

نشان می‌دهد که سیگار به صورت مستقیم بر ایجاد افسردگی تأثیر گذار است.

به گفته‌ی اولیه کلانگسویر، برای مثال نیکوتین می‌تواند در بلندمدت بر سطح سروتونین مغز اثر بگذارد، که میزان آن در افراد افسرده پایین است.

بررسی‌ها نشان داد که افراد سیگاری از درجات بالاتر افسردگی نسبت به حد میانگین رنج می‌برند. اما سؤال این است که کدامیک از رویدادهای زیرابتداری می‌دهد: افراد سیگاری مبتلا به افسردگی می‌شوند یا افراد افسرده به کشیدن سیگار رو می‌آورند؟

بررسی‌ها نشان داده است که در هر صورت مدرکی دال بر این که افسردگی منجر به کشیدن سیگار می‌شود وجود ندارد، چراکه تنها ۱۵ درصد از نمونه‌های مورد بررسی پیش از سیگاری شدن افسرده بودند.

این یافته‌ها بر پایه‌ی مصاحبه‌های صورت گرفته در طول ۱۱ سال و از بررسی ۱۱۹۰ نفر که بالای ۱۸ سال سن داشتند،

به دست آمده است. همه‌ی این افراد در مورد نحوه‌ی زندگی و سلامت روان بررسی شده و از نظر افسردگی معاینه شدند.

در مجموع، ریسک افسردگی متناسب با مقدار سیگار مصرفی روزانه بالا می‌رود. توجیه‌های ممکن مانند سلامت جسمی یا استرس بیشتر، رابطه‌ی افسردگی و سیگار را تغییر نمی‌دهد.

دکتر کلانگسویر اضافه می‌کند که عوامل دیگری نیز که در این بررسی نمی‌توانستند مورد مطالعه قرار گیرند در این رابطه مؤثر بوده و باید بررسی‌های بیشتری انجام پذیرد. اما به هر حال، همین یافته‌ها نیز دلیل محکم دیگری برای ترک سیگار و کنار گذاشتن آن، به لیست بلندبالای دلایل قبلی می‌افزاید.

منبع:

(Reuters Health), Smoking Tied to Risk of Depression, By Amy Norton: Fri, Mar 3, 2006.

افراد سیگاری، به ویژه کسانی که زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند



سیگار و ریسک افسردگی

مترجم حامد کاظمی

یافته‌های جدید نشان می‌دهند که افراد سیگاری، به ویژه کسانی که زیاد سیگار می‌کشند، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. پژوهش‌گران نروژی پس از بررسی ۱۱ ساله‌ی گروهی از بزرگسالان، در یافتند که آنهایی که سیگار می‌کشند بیش از دیگران افسرده می‌شوند که این ریسک با افزایش مصرف سیگار بالاتر می‌رود. به گونه‌ای که کسانی که در روز بیش از ۲۰ نخ سیگار می‌کشند، دست کم ۴ برابر بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

عوامل دیگری مانند سلامت جسمی، ورزش و استرس نتوانستند ارتباط افسردگی با سیگار را توجیه کنند. این یافته

