

[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

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



25-02-2026

Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych

Uczelnie zyskają większą elastyczność w wykorzystaniu środków.



25-02-2026

Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej

Mogą nieznacznie opóźnić pojawienie się ich wiosną.



25-02-2026

Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych...

Wynika z badania, które publikuje „Blood Red Cells & Iron”.



25-02-2026

Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu

Informuje czasopismo „Alcohol”.



25-02-2026

[Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują](#)

Nawet, gdy matka mówi w innym języku niż jej ojczysty.



25-02-2026

[Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby...](#)

Informuje czasopismo „Trends in Neurosciences”.



25-02-2026

[Testowanie dzieci online daje inne wyniki niż badania twarzą w twarz](#)

Wykazały analizy Zespołu Badań nad Językiem i Humorem.



25-02-2026

[Przedstawiciele świata nauki](#)

Unijne fundusze na naukę wciąż za mało wykorzystywane przez Polaków

Informacje dnia: [Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej](#) [Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych krwinek](#) [Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu](#) [Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują](#) [Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby przedłużonej](#) [Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej](#) [Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych krwinek](#) [Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu](#) [Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują](#) [Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby przedłużonej](#) [Projekt dot. osób z niepełnosprawnościami na studiach podyplomowych Mroźna zima nie sprawi, że komarów i kleszczy będzie mniej](#) [Udział w ultramaratonach może przyspieszać uszkodzenie czerwonych krwinek](#) [Starsi dorośli upijający się „na umór” mają większe ryzyko zgonu](#) [Fale mózgowe matki i dziecka łatwo się synchronizują](#) [Zmiany w układzie nagrody w mózgu mają związek z zespołem żałoby przedłużonej](#)

Partnerzy