



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 20 LISTOPADA —

ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

NOWE FORMY STARE PUŁAPKI

Życie bez nikotyny
– wybór, który się opłaca.

Warsztat profilaktyczno-edukacyjny dla młodzieży w wieku 15-19 lat

Cele zajęć:

- Zwiększenie wiedzy uczniów o zagrożeniach związanych z używaniem papierosów, e-papierosów i innych produktów nikotynowych.
- Uświadomienie manipulacji stosowanych przez przemysł tytoniowy i nikotynowy wobec młodych ludzi.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i asertywnego odmawiania.
- Wzmacnianie postaw prozdrowotnych i motywacji do życia bez nikotyny.
- Kształtowanie empatii, wsparcia i odpowiedzialności za własne zdrowie.



Rodzaje produktów nikotynowych

Wyroby tytoniowe:

- Papierosy



Nowatorskie wyroby tytoniowe:

- Podgrzewany wyrób tytoniowy np. IQOS (wyrób tytoniowy bezdymny lub do palenia);



Rodzaje produktów nikotynowych

Wyroby powiązane:

- Papierosy elektroniczne (e-papierosy) zawierające lub Niezawierające nikotyny;
- Pojemniki zapasowe (liquidy);
- Woreczki nikotynowe (bez tytoniu – zawierające nikotynę)

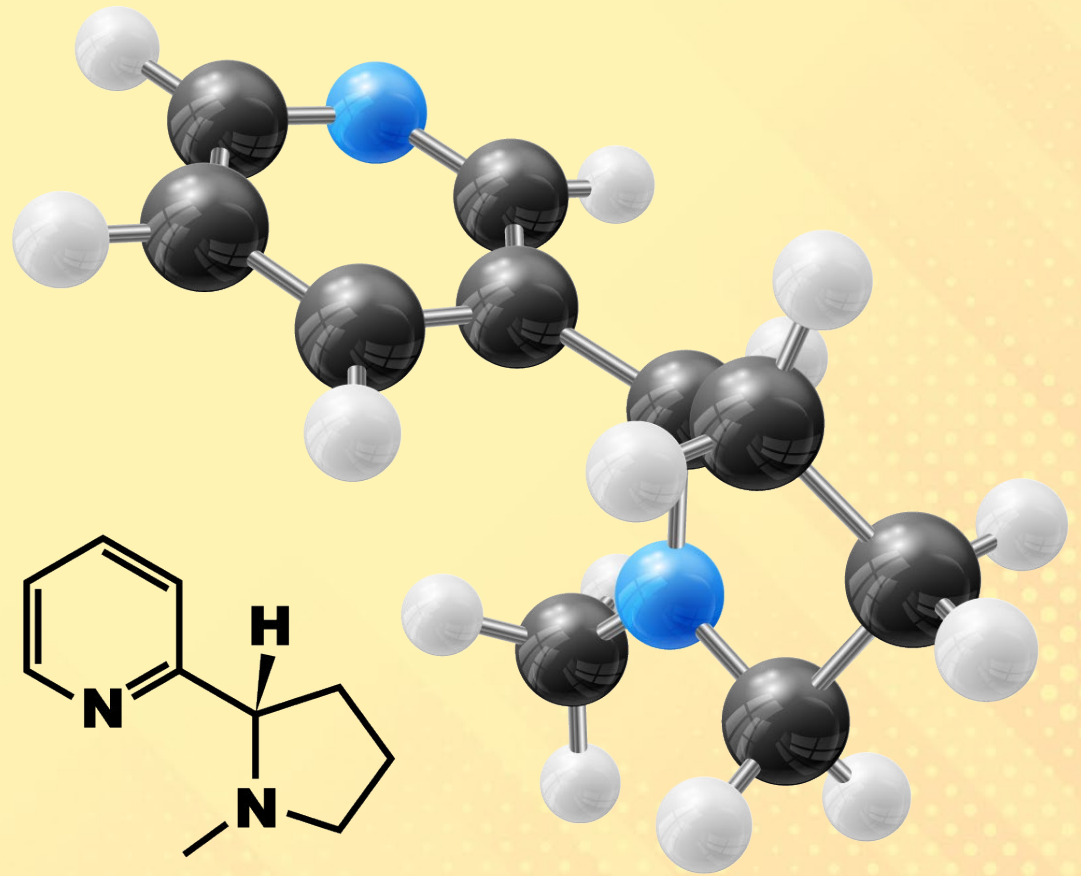


Czym jest nikotyna?

Nikotyna jest silną trucizną, substancją psychoaktywną i uzależnia jak narkotyki – dlatego tak trudno z niej zrezygnować.

Szybko przenika do mózgu, zmienia działanie układu nerwowego.

Wpływa na koncentrację, pamięć, kontrolę emocji – szczególnie groźna dla młodego mózgu.





Fakty i mity o nikotynie

Mit: „E-papieros to zdrowszy wybór dla młodzieży” – fakty pokazują, że choć niektóre substancje mogą być w mniejszych ilościach niż w dymie papierosowym, to i tak następują szkody, zwłaszcza przy długotrwałym używaniu.

Fakt: E-papierosy stanowią „efekt bramy” – ułatwiają uzależnienie od nikotyny i zachęcają do korzystania z innych źródeł dostarczania nikotyny. Często jest to pierwszy produkt nikotynowy, a nie stanowi pomocy w rzucaniu palenia!

Mit: „Używanie e-papierosów pomaga w rzuceniu palenia” – większość użytkowników e-papierosów nie przerywa używania nikotyny; Nie ma zgody AOTMiT na rekomendowanie e-papierosów jako skutecznego i bezpiecznego sposobu na rzucenie palenia, ponieważ ich stosowanie wciąż wiąże się z ryzykiem dla zdrowia, w tym uzależnieniem od nikotyny i narażeniem na szkodliwe substancje

Fakty:

- Produkty zawierające nikotynę i toksyny – silnie uzależniają i trują.
- Większość nastolatków nie pali, choć 22% używa e-papierosów.
- W dymie papierosowym jest ponad **7 000** związków chemicznych!

Fakty o e-papierosach

- Nie są bezpieczną alternatywą.
- Zawierają m.in. nikotynę, metale ciężkie, aldehydy, glikol propylenowy.
- Nie pomagają skutecznie rzucić nałogu – to zamiana nałogu na inny.
- Palenie i wapowanie obniża odporność, wydolność, kondycję fizyczną.
- Zwiększają ryzyko nowotworów, chorób serca i płuc.
- Pogarszają wygląd skóry, zęby i jakość snu.



Dlaczego o tym mówimy?

Palenie i używanie produktów nikotynowych to wciąż realny problem wśród młodzieży na całym świecie

W Polsce:

- 12,3% młodzieży (12–18 lat) pali papierosy tradycyjne.



- 14,9% używa e-papierosów.



- 22,3% uczniów (13–15 lat) próbowało e-papierosów (GYTS 2022).



- Od 2006 r. obserwowano systematyczny spadek odsetka stosujących codziennie tradycyjne wyroby tytoniowe (papierosy, fajka, cygara) zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet trend ten uległ jednak zahamowaniu.
- Na początku 2025 r. codzienne palenie deklarowało 28,8% mężczyzn oraz 20,3% kobiet. W przypadku mężczyzn widoczny jest niewielki wzrost odsetka palących, wśród kobiet spadek również uległ spowolnieniu.
- Codzienne palenie tytoniu deklaruje 34,5% mężczyzn i 25,0% kobiet w wieku 40–59 lat.
- Elektroniczne zamienniki stosowało codziennie 19,8% mężczyzn i 12,0% procent kobiet w wieku 20–39 lat.
- Wśród osób palących codziennie 23,0% używa również zamienników tradycyjnych papierosów.

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po e-papierosy?

- Smaki i zapachy projektowane, by przyciągać młodzież.
- Kolorowe opakowania i influencerzy w social mediach.
- Przemysł tytoniowy stosuje strategię manipulacji i uzależniania jak najwcześniej.

Producenci e-papierosów oferują znacznie więcej smaków niż w przypadku innych produktów nikotynowych, co czyni je szczególnie atrakcyjnymi dla dzieci. Aromaty mogą maskować nieprzyjemny smak nikotyny, zwiększać toksyczność aerozolu i ułatwiać przejście od eksperymentowania do regularnego używania.

Marketing e-papierosów przeważnie opiera się na mediach społecznościowych i znanych influencerach, co zwiększa akceptację i chęć sięgnięcia po nie wśród młodzieży. Urządzenia te są często dyskretne i łatwe do ukrycia. Wersje jednorazowe zawierają coraz więcej nikotyny i łatwo dostępne.



Dlaczego palenie i wapowanie jest niebezpieczne



- Dym papierosowy zawiera wiele toksycznych i rakotwórczych związków: substancje smoliste, tlenek węgla i inne szkodliwe produkty spalania.
- Negatywne skutki to m.in.: uszkodzenie płuc, choroby układu krążenia i nowotwory.
- W przypadku e-papierosów również stwierdzono substancje szkodliwe: glikol propylenowy, chrom, aldehydy, benzopiren i inne, które mogą działać toksycznie na drogi oddechowe, wątrobę lub serce.
- Często zdarza się, że nastolatki palą zamiennie papierosy tradycyjne i elektroniczne – co może zwiększać szkody, a nie redukować je.

Co znajduje się w dymie papierosowym – papierosy tradycyjne?

W dymie papierosowym znajduje się około **7 tysięcy** różnych związków chemicznych, np.:

- aceton – rozpuszczalnik, składnik farb,
- cyjanowódór – kwas pruski stosowany w komorach gazowych w czasie II wojny światowej,
- tlenek węgla – składnik spalin tzw. czad,
- arsen – trucizna, składnik chemicznych środków bojowych!

Do produkcji papierosów dodaje się oprócz nikotyny, nawet **400–600 dodatkowych substancji!** Wśród nich jest co najmniej **70 o udowodnionym działaniu rakotwórczym.** Te związki po przedostaniu się do organizmu są przekształcane (biotransformacja) i mogą uszkadzać wiele narządów.

Zwróć uwagę! Bierne palenie (narażenie na dym tytoniowy osoby niepalącej) jest również szkodliwe i może prowadzić do wielu chorób, w tym nowotworów płuc.



DDT
środek owadobójczy



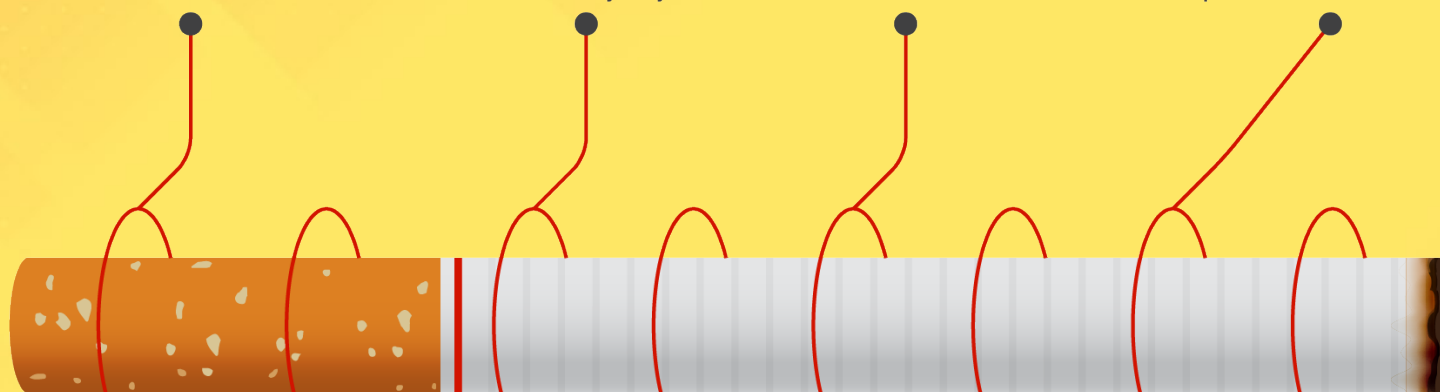
POLON 210
pierwiastek
radioaktywny



TLENEK WĘGLA
występuje w spalinach



KWAS CYJANOWODOROWY
zaburza oddychanie
na poziomie komórkowym



CHLOREK WINYLU
stosowany w materiałach
z tworzyw sztucznych



NIKOTYNA
używana jako
środek owadobójczy



METANOL
stosowany
w paliwie rakietowym



ACETON
rozpuszczalnik



E-papierosy – co warto o nich wiedzieć?

- Toksyczność e-papierosów zależy od marki, modelu i smaku liquidu.
- Wyniki badań dot. składu liquidów są bardzo różne, często sprzeczne, ponieważ e-papierosy nie są poddawane kontroli i szczegółowym badaniom, przez co nie wiemy, co inhalujemy do swoich płuc.
- Część producentów wskazuje na niższą niż w papierosach tradycyjnych ilość toksyn i substancji rakotwórczych (bo nie ma procesu spalania), co bywa przedstawiane jako mniejsze ryzyko dla zdrowia.
- Badania wykazały obecność wielu szkodliwych substancji, np. glikolu propylenowego, chromu, substancji kardiotoksycznych (szkodliwych dla serca i naczyń krwionośnych), np. nikotyna → powoduje skurczanie naczyń i zwiększa lepkość krwi, rakotwórczych, np. akrylonitryl, nitrozoaminy, chrom, nikiel, ołów.
- E-papierosy mogą wywoływać stany zapalne w drogach oddechowych, powodując powstawanie w organizmie zbyt dużej ilości szkodliwych cząsteczek – wolnych rodników.

Zwróć uwagę! Szczególnie niebezpieczne są e-papierosy pochodzące z nieznanymi źródła, ponieważ nie podlegają kontroli jakości i mogą zawierać szkodliwe lub nieznanne substancje, a nawet substancje psychoaktywne.

Uzależnienie

- Nikotyna odbiera wolność – uzależnienie od nikotyny to jednostka chorobowa w klasyfikacji ICD 10 pod symbolem F17: Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem tytoniu.
- Zamiast cieszyć się swobodą i możliwościami życia, stajemy się niewolnikami nałogu, który dyktuje, kiedy i ile wapujemy/ wypalamy/ używamy.
- Nie pozwólmy, aby przemysł tytoniowy decydował o naszym zdrowiu. Szkoda na to życia i pieniędzy.
- Nie mamy z tego żadnych korzyści! Jedynym beneficjentem jest przemysł tytoniowy – a my przecież chcemy wspierać zdrowie a nie przemysł!



A jakie jest prawo i regulacje w Polsce?



- Zakaz sprzedaży papierosów elektronicznych i woreczków nikotynowych **osobom <18 r.ż.** Dotyczy również produktów „beznikotynowych”.
- Wprowadzono regulacje podatkowe (akcyza) na wyroby nikotynowe, w tym płyny do e-papierosów, produkty jednorazowe.
- Trwają prace nad zakazem smaków i zakazem jednorazowych e-papierosów

**Każda decyzja o rzuceniu palenia jest
krokiem w stronę poprawy zdrowia**



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**

801 108 108

<https://jakrzucicpalenie.pl/>

Co możesz zyskać bez nikotyny?

Lepsza pamięć
i koncentracja.



Lepszy wygląd
i samopoczucie.



Wolność od
uzależnienia.



Więcej energii
i kondycji.



Więcej pieniędzy.



Jak powiedzieć „NIE”?

schemat 4K:

1. Krótkie „Nie, dzięki.”
2. Komunikat o sobie – „Nie chcę tego wdychać.”
3. Konsekwencja – „Nie zmienię zdania.”
4. Kontrproponycja – „Chodźmy gdzie indziej.”



Jak powiedzieć „NIE”?

5 kroków skutecznej odmowy:

- Powiedz stanowczo: „Nie, nie palę.”
- Użyj własnych słów: „Zdecydowałem, że dbam o siebie.”
- Wskaż konsekwencje: „Nie chcę śmierdzieć dymem.”
- Poproś, by nie proponowano Ci więcej.
- Okaż pewność siebie – to Twój wybór.



Pamiętaj – każdy dzień bez nikotyny to sukces!

Nie musisz palić, żeby być sobą.
Wolność to wybór – i to Twój wybór!

Gdzie szukać pomocy:

- Poradnia Leczenia Uzależnień (lista w PZH).
- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym – **801 108 108** lub **22 211 80 15**.
- Strona <https://jakrzucicpalenie.pl>.



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**
801 108 108

<https://jakrzucicpalenie.pl/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 20 LISTOPADA —
ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ!**

Materiał do prezentacji opracowany na podstawie broszur wydanych przez GIS