

## استرس بیشتر، سیگار کمتر

هر چه فشار کاری بیشتر باشد، وابستگی به نیکوتین کاهش می‌یابد...



"هر چه فشار کاری بیشتر باشد، وابستگی به نیکوتین کاهش می‌یابد." روزنامه اتریشی استاندارد نوشت، این جان کلام آنا اشمیتس (Anna Schmidts) در تحقیق جدیدی است که در آلمان بر روی 197 بیمار قلبی و ریوی انجام گرفته است. به گفته این دانشمند در زمینه بهداشت و سلامت در دانشگاه کلن، این نتیجه "بسیار شگفت‌انگیز" است و در همین حال امکان تفسیر بسیاری از مسایل را می‌دهد. وی تصریح کرد: زمانی که موعد انجام کاری به سر آمده باشد، سیگاری‌ها امکانی برای سیگار کشیدن ندارند. این فشار موجب می‌شود که وقفه زمانی برای آنها پیش نیاید. این پژوهشگر می‌گوید، البته منع سیگار کشیدن در محل کار دلایل امنیتی هم دارد. به همین دلیل سیگاری‌ها در اوقات فراغت‌شان بیشتر سیگار می‌کشند. البته این امر اثبات نشده است. اشمیتس تأکید کرد، البته به هیچ وجه نباید زیاده‌روی کرد و گفت استرس را باید نسخه ترک سیگار قلمداد کرد، زیرا خود استرس مخاطراتی برای سلامت افراد دارد. این تحقیق که در مجله آنلاین "بیو مد سنترال" به چاپ رسیده، نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی و روانی در سیگاری‌ها یا کسانی که سیگار کشیدن را ترک کرده‌اند، منجر به بروز ریسک ابتلا به بیماری می‌شود.