**Смс-терапия против курения!**

Как известно, с 1 июня 2013 года вступает в силу закон о запрете курения в общественных местах. Введение столь суровых мер связано с тем, что из-за этой вредной привычки в стране ежегодно умирают около 400 тысяч человек. В России курит примерно треть населения, и поэтому эта проблема является для нас актуальной.

Каких только способов не предлагают, для того чтобы избавиться от курения! Здесь и лечебная терапия, и никотиновые пластыри, и даже гипноз. Сейчас, в эпоху мобильных телефонов, медики предлагают ещё и специальную программу для борьбы с курением. Группа новозеландских учёных проверила её применение на практике.

Руководитель проекта Робин Виттакер вместе со своими коллегами проанализировал результаты нескольких экспериментов, в которых принимали участие более 9000 курильщиков.

Одна группа испытуемых в течение шести месяцев ежедневно подвергалась смс-терапии, получая мобильные напоминания о вреде курения. Также использовалась интерактивная рассылка анкет и сообщений о профилактике курения. Другой группе соответствующая информация сообщалась по телефону или через интернет.

Несмотря на некоторую разницу в полученных результатах, учёные пришли к выводу, что применение смс-терапии оказалось более эффективным: в первой группе, число людей, бросивших курить, было вдвое больше, чем во второй, что составляет 6-10 и 5-6 процентов соответственно.

По словам руководителя проекта этот вид борьбы с курением является довольно перспективным. Кроме того, он не требует больших затрат. В настоящее время параллельно осуществляются ещё семь долгосрочных проектов. Учёные надеются доказать пользу смс-терапии на практике. Наряду с мобильниками в будущем планируется задействовать для борьбы с курением и смартфоны.

Перевод с немецкого студентов ФИЯ переводчиков-стажеров

Центра “Global Communication” МРО СПР

P.M. Welt des Wissens