

धूम्रपान के फैसले झुंड में होते हैं

एक ताज़ा अध्ययन से पता चला है कि व्यक्ति धूम्रपान करेगा या नहीं, इसका फैसला समूह पर ज़्यादा निर्भर करता है, अकेले व्यक्ति पर नहीं। आम तौर पर किशोरावस्था में व्यक्ति पहली सिगरेट दोस्तों के कहने पर पीता है मगर कई बार सिगरेट छोड़ने का फैसला किसी अजनबी व्यक्ति के कहने पर करता है।

बोस्टन के हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के निकोलस क्राइस्टेकिस और उनके साथियों ने पिछले 32 सालों में 12000 लोगों की धूम्रपान की आदतों के विश्लेषण के आधार पर उक्त निष्कर्ष निकाले हैं। उनका कहना है कि धूम्रपान छोड़ना प्रायः झुंड में होता है। इससे पता चलता है कि धूम्रपान छोड़ने के संदर्भ में सामाजिक नेटवर्क की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है।

क्राइस्टेकिस को 12000 लोगों के ऐसे विस्तृत आंकड़े एक अन्य अध्ययन के फलस्वरूप प्राप्त हुए हैं, जो 1948 में यू.एस. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ ने शुरू किया। फ्रेमिंगहैम हार्ट स्टडी नामक इस अध्ययन में यह जानने की कोशिश की गई थी कि धूम्रपान करने वालों को हृदय रोगों की कितनी ज़्यादा संभावना होती है। इस अध्ययन में हज़ारों लोगों के स्वास्थ्य का निरीक्षण किया गया था और आगे चलकर उनके बच्चों व पोते-पोतियों का भी। उस समय यह सोचकर कि फालो-अप के लिए इन लोगों से संपर्क की ज़रूरत होगी, अध्ययन में प्रत्येक व्यक्ति के परिवार, दोस्तों,

डॉक्टरों की भी जानकारी व्यवस्थित रूप से रखी गई थी।

इस जानकारी का विश्लेषण करते हुए क्राइस्टेकिस ऐसे 12067 लोगों को खोज पाए। मज़ेदार बात यह थी कि ये सभी किसी न किसी रूप में परस्पर सम्बंधित निकले। मतलब रिश्तेदार या दोस्त या दोस्त के दोस्त। यह भी देखने में आया कि धूम्रपान करने वाले अन्य धूम्रपान करने वालों के साथ ही ज़्यादा घुलते-मिलते हैं। पता चला कि किसी धूम्रपानी के दोस्त के धूम्रपान करने की संभावना सामान्य से 61 प्रतिशत ज़्यादा और दोस्त के दोस्त की एकाध सुट्टा मारने की संभावना 29 प्रतिशत ज़्यादा होती है। किसी धूम्रपानी के दोस्त के दोस्त से परिचय हो, तो भी आपके धूम्रपान करने की संभावना सामान्य लोगों की अपेक्षा 11 प्रतिशत ज़्यादा होती है।

यह देखा गया है कि जब सिगरेट को एक सामाजिक बुराई के रूप में प्रचारित किया जाता है, तो धूम्रपान करने वालों की संख्या में कमी आती है मगर साथ ही क्राइस्टेकिस चेतावनी देते हैं कि व्यक्ति पर केंद्रित अभियानों से धूम्रपानी लोग अलग-थलग पड़ जाते हैं और उनके धूम्रपान छोड़ने की संभावना कम हो जाती है। क्योंकि वे गैर-धूम्रपानियों के साथ ज़्यादा मेलजोल नहीं रखते।

कुल मिलाकर अध्ययन का पैगाम है कि धूम्रपान विरोधी मुहिम को सामाजिक समूहों पर केंद्रित करना ज़्यादा लाभदायक हो सकता है। (स्रोत फीचर्स)