

— 20 LISTOPADA —  
**ŚWIATOWY DZIEŃ  
RZUCANIA PALENIA**



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

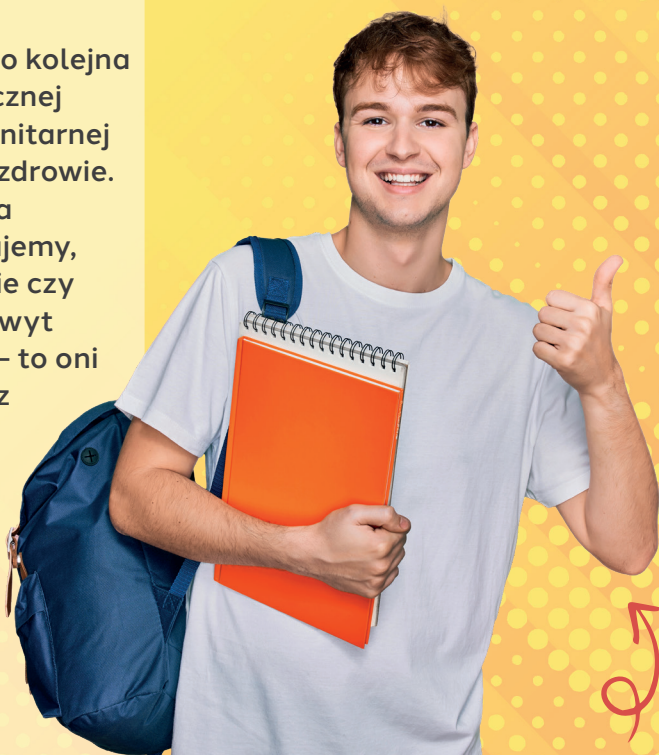


# **NOWE FORMY**

# **STARE PUŁAPKI**

**Szanowna Uczennico,  
Szanowny Uczniu,**

broszura, którą czytasz to kolejna odsłona kampanii społecznej Państwowej Inspekcji Sanitarnej o tym, jak chronić swoje zdrowie. Z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia pokazujemy, że cała „moda” na palenie czy vapowanie to sprytny chwyt przemysłu tytoniowego – to oni zarabiają, a Ty ryzykujesz swoim zdrowiem. Hasło „Nowe formy – stare pułapki” przypomina, że niezależnie od tego, po który produkt nikotynowy sięgniesz – wciągnie Cię w pułapkę zależności. Zapoznaj się z naszą publikacją i zdecyduj, czy chcesz podjąć ryzyko i zaczynać przygodę z nikotyną!



**Każda decyzja o rzuceniu  
palenia jest krokiem  
w stronę poprawy zdrowia<sup>1</sup>**

## **DLACZEGO NIE WARTO ZACZYNAĆ (i dlaczego warto przestać)<sup>2</sup>**

Palenie tradycyjnych papierosów i używanie e-papierosów lub innych form dostarczania nikotyny to nic fajnego – to działanie, które uzależnia, szkodzi mózgowi w rozwoju, płucom i sercu oraz zabiera pieniądze. Twój młody

mózg rozwija się do ok 25. roku życia – nikotyna pogorszy Twoją pamięć, koncentrację i samokontrolę. Używanie e-papierosów bywa w praktyce pierwszym krokiem do silnego uzależnienia. Czy nie lepiej być zdrowym, wolnym i sprawczym?

### **SZYBKIE FAKTY<sup>1,3</sup>:**

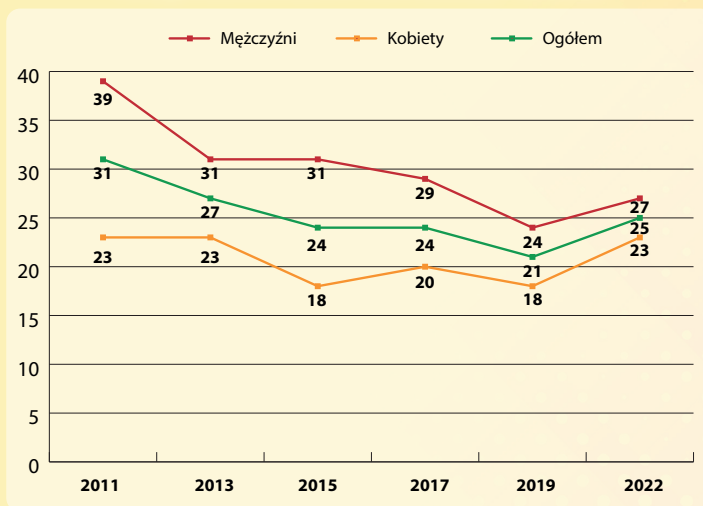
- E-papierosy i liquidy często zawierają nikotynę oraz związki szkodliwe (metale ciężkie, lotne związki organiczne, substancje powodujące stany zapalne).
- Palenie obniża odporność, pogarsza wyniki w sporcie i zwiększa ryzyko raka, chorób serca i przewlekłych chorób płuc. Zaprzerwanie poprawia zdrowie i zwiększa skuteczność leczenia chorób.
- Wszystkie wyroby nikotynowe stanowią zagrożenie dla zdrowia – zrezygnuj z ich używania.
- E-papierosy nie wspierają rzucania palenia.
- Nikotyna jest silnie uzależniająca i szkodliwa dla zdrowia. Używanie e-papierosów zwiększa prawdopodobieństwo sięgnięcia po papierosy tradycyjne.

## **DLACZEGO PRZEMYSŁ PRÓBUJE PRZEKONAĆ, ŻE „TO FAJNE”?**

Smaki, zapachy, wygląd są tak projektowane, by przyciągnąć młodzież. To strategia marketingowa: uzależnić klienta jak najwcześniej. Ekspersi zdrowia publicznego jasno nazywają to manipulacją. Nie daj się wciągnąć!

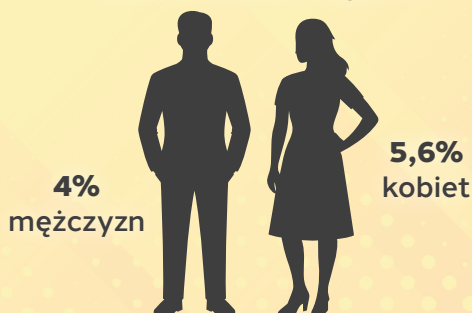
## KRÓTKA EPIDEMIOLOGIA

### Odsetek osób codziennie palących na przestrzeni lat 2011-2022

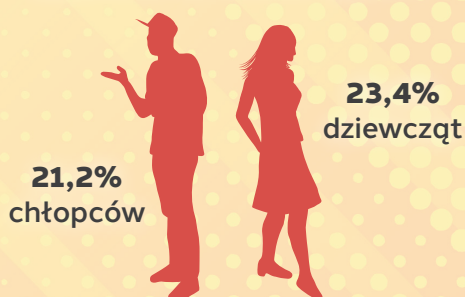


### Częstość używania nowych produktów z nikotyną. Papierosy elektroniczne.

4,8% dorosłych ogółem



22,3% 13-15 latków ogółem

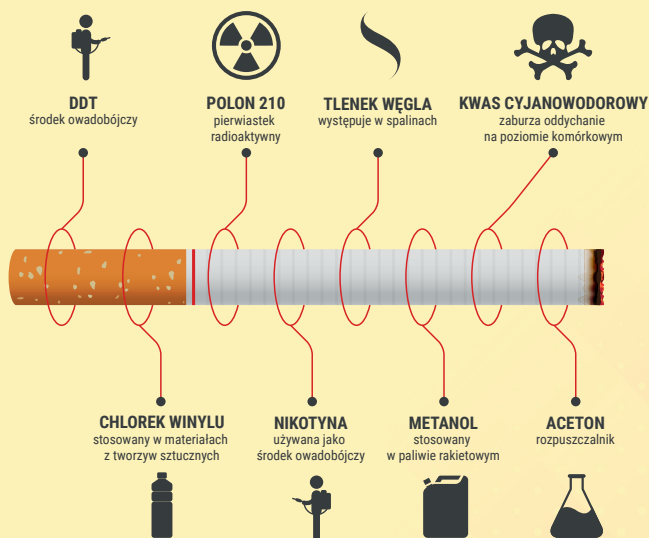


**53% obecnych użytkowników e-papierosów  
w przeszłości była uzależniona od papierosów.**

# DLACZEGO TO DLA CIEBIE TAKIE ZŁE?

## Papierosy tradycyjne – jak bardzo szkodliwy jest dym tytoniowy<sup>5</sup>?

- W dymie papierosowym znajduje się około 7 tysięcy różnych związków chemicznych, np.: aceton – rozpuszczalnik, składnik farb; cyjanowodor – kwas pruski stosowany w komorach gazowych w czasie II wojny światowej, tlenek węgla – składnik spalin tzw. czad, czy 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 (sprawdzonych zarówno u ludzi, jak i na zwierzętach). Te związki po przedostaniu się do organizmu są przekształcane (biotransformacja) i mogą uszkadzać wiele narządów.
- Nikotyna jest silną trucizną, substancją psychoaktywną i uzależnia jak narkotyk – dlatego tak trudno przestać palić.
- Bierne palenie (narażenie na dym tytoniowy osoby niepalącej) jest również szkodliwe i może prowadzić do wielu chorób, w tym nowotworów płuc.





## E-PAPIEROSY – CO WARTO 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 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,
  - Inne badania wykazały obecność wielu szkodliwych substancji, np. glikol propylenowy,

chrom, kardiotoxycznych (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, powodują powstawanie w organizmie zbyt dużej ilości szkodliwych cząsteczek – wolnych rodników.
- Szczególnie niebezpieczne są e-papierosy pochodzące z nieznanego źródła, ponieważ nie podlegają kontroli jakości i mogą zawierać szkodliwe lub nieznaną substancję, a nawet substancje psychoaktywne.

## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- Unikaj wszelkiego rodzaju wyrobów tytoniowych i nikotynowych – nawet e-papierosów „beznikotynowych”.
- Jeśli jesteś pod presją rówieśników – pamiętaj, że możesz powiedzieć „nie” i odmówić. Znajdź wsparcie: rodzice, przyjaciele, psycholog lub pedagog szkolny czy inna zaufana osoba.
- Jeśli już zaczęłaś/zacząłeś – poszukaj pomocy: poradnia leczenia uzależnień, lekarz, aplikacje wspierające rzucenie nałogu, grupy wsparcia, poradnia pomocy palącym.



# KORZYŚCI Z ŻYCIA BEZ NIKOTYNY

– co zyskujesz, gdy nie zaczynasz / gdy rzucasz<sup>1,2?</sup>

Lepsza pamięć  
i koncentracja w nauce.

Lepsza kondycja fizyczna  
(wydolność płuc,  
łatwiejsze oddychanie).

Więcej pieniędzy  
na przyjemności,  
które Ci służą.

Lepszy sen  
i nastrój.

Wolność od  
przymusu  
„jeszcze jednego”.

Lepszy wygląd,  
zapach ciała,  
jamy ustnej,  
ubrań; lepszy  
smak i węch.

Mniejsze ryzyko chorób – im szybciej rzucisz, tym więcej  
możesz zyskać. Nawet po kilku miesiącach poprawiają  
się funkcje płuc – masz swobodniejszy oddech i większą  
wydolność oraz lepsze krążenie krwi.

## WOLNOŚĆ I NIEZALEŻNOŚĆ

## CZY WIESZ, ŻE<sup>4</sup>...

- ...jedna porcja liquidu w niektórych e-papierosach może zawierać tyle nikotyny co cała paczka papierosów?
- ...smaki (np. truskawkowy, waniliowy, cynamonowy) zostały zaprojektowane specjalnie, by przyciągać młodych ludzi?
- ...że istnieją przypadki, gdzie e-papieros wywołał ostre zatrucie organizmu?
- ...że jedyną grupą, która naprawdę zyskuje na sprzedaży e-papierosów, są wielkie koncerny tytoniowe – one zarabiają na każdym zaciągnięciu. Ty za to ryzykujesz utratą swojego zdrowia, a w dodatku ubywa Ci pieniędzy. Nie daj się oszukać – Twoje zdrowie i portfel są ważniejsze, niż zyski przemysłu tytoniowego!
- ...że w Polsce istnieje zakaz sprzedaży wszystkich produktów nikotynowych osobom poniżej 18. roku życia, także tych bez nikotyny.
- Influencerzy nie są obiektywni. Zarabiają na Tobie reklamując szkodliwe produkty.

---

### Materiał opracowany na podstawie:

1. <https://nio.gov.pl/swiatowy-dzien-bez-tytoniu>
2. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>
3. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/health-effects.html>
4. <https://www.gov.pl/web/gis/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-2025---demaskowanie-atrakcyjnosci-wyrobow-tytoniowych-i-nikotynowych>
5. Dr Magdalena Cedzyńska – prezentacja, dr n.med. Magdalena Cedzyńska, Zakład Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów, NIO-PIB, GIS, 1 kwietnia 2025
6. [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

— 20 LISTOPADA —  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
**RZUCANIA PALENIA**  


# 5 KROKÓW DO SKUTECZNEJ ODMOWY PAPIEROSA

- Powiedz stanowcze **NIE** – prosto i bez wahania.
- Daj jasno do zrozumienia – np. „**Nie, nie będę palić**”.
- Podkreśl swoją decyzję – użyj słów: „**chcę...**”, „**postanowiłem/am...**”, „**zdecydowałem/am...**”.
- Zmiękczyć lub wskazać konsekwencje – np. „**Nie palę, ale dzięki**” / „**Jeśli będziesz mnie namawiać, przestanę się spotykać**”.
- Poproś, by nie proponować Ci palenia w przyszłości.

## Czy wszyscy to robią? **NIE!**<sup>4</sup>

To **mit**, że „wszyscy palą”.  
Większość dzieci i nastolatków  
**nie używa e-papierosów**  
**i wie, że to szkodzi.**  
Bądź niezależny  
– **nie daj się presji grupy!**



**TELEFONICZNA PORADNIA  
POMOCY PALĄCYM  
801 108 108**

<https://jakrzucicpalenie.pl/>

— 20 LISTOPADA —  
**ŚWIATOWY DZIEŃ  
RZUCANIA PALENIA**



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

