

**NOWE FORMY  
STARE PUŁAPKI**

— 31 MAJA —  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
**BEZ TYTONIU**

# Zniekształcenia poznawcze dot. nowych produktów nikotynowych

---

dr n. med. Magdalena Cedzyńska

Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie  
Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie

---



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

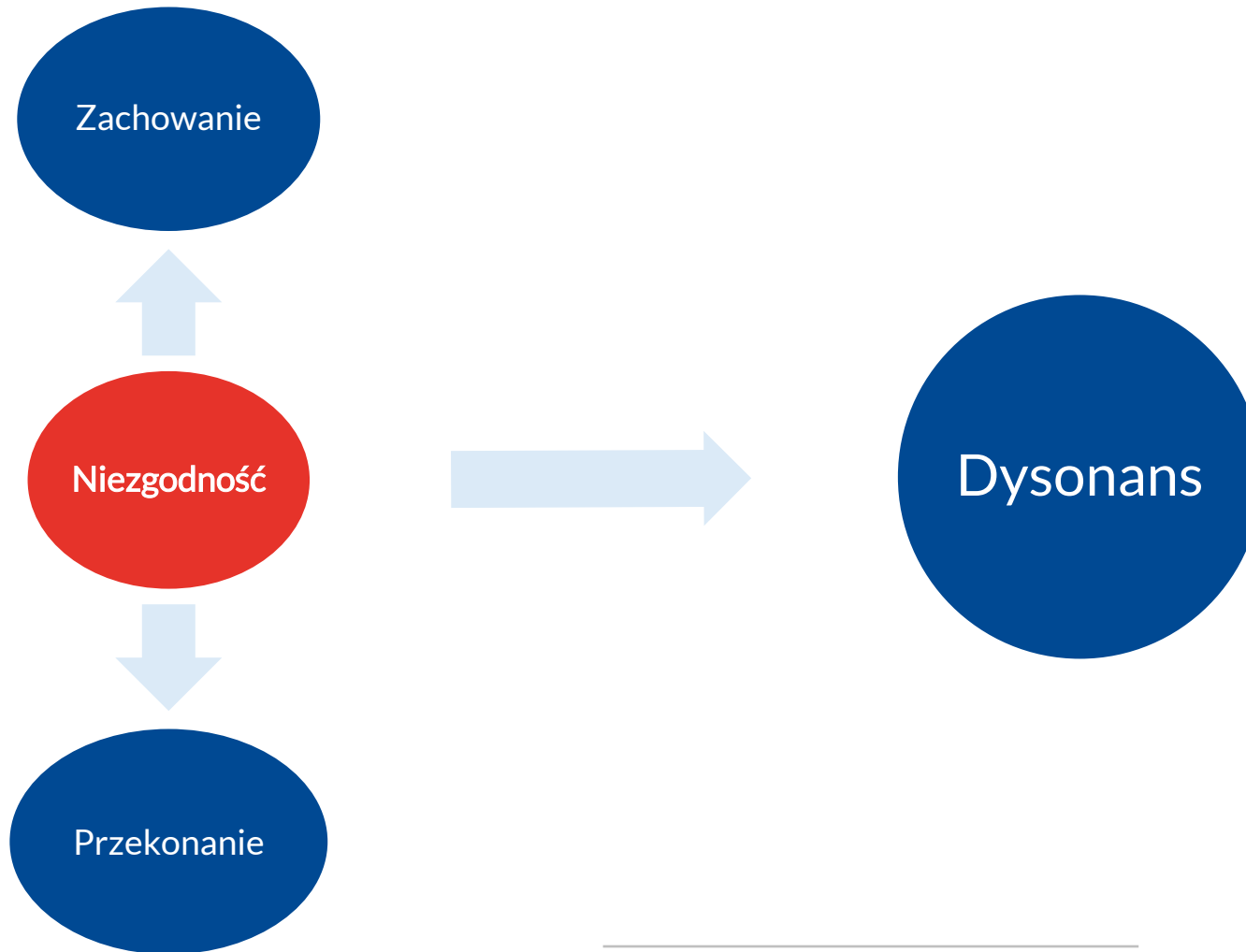


— 31 MAJA —  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

# Co to są zniekształcenia poznawcze?

## Rola dysonansu poznawczego

# Dysonans poznawczy



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

# „Dysonans palacza”



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

# Zmiana przekonań jako mechanizm redukcji/zniesienia dysonansu

## Racjonalizacje

- „mam wiele stresów, a palenie mnie uspokaja”
- „to moja jedyna przyjemność – ciężko pracuję, należy mi się”
- „papieros mnie uspokaja, więc to dla zdrowia psychicznego”

## Minimalizowanie

- „tak naprawdę nie palę tak dużo”,
- „ci co nie palą też umierają na raka”,
- „są gorsze nałogi”
- „na coś trzeba umrzeć”
- „wszystko dziś szkodzi”
- „mój dziadek palił całe życie i żył 90 lat”

## Zaprzeczenia

- „nie udowodniono wcale związku między paleniem a rakiem”,
- „gorszy jest cukier niż papierosy”
- „gorzej na płuca szkodzi zanieczyszczenie powietrza”





CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

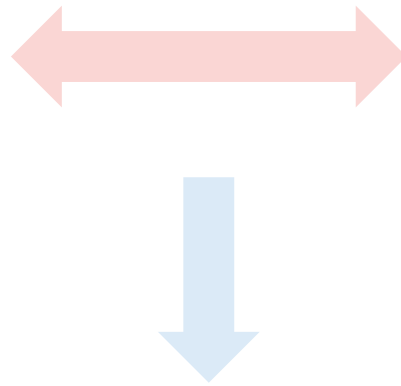


— 31 MAJA —  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

**Nowe produkty – gotowe  
zniekształcenia poznawcze  
podane z zewnątrz.**

## Mechanizm zewnętrzny (marketingowy, gotowe ramy interpretacyjne)

- „Smoke-free”;
- „heat not burn” = brak spalania=brak toksyn
- „Mniej szkodliwe niż papierosy”
- Estetyka, smaki, lifestyle
- Selektowność danych



## Mechanizm wewnętrzny (redukcja dysonansu)

Iluzja bezpieczeństwa.

- „nie ma badań na szkodliwość e-papierosów”
- „w badaniach wypadają znacząco korzystniej”
- „to tylko para”
- „nie ma spalania więc nie ma substancji smolistych a to one są najgorsze”
- „przynajmniej nie palę papierosów”
- „dzięki temu rzuciłem/am papierosy”

## Zniekształcenia poznawcze

Zaniżanie ryzyka  
Iluzja bezpieczeństwa  
Iluzja kontroli  
Normalizacja używania



# Dziękuję za uwagę 😊

magdalena.cedzyska@nio.gov.pl



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU