

Podsumowanie działań w ramach Światowego Dnia Rzucania Palenia 2025 (na podstawie danych ogólnopolskich)

W ramach obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia 2025 w całej Polsce zrealizowano szeroki wachlarz działań informacyjno-edukacyjnych, których celem było zwiększenie świadomości społecznej na temat szkodliwości używania e-papierosów, woreczków nikotynowych oraz innych nowych form używania nikotyny czy tytoniu oraz zachęcenie do porzucenia ewentualnego nałogu.

DZIAŁANIA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO

Główny Inspektorat Sanitarny zorganizował i prowadził kampanię edukacyjną „Nowe formy – stare pułapki” z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia, przypadającego na trzeci czwartek listopada. Celem kampanii było zwiększenie świadomości społecznej na temat szkodliwości palenia tytoniu oraz używania e-papierosów i innych produktów nikotynowych, obalenie mitów o ich rzekomym „bezpieczeństwie” oraz budowanie postaw sprzyjających podejmowaniu świadomych decyzji prozdrowotnych – rzuceniu palenia. Główną grupą docelową działań była młodzież, a także rodzice, nauczyciele i osoby dorosłe używające wyrobów nikotynowych.

W działaniach podkreślano, że produkty nikotynowe – zarówno tradycyjne, jak i nowe – szybko prowadzą do uzależnienia i mają poważne konsekwencje zdrowotne, w tym negatywny wpływ na rozwój młodych osób. GIS wskazywał, że palenie i używanie wyrobów nikotynowych pozostaje istotnym problemem zdrowotnym, a rzucenie palenia przynosi realne korzyści zdrowotne i społeczne.

Kampania była kontynuacją działań rozpoczętych w ramach Światowego Dnia Bez Tytoniu i realizowała ideę wspólnej odpowiedzialności społecznej – angażowania rodzin, środowisk edukacyjnych i instytucji publicznych w promowanie zdrowego stylu życia i przeciwdziałanie uzależnieniom.

W ramach kampanii GIS opracował i udostępnił materiały edukacyjne: broszury dla uczniów, rodziców i nauczycieli, prezentację edukacyjną i scenariusz zajęć, które mogły być wykorzystywane w szkołach i środowiskach lokalnych w całym kraju. Materiały te miały na celu wsparcie lokalnych działań profilaktycznych, dostarczanie rzetelnej wiedzy o nikotynie oraz inspirowanie do działań na rzecz zdrowia publicznego oraz walki z nałogiem. Ponadto w siedzibie GIS, 20 listopada 2025 r., zorganizowano briefing prasowy z udziałem Głównego Inspektora Sanitarnego – dr n. med. Pawła Grzesiowskiego i dr Magdaleny Cedzyńskiej z Narodowego Instytutu Onkologii. Pani Magdalena Cedzyńska podkreśliła, że problem uzależnienia od produktów nikotynowych wśród młodych ludzi staje się coraz poważniejszy. Badania wskazują, że co czwarty nastolatek w wieku 15–18 lat pali codziennie, a ponad 20% uczniów w wieku 13–15 lat używa e-papierosów. Używanie nikotyny w tak młodym wieku prowadzi do szybkiego uzależnienia i

negatywnie wpływa na rozwój mózgu. Światowy Dzień Rzucania Palenia to także apel do osób dorosłych – każdy moment jest dobry, by podjąć decyzję o rzuceniu. Zyskuje zdrowie, domowy budżet i bliscy, którzy nie są narażeni na dym tytoniowy. Już po kilku godzinach od odstawienia nikotyny organizm zaczyna się regenerować, a po kilku tygodniach poprawia się ciśnienie krwi, wydolność płuc i samopoczucie.

W trakcie briefingu miała miejsce również premiera nowych plakatów Andrzeja Pągowskiego z mocnym przekazem dla młodzieży. Tym razem artysta skierował uwagę na e-papierosy, podgrzewacze tytoniu i inne modne urządzenia, podkreślając, że „nieważne, jak to nazwiesz – nikotyna zawsze jest zagrożeniem”. Plakaty „E-papierosy są do dupy” będą dostarczane społeczności lokalnej oraz środowisku szkolnemu podczas działań edukacyjnych podejmowanych przez pracowników pionu promocji zdrowia z powiatowych i wojewódzkich stacji sanitarno-epidemiologicznych w 2026 r.

W ramach obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia, współpracowano z wojewódzkimi i powiatowymi stacjami sanitarno-epidemiologicznymi, które organizowały lokalne wydarzenia, konkursy, akcje prozdrowotne oraz prowadziły działania informacyjne w szkołach i mediach lokalnych. Zamieszczono materiały edukacyjne na stronie internetowej i w mediach społecznościowych.

Działania GIS miały na celu nie tylko przeciwdziałanie uzależnieniom, ale również budowanie świadomego, odpowiedzialnego podejścia do zdrowia wśród młodych ludzi i ich otoczenia.

DZIAŁANIA GIS W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

W związku z obchodami Światowego Dnia Rzucania Palenia Główny Inspektorat Sanitarny zrealizował na oficjalnych profilach w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram) zintegrowaną kampanię edukacyjną, której celem było zwiększenie świadomości społecznej na temat szkodliwości palenia tytoniu, w tym używania e-papierosów, oraz promowanie zdrowego stylu życia wolnego od dymu tytoniowego. Kampania była prowadzona równolegle na obu platformach, z wykorzystaniem tych samych treści graficznych i wideo.

Na **Instagramie** największy zasięg osiągnął post edukacyjny dotyczący e-papierosów, który uzyskał blisko 8 tys. wyświetleń wśród niemal 2,2 tys. odbiorców. Rolkę autorstwa Andrzeja Pągowskiego prezentującą plakat kampanii obejrzało ponad 3,5 tys. osób (ponad 5 tys. wyświetleń), natomiast grafika promująca rzucanie palenia osiągnęła 3,7 tys. wyświetleń wśród ponad 1 tys. odbiorców.

Na **Facebooku** relacja z briefingu prasowego została wyświetlona ponad 64,3 tys. razy i dotarła do 35,5 tys. odbiorców. Rolkę Andrzeja Pągowskiego obejrzało blisko 18 tys. osób (ponad 34,6 tys. wyświetleń), natomiast grafiki dotyczące e-papierosów oraz

rzucania palenia osiągnęły odpowiednio zasięg 11 tys. (25,7 tys. wyświetleń) oraz 12,5 tys. odbiorców (blisko 29,5 tys. wyświetleń).

ZAKRES DZIAŁAŃ PSSE I WSSE:

Łącznie zorganizowano 7617 tysięcy różnych aktywności edukacyjnych, które objęły w sumie prawie 2 miliony odbiorców (1 955 921), w tym zorganizowano:

- 1 342 wykłady i zajęcia edukacyjne,
- 168 lokalnych imprez plenerowych,
- 74 konkursy,
- 1157 konsultacji i instruktaży,
- 403 wystaw tematycznych,
- 130 inicjatyw z opracowaniem własnych materiałów edukacyjnych,
- zamieszczono 320 informacji na stronach www PIS,
- 76 informacji przekazanych do mediów np. poprzez TV czy prasę,
- 1690 postów opublikowano na social mediach,
- udzielono 25 wywiadów,
- 66 szkoleń,
- 8 konferencji,
- 298 innych działań promujących zdrowy styl życia wolny od nikotyny,
- dystrybuowano materiały edukacyjne.

Liczba odbiorców i grupa docelowa:

Działania dotarły do setek tysięcy osób w różnych grupach wiekowych – od dzieci i młodzieży, przez osoby dorosłe, aż po seniorów. Szczególny nacisk położono na edukację dorosłych, młodzież szkół ponadpodstawowych. Dużą grupę odbiorców stanowili internauci i społeczność lokalna.

Partnerzy i współpraca:

W realizację działań zaangażowani byli liczni partnerzy lokalni i regionalni, w tym szkoły, uczelnie, instytucje ochrony zdrowia, media, organizacje pozarządowe i samorządy. Działania były realizowane zarówno w przestrzeni publicznej, jak i w placówkach nauczania i wychowania oraz placówkach ochrony zdrowia.

Czas realizacji:

Realizacja działań w ramach obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia odbywała

się od listopada do grudnia 2025 roku, z największym nasileniem działań 20 listopada 2025 roku.

DZIAŁANIA PSSE I WSSE

1. Profilaktyka zdrowotna i działania bezpośrednie

- Pomiar tlenku węgla w wydychanym powietrzu (przy użyciu smokerlyzerów) połączone z poradnictwem antytytoniowym i rozmowami motywującymi do rzucenia palenia, realizowane w szkołach, PSSE, placówkach ochrony zdrowia oraz podczas wydarzeń plenerowych.
- Indywidualne konsultacje i instruktaże antynikotynowe prowadzone w punktach informacyjno-edukacyjnych (biblioteki, szkoły, wydarzenia lokalne), z wykorzystaniem modeli edukacyjnych (model płuc, lalka paląca).

2. Działania informacyjno-edukacyjne

- Prelekcje, pogadanki, warsztaty i prezentacje multimedialne dotyczące szkodliwości palenia tytoniu, używania e-papierosów i nowych produktów nikotynowych, prowadzone w placówkach szkolno-wychowawczych.
- Zajęcia praktyczne z wykorzystaniem modeli edukacyjnych, quizów i ćwiczeń interaktywnych, skierowane do dzieci, młodzieży, rodziców i seniorów, realizowane w ramach Światowego Dnia Rzucania Palenia i kampanii GIS.

3. Akcje w przestrzeni publicznej

Widoczne działania o dużym zasięgu lokalnym, skierowane do szerokiego grona odbiorców, często realizowane w formule otwartej.

- Happeningi uliczne, stoiska informacyjno-edukacyjne oraz akcje profilaktyczne podczas imprez plenerowych, wydarzeń sportowych i targów, obejmujące edukację antytytoniową, poradnictwo zdrowotne i dystrybucję materiałów edukacyjnych.
- Akcje mobilne i promocyjne, m.in. działania w komunikacji miejskiej (autobusy, tramwaje), wręczanie materiałów edukacyjnych i symbolicznych gadżetów (np. jabłek z hasłami antynikotynowymi).

4. Konkursy i kampanie prozdrowotne

Działania angażujące odbiorców w sposób twórczy, wzmacniające przekaz profilaktyczny i budujące postawy antytytoniowe.

- Konkursy plastyczne, filmowe i multimedialne (plakaty, filmy, rolki w mediach społecznościowych) skierowane do dzieci, młodzieży i seniorów, promujące zdrowy styl życia i profilaktykę uzależnień.
- Realizacja i wsparcie kampanii ogólnopolskich i lokalnych, w tym Światowego Dnia Rzucania Palenia oraz kampanii GIS „Nowe formy – stare pułapki”.

5. Działania medialne i komunikacja społeczna

Szerokie dotarcie informacyjne, wzmacnianie przekazu kampanii i budowanie świadomości społecznej poprzez media tradycyjne i cyfrowe.

- Publikacje artykułów, komunikatów i aktualności na stronach internetowych PSSE i WSSE, w tym materiałów GIS, newsletterów PIS oraz relacji z briefingów prasowych.
- Intensywne działania w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram): posty, infografiki, relacje i rolki promujące Światowy Dzień Rzucania Palenia i kampanię „Nowe formy – stare pułapki”, docierające łącznie do ok. 97 tys. odbiorców.

6. Współpraca, szkolenia i wsparcie systemowe

- Szkolenia, webinary, narady i instruktaże dla pracowników PSSE, nauczycieli, koordynatorów programów i pielęgniarek, obejmujące aspekty prawne i skutki zdrowotne palenia.
- Nawiązywanie współpracy z samorządami, szkołami, placówkami ochrony zdrowia, Policją i organizacjami pozarządowymi, w tym poprzez pisma informacyjne, spotkania organizacyjne i wspólne działania profilaktyczne.

ANALIZUJĄC WYDARZENIA ORGANIZOWANE PRZEZ STACJE SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNE Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA RZUCANIA PALENIA, WARTO WYRÓŻNIĆ KILKA Z NICH:

1. Konferencja w województwie dolnośląskim:

Spotkanie z psychologiem Przemysławem Mileńczukiem oraz terapeutą Markiem Neumanem prowadzącymi autorski program „Profilaktyka przez Hip-hop”. Tematem spotkania były uzależnienia konwencjonalne i higiena cyfrowa połączone z koncertem muzyki hip-hop. Odbiorcami były 250 uczniów szkoły ponadpodstawowej.

2. Konkurs w województwie kujawsko-pomorskim:

Zorganizowano konkurs na model edukacyjny pt. „Żyję zdrowo i nie palę” dedykowany uczniom szkół ponadpodstawowych. Organizatorem konkursu był Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Brodnicy i Starosta Brodnicki. Przedsięwzięciu przyświecały ważne cele: uświadomienie zagrożeń dla zdrowia poprzez propagowanie wiedzy na temat szkodliwego wpływu czynnego i biernego palenia, kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi oraz za skutki zachowań związanych z paleniem tytoniu, upowszechnienie i tworzenie mody na niepalenie, rozwijanie wrażliwości artystycznej, kreatywności oraz twórczej wyobraźni młodzieży.

3. Zajęcia edukacyjne w województwie łódzkim:

Uczniowie szkół ponadpodstawowych biorący udział w spotkaniu edukacyjnym w WSSE w Łodzi mieli okazję zwiedzić jedyne w kraju laboratorium ds. Krajowej Kontroli Substancji Szkodliwych w Wyrobach Tytoniowych.

4. Zajęcia edukacyjne w województwie opolskim:

Pracownicy Oddziału Promocji Zdrowia (WSSE Opole) przeprowadzili w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych wykłady z pokazem prezentacji multimedialnej na temat profilaktyki używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych. Dodatkowo uczniowie uczestniczyli w grach symulacyjnych z wykorzystaniem alkogogli i narkogogli, dzięki którym mogli w praktyczny sposób przekonać się, jak środki psychoaktywne wpływają na postrzeganie rzeczywistości, koordynację i bezpieczeństwo. Dzięki takim działaniom młodzież miała okazję poszerzyć swoją świadomość na temat zagrożeń związanych z uzależnieniami.

5. Konferencja w województwie podkarpackim:

Konferencja pn. "Zagrajmy w Wielką Ściemę - E-Papierosy" poświęcona była problematyce używania e-papierosów przez młodzież, ze szczególnym uwzględnieniem przekazania rzetelnych informacji na temat ich składu, mechanizmów uzależnienia oraz konsekwencji zdrowotnych wynikających z ich stosowania. Jej współorganizatorem były m.in. WSSE w Rzeszowie oraz PSSE w Jarosławiu, uczestniczyło w niej 340 odbiorców (młodzież, studenci, dorośli).

Działania medialne w wojewódzkich i powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych

Powiatowe i wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne publikowały komunikaty na swoich stronach, przypominając o szkodliwości palenia i korzyściach z rzucenia nałogu. Informowały, że plakaty „E-papierosy są do dupy” są częścią pakietu edukacyjnego dla szkół, rodziców i społeczności lokalnych, dostępnego online na stronach GIS

<https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/nowe-formy---stare-pulapki>

Ponadto niektóre stacje przygotowały punkty informacyjno-edukacyjne:

- W Poznaniu PSSE zorganizowała stoisko w Starostwie Powiatowym oraz w Wielkopolskim Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii. <https://wpoznaniu.pl/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-sanepid-pomoze-w-walce-z-nalogiem/>
- W Myślenicach PSSE organizowała spotkania o zdrowym stylu życia i zagrożeniach związanych z e-papierosami <https://sp1myslenice.pl/pl/sprawy-uczniow/1530-spotkanie-profilaktyczne-dotyczace-zdrowego-trybu-zycia-i-e-papierosow>
- PSSE w Kaliszu prowadziła zajęcia z młodzieżą, omawiając skutki palenia i alternatywy. <https://zyciekalisza.pl/artukul/swiatowy-dzien-rzucania-n1764524>

Działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej prowadzone były na szeroką skalę i przyczyniły się do zwiększenia świadomości społecznej nt. szkodliwości palenia tytoniu oraz używania e-papierosów i innych produktów nikotynowych, obalenia mitów o ich rzekomym „bezpieczeństwie” oraz budowania postaw sprzyjających podejmowaniu świadomych decyzji prozdrowotnych – rzuceniu palenia.