اندازه گیری سطح #171&کوتینین؛ مورد استفاده قرار گرفت. #171&کوتینین؛ نوع متابولیک نیکوتین است که در کبد متابولیزه می شود.

نتایج این بررسی ها نشان داد که در گروه اول، در مدت 6 ماه 10.7 درصد از داوطلبان موفق شدند سیگار را به طور قطعی ترک کنند درحالی که این رقم در مورد گروه دوم در حدود نصف این میزان و برابر با 4.9 درصد بود.