

# Światowy Dzień Bez Tytoniu 2026

Światowy Dzień Bez Tytoniu obchodzony jest każdego roku 31 maja. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ustanowiła to wydarzenie w 1987 roku w odpowiedzi na narastający problem zdrowotny związany z używaniem tytoniu. Według danych WHO palenie tytoniu powoduje ponad 8 milionów przedwczesnych zgonów rocznie na całym świecie, w tym około 1,3 miliona zgonów związanych jest z paleniem biernym.

Hasło Światowego Dnia Bez Tytoniu w 2026 brzmi:

„Zdemaskowanie apelu – przeciwdziałanie uzależnieniu od nikotyny i tytoniu”.

Kampania podkreśla, że współczesny marketing wyrobów nikotynowych często opiera się na przedstawianiu ich jako nowoczesnych, modnych i nieszkodliwych, mimo że w rzeczywistości prowadzą one do **uzależnienia** oraz mogą powodować poważne konsekwencje zdrowotne. Firmy regularnie wprowadzają na rynek nowe produkty, takie jak e-papierosy, saszetki nikotynowe czy urządzenia zawierające syntetyczną nikotynę – często przerabiane za „innowacje” – w celu podtrzymania uzależnienia i rekrutacji nowych użytkowników.

40 milionów dzieci w wieku 13–15 lat na całym świecie zgłasza obecne użycie co najmniej jednego wyrobu tytoniowego. Z tego 20 milionów papierosów dymnych i 10 milionów używa bezdymnego (ustnego / nosowego) tytoniu. Ponadto co najmniej 15 milionów nastolatków w wieku 13-15 lat używa już e-papierosów, dzieci są średnio dziewięć razy bardziej narażone niż dorośli na wapowanie.

**Smaki, zgrabne opakowania i zwodniczy marketing są wykorzystywane do tego, aby wysoce uzależniające i szkodliwe produkty wydawały się modne.**

**Kampania 2026 ma na celu:**

- **podniesienie świadomości** na temat rozwijających się strategii przemysłu tytoniowego i nikotynowego, w tym wykorzystania syntetycznej nikotyny, soli nikotynowych i analogów w celu zwiększenia potencjału uzależnienia, przy jednoczesnym pojawieniu się zaawansowanym technologicznie;
- **opowiadanie się za silniejszymi działaniami politycznymi** w celu ochrony młodzieży poprzez zakazy smaków, reklamy i promocji (w tym w mediach cyfrowych i społecznościowych) oraz regulacji dotyczących opakowań i projektowania produktów, które zwiększają atrakcyjność;
- **zapobieganie uzależnieniom i zmniejszenie popytu** poprzez wyposażenie społeczeństwa – zwłaszcza młodzieży – w wiedzę i narzędzia przeciwstawiania się manipulacjom w przemyśle i dostępu do wsparcia zaprzestania opartego na dowodach.

Kampania wzywa rządy, partnerów i społeczeństwo obywatelskie do wzmocnienia regulacji, zlikwidowania luk politycznych i ochrony przyszłych pokoleń przed szkodami dla tytoniu i produktów nikotynowych.

Źródło:

<https://www.who.int/news/item/17-10-2025-world-no-tobacco-day-2026--unmasking-the-appeal---countering-nicotine-and-tobacco-addiction>



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

