20 LISTOPADA

ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

CZY TWOJE DZIECKO PALI?
PORADNIK DLA DOROSŁYCH

Broszura dla rodzica / opiekuna

Szanowni Rodzice,

broszura, którą czytacie to kolejna odsłona kampanii społecznej Państwowej Inspekcji Sanitarnej o tym, jak chronić zdrowie przed uzależnieniami. Aktualną edycję kampanii przygotowaliśmy w nawiązaniu do Światowego Dnia Rzucania Palenia. Zwracamy uwagę, że popularność palenia i vapowania to efekt działań przemysłu tytoniowego, który czerpie zyski kosztem zdrowia młodych ludzi. Kampania „Nowe formy – stare pułapki" dostarcza rzetelne informacje, wspiera zdrowe wybory i motywuje do zerwania z nałogiem — zarówno młodzież, jak i dorosłych. Wspólnie możemy wspierać młodych ludzi w budowaniu ich niezależności.

NOWE FORMY
STARE PUŁAPKI

CO MÓWIĄ DANE? SKALA PROBLEMU.

- Około 50% uczniów deklarowało, że choć raz próbowało zapalić papierosa, a co czwarty nastolatek 15–18 lat pali codziennie[2].
- W badaniach z Polski stwierdzono, że 12,3% młodzieży w wieku 12–18 lat pali tradycyjne papierosy, a 14,9% używa e-papierosów; ok. 6,4% stosuje oba rodzaje[1].
- Z badań GYTS[2] 2022 r. wynika, że w Polsce aż 22,3% uczniów (13–15 lat) zadeklarowało użycie e-papierosów.

Te liczby pokazują, że w grupie nastolatków zjawisko sięga istotnych rozmiarów – co wymaga uwagi ze strony dorosłych.

RODZAJE PRODUKTÓW NIKOTYNOWYCH[9]

Wyroby tytoniowe:

- Papierosy;

Nowatorskie wyroby tytoniowe:

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

Wyroby powiązane:

- Papierosy elektroniczne (e-papierosy) zawierające lub niezawierające nikotyny;
- Pojemniki zapasowe (liquidy);

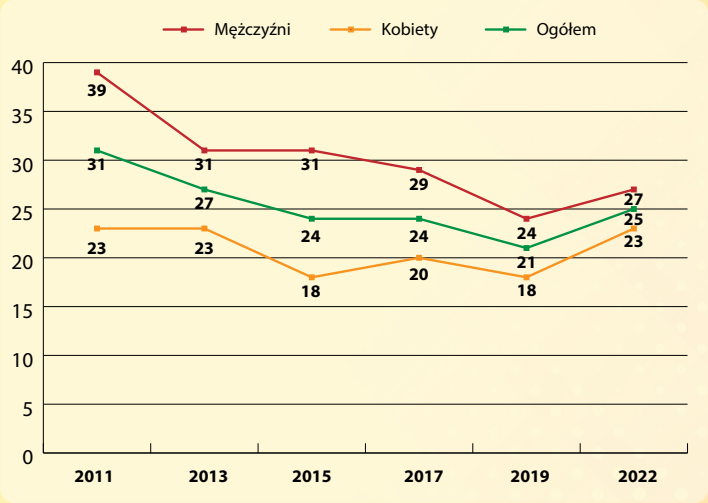
- Woreczki nikotynowe (bez tytoniu – zawierające sole nikotynowe).

20 LISTOPADA

ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

KRÓTKA EPIDEMIOLOGIA

Odsetek osób codziennie palących na przestrzeni lat 2011-2022[3]



Częstość używania nowych produktów z nikotyną. Papierosy elektroniczne[3].

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 PALENIE I WAPOWANIE JEST NIEBEZPIECZNE[4]

— 20 LISTOPADA —
ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

- 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.

ROLA RODZICA/ OPIEKUNA – CO MOŻNA ZROBIĆ[5]?

Rola rodzica w profilaktyce nikotynowej jest niezwykle ważna – to, co mówimy, ale przede wszystkim to, co pokazujemy własnym przykładem, ma ogromny wpływ na dzieci, dlatego zamiast palić warto pokazywać zdrowe nawyki, rozwijać hobby i styl życia oparty na aktywności i dobrym odżywianiu.

1. Rozmawiaj otwarcie i wcześnie, wyznacz granice

- Od najmłodszych lat ucz dziecko dbania o zdrowie, buduj głęboką więź rodzinną - to może pomóc w pojawiających się kryzysach.
- Powiedz jasno jakie zachowania są antyzdrowotne i dlaczego uważasz je za szkodliwe. Pokazuj jakie zachowania sprzyjają zdrowemu rozwojowi.
- Gdy okaże się, że nastolatek pali – słuchaj bez oceniania, zapytaj, co skłoniło go do spróbowania.

AKTUALNA WIEDZA I MITY

- **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. E-papierosy stanowią „efekt bramy" – ułatwiają uzależnienie od nikotyny i zachęcają do korzystania z innych źródeł dostarczania nikotyny. Często jest to pierwszy produkt nikotynowy, i nie stanowi pomocy w rzucaniu palenia! WHO ostrzega: para z e-papierosów zawiera nikotynę i toksyczne substancje i może być niebezpieczne zarówno dla użytkownika, jak i biernego palacza[6].
- „Używanie e-papierosów pomaga w rzuceniu palenia" – większość użytkowników e-papierosów nie przerywa używania nikotyny; w opinii AOTMiT alternatywne sposoby przyjmowania nikotyny, które nie są produktami leczniczymi dostępnymi w aptekach (tj. podgrzewacze tytoniu, e-papierosy, nikotyna syntetyczna), nie mogą być wykorzystywane w ramach „redukcji szkód"[7,8].

2. Udzielaj wsparcia, nie osądzaj, okaż empatię

- Zamiast karać i krytykować, zachęcaj do poszukiwania pomocy, mów o alternatywach i strategiach niepalenia; wspieraj hobby i pasje dziecka; „bądźcie w tym razem"

3. Współpracuj ze szkołą

- Wspieraj egzekwowanie zakazu palenia w szkole i edukację antynikotynową. Poproś wychowawcę o wsparcie.

4. Uświadom ryzyko używania e-papierosów czy woreczków nikotynowych

- Nie traktuj ich jako „lepszej" opcji – one też są szkodliwe, zamiana papierosów tradycyjnych na elektroniczne, to nadal nałóg.

5. Pomoc i leczenie

- Jeśli nastolatek chce rzucić palenie – warto skorzystać z pomocy lekarza, poradni leczenia uzależnień lub wsparcia psychologa.

ZWRÓĆ UWAGĘ!

Toksyczność to tylko jeden z wielu czynników wpływających na ryzyko zdrowotne związane z używaniem e-papierosów. Zagrożenie zależy także od tego, kto i w jaki sposób z nich korzysta.

E-papierosy mogą być:

- nadużywane lub modyfikowane przez użytkowników (np. dodawanie innych substancji),
- atrakcyjne dla dzieci i młodzieży, które w innym przypadku nie sięgnęłyby po tradycyjne papierosy,
- stosowane równolegle z papierosami tradycyjnymi – tzw. podwójne używanie, które może być bardziej szkodliwe,
- pierwszym krokiem do uzależnienia od nikotyny.

Warto pamiętać, że nie wszystkie e-papierosy są takie same – różnią się składem, mocą i jakością. 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. W zależności od rodzaju urządzenia i częstotliwości jego używania, ryzyko może być inne[9].

DLACZEGO WARTO WIEDZIEĆ

– rola rodzica/opiekuna

- Jako dorośli jesteście wzorem – wasze postawy i zachowania mają wpływ na decyzje młodzieży.
- Wiedza pozwala na wsparcie – rozumienie potrzeb - nie potępianie; bycie dostępnym i gotowym do rozmowy.

PRAWO W POLSCE[10]

- Nowelizacja ustawy z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 2024 r. poz. 1162 z późn. zm.) jest odpowiedzią na potrzebę ograniczenia zjawiska używania papierosów elektronicznych przez młodych ludzi. Wyroby te stanowią wyraźne zagrożenie dla zdrowia publicznego,

Materiał opracowany na podstawie:

1. Epidemiologia używania papierosów tradycyjnych i e-papierosów wśród młodzieży w Polsce: analiza czynników ryzyka społeczno-demograficznego; https://www.mdpi.com/1660-4601/21/11/1493
2. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/poland/poland_-2022_gyts_factsheet_508.pdf?download=true&sfvrsn=40b48a2a_1
3. Dr Magdalena Cedzyńska – prezentacja, dr n.med. Magdalena Cedzyńska, Zakład Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów, NIO-PIB, GIS, 1 kwietnia 2025
4. https://www.gov.pl/web/gis/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-2025---demaskowanie-atrakcyjnosci-wyrobow-tytoniowych-i-nikotynowych
5. https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/czy-twoje-dziecko-pali
6. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes
7. https://zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/e-papierosy-sposob-na-rzucenie-palenia
8. oficjalne stanowisko AOTMiT, Rekomendacja nr 80/2025 Prezesa AOTMiT z 17 października 2025 r. Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji w sprawie zalecanych technologii medycznych, działań przeprowadzanych w ramach programów polityki zdrowotnej oraz warunków realizacji tych programów, dotyczących profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).
9. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes
10. Zmiany w legislacji tytoniowej, Omówienie zmian i roli Państwowej Inspekcji Sanitarnej, Aleksandra Moczulak, Dyrektor Departamentu Nadzoru Nad Chemikaliami, GIS 2025
11. www.jakrzucicpalenie.pl

w szczególności młodego pokolenia i osób niepalących, co spowodowało konieczność wprowadzenia zakazu sprzedaży wszystkich rodzajów papierosów elektronicznych oraz pojemników zapasowych osobom poniżej 18 roku życia, bez względu na to czy dany produkt posiada lub nie posiada w swoim składzie nikotynę. Zakaz w ten sam sposób obejmuje woreczki nikotynowe.

- Wprowadzono regulacje podatkowe (akcyza) na wyroby nikotynowe, w tym płyny do e-papierosów, produkty jednorazowe.
- Trwają prace nad kolejnymi zaostrzeniami prawa, w tym zakazem dodawania aromatów do woreczków nikotynowych, a także zakazem wprowadzania do obrotu jednorazowych e-papierosów.

JAK POMÓC RZUCIĆ PALENIE / UŻYWANIE PRODUKTÓW NIKOTYNOWYCH[11]

- Poradnie leczenia uzależnień – szukaj wsparcia specjalistycznego.
- Nikotynowa terapia zastępcza (plastry, gumy) – tylko pod kontrolą lekarza.
- Wdrażaj interwencje behawioralne: opracuj plan działania, znajdź sposób, który Cię motywuje do zmiany, zapisz się do grupy wsparcia.
- Unikaj sytuacji wyzwalających – stres, presja, towarzystwo.

DLACZEGO WARTO ZACZĄĆ JUŻ TERAZ

- Im wcześniej – tym więcej lat zdrowia możesz zyskać – choroby odtytoniowe są bardzo ciężkie w przebiegu i znacząco obniżają jakość życia.
- Oszczędność – koszty produktów nikotynowych są wysokie.
- Pozytywny wpływ na całą rodzinę – zdrowie, atmosferę, przykład dla następnych pokoleń.

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