

Światowy Dzień bez Tytoniu 31.05.2025

„Demaskowanie atrakcyjności wyrobów tytoniowych i nikotynowych”



Światowy Dzień bez Tytoniu obchodzimy 31 maja. Święto to zostało ustanowione przez Światową Organizację Zdrowia, a jego celem jest zwrócenie uwagi na powszechny problem społeczny, czyli palenie papierosów i używanie wyrobów nikotynowych. Jest to też okazja, by dowiedzieć się więcej o szkodliwości i konsekwencjach zdrowotnych palenia tytoniu.

Powszechne używanie wyrobów nikotynowych jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego – szczególnie dla dzieci i młodzieży. Rynek oferuje wiele różnych produktów, w tym: papierosy tradycyjne, papierosy ręcznie skręcane, e-papierosy, tytoń podgrzewany, fajki tradycyjne, fajki wodne i woreczki nikotynowe.

W ostatnich latach bardzo popularne wśród młodzieży stały się e-papierosy. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, że ich dzieci sięgają po te produkty, bo często przypominają pendrive'y, długopisy, kosmetyki czy inne gadżety.

Wbrew popularnym mitom, e-papierosy nie są bezpieczne. W większości zawierają nikotynę – silnie uzależniającą substancję, która wpływa negatywnie na rozwijający się mózg nastolatka. W ich składzie znajdują się również szkodliwe substancje chemiczne, które mogą powodować podrażnienia dróg oddechowych, obniżenie odporności, a także zaburzenia koncentracji i nastroju.

Manipulacje przemysłu tytoniowego

Przemysł tytoniowy stosuje różnorodne strategie marketingowe, aby przyciągnąć młodzież do e-papierosów, w tym:

- projektuje urządzenia przypominające modne gadżety;
- oferuje atrakcyjne smaki, np. owoców czy słodczy;
- promuje produkty jako „mniej szkodliwe” lub „nowoczesne”;
- organizuje kampanie w mediach społecznościowych z udziałem influencerów;
- promuje przekaz podkreślający „wolność wyboru” czy „styl życia”.

Takie działania to celowa manipulacja – przemysł tytoniowy uzależnia od swoich produktów nowe pokolenia i zapewnia sobie stałych klientów.

Co możesz zrobić?

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem: rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach związanych z e-papierosami i bądź wzorem do naśladowania.

Jeśli jesteś nauczycielem i wychowawcą: włącz tematykę szkodliwości e-papierosów do zajęć edukacyjnych.

Jeśli jesteś uczniem: bądź świadomy manipulacji marketingowych i podejmuj mądre decyzje dotyczące zdrowia.

Jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia, możesz skorzystać z infolinii: **801 108 108** – Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, czynnej od poniedziałku do piątku: 09.00 – 21.00.

Najważniejsze zmiany w ustawie antytytoniowej:

W maju 2025 r. Sejm RP przyjął nowelizację ustawy antytytoniowej, która wprowadza:

- zakaz sprzedaży wszystkich rodzajów e-papierosów (w tym beznikotynowych) oraz woreczków nikotynowych osobom poniżej 18. roku życia;
- zakaz sprzedaży tych produktów przez Internet oraz w automatach;
- całkowity zakaz reklamy i promocji e-papierosów oraz woreczków nikotynowych;
- rozszerzenie zakazu używania e-papierosów w miejscach publicznych, takich jak szkoły, restauracje, place zabaw i przystanki komunikacji miejskiej.

Więcej informacji dostępnych na stronie:

<https://www.gov.pl/web/gis/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-2025>

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2025>

Grafiki dotyczące ŚDbT - WHO