— 20 LISTOPADA —

ŚWIATOWY DZIEŃ

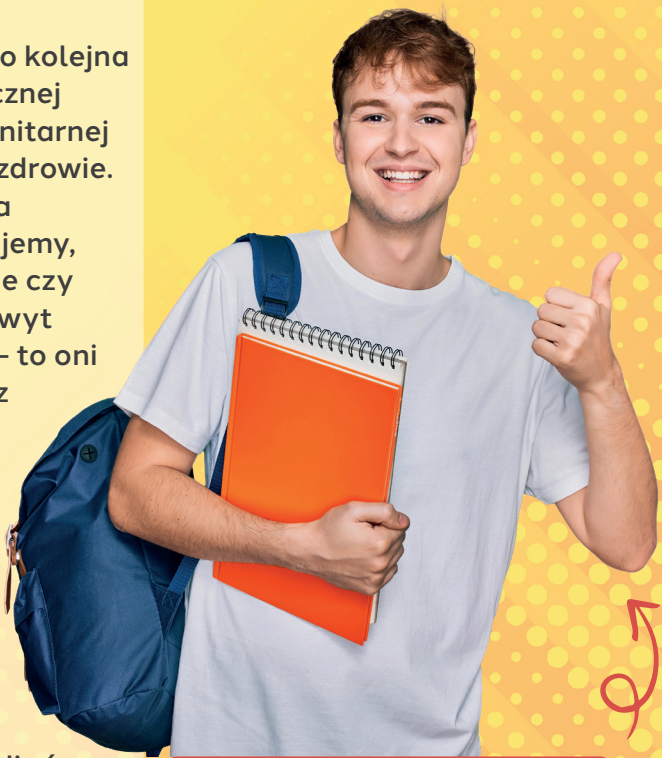
RZUCANIA PALENIA

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[1]

DLACZEGO NIE WARTO ZACZYNAĆ (i dlaczego warto przestać)[2]

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 [1,3]:

- 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. Zaprzestanie 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[4]”?

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

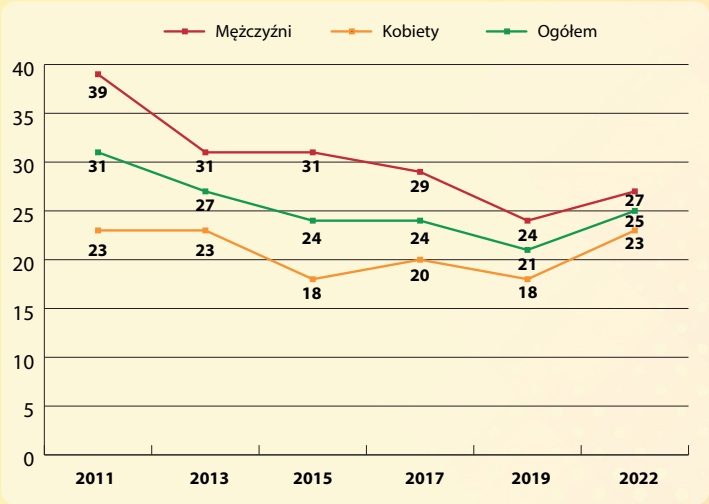
20 LISTOPADA

ŚWIATOWY DZIEŃ

RZUCANIA PALENIA

KRÓTKA EPIDEMIOLOGIA

Odsetek osób codziennie palących na przestrzeni lat 2011-2022



Częstość używania nowych produktów z nikotyną. Papierosy elektroniczne.

4,8% dorosłych ogółem

4% mężczyzn

5,6% kobiet

22,3% 13-15 latków ogółem

21,2% chłopców

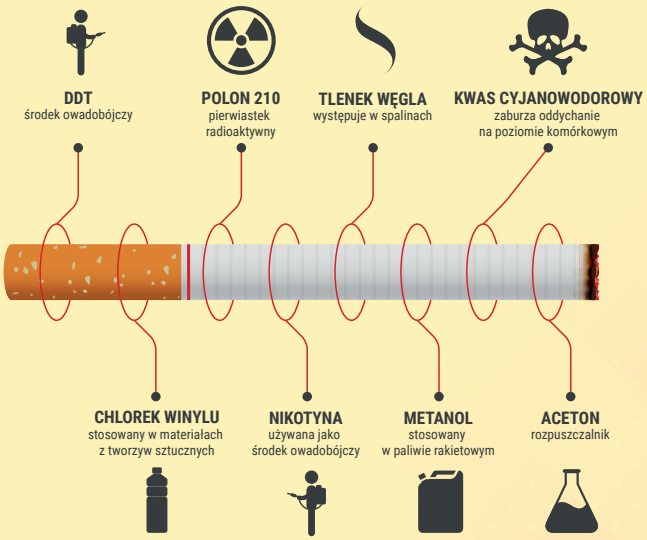
23,4% dziewcząt

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[5]?

- W dymie papierosowym znajduje się około 7 tysięcy różnych związków chemicznych, np.: aceton – rozpuszczalnik, składnik farb; cyjanowodór – 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, 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, powodują powstawanie w organizmie zbyt dużej ilości szkodliwych cząsteczek – wolnych rodników.
- Szczególnie niebezpieczne są e-papierosy pochodzące z nieznanych źródeł, ponieważ nie podlegają kontroli jakości i mogą zawierać szkodliwe lub nieznane substancje, 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/zaczęłeś – 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[1,2]?

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[4]...

- ...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

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...”**.
- Zmiękcz lub wskaż 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![4]

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

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA