

## "Papierosy są do d..." - stara pułapka w nowej formie

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 25, listopad 2025 10:17

Tomasz Smaś

Odśłony: 532

---

Z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia eksperci ostrzegają przed dynamicznym rozwojem rynku produktów tytoniowych i nikotynowych, w tym e-papierosów, które są fałszywie promowane jako bezpieczniejsze alternatywy dla tradycyjnych papierosów. Podkreślono, że jest to "stara pułapka w nowej formie", a uzależnienie od nikotyny stanowi w Polsce poważny problem zdrowia publicznego.

Polska należy do kilkunastu krajów na świecie o najwyższym wskaźniku utraconych lat życia z powodu przedwczesnej śmierci lub chorób związanych z używaniem tytoniu.

### **Kampania „Nowe formy – stare pułapki”**

Główny Inspektorat Sanitarny (GIS) kontynuuje kampanię edukacyjną pod hasłem „Nowe formy – stare pułapki”. Celem akcji jest dostarczenie młodzieży, rodzicom i nauczycielom rzetelnych informacji o produktach nikotynowych, obalenie mitów o ich rzekomym „bezpieczeństwie” oraz budowanie świadomych postaw prozdrowotnych. W ramach kampanii GIS udostępnia bezpłatne materiały edukacyjne, takie jak broszury, scenariusze lekcji i prezentacje, przeznaczone do wykorzystania w szkołach i społecznościach lokalnych.

W celu wzmocnienia przekazu, do współpracy zaproszono artystę Andrzeja Pągowskiego, autora kultowej już grafiki „Papierosy są do dupy”. Artysta stworzył dwie nowe prace, w których klasyczny papieros ustępuje miejsca e-papierosom. Wykorzystanie mocnego, emocjonalnego przekazu ma na celu skłonienie młodych odbiorców do refleksji i dyskusji o prawdziwych skutkach sięgania po nikotynę.

Podkreśla się, że niezależnie od formy – tradycyjnego papierosa czy modnego urządzenia elektronicznego – mechanizm uzależnienia pozostaje ten sam, a nikotyna zawsze jest zagrożeniem. Wyrażono nadzieję, że siła wyrazu prac artystycznych dotrze do młodych Polaków i uświadomi im, że używanie nowych produktów dostarczających nikotynę, podobnie jak tradycyjnego tytoniu, niszczy zdrowie i prowadzi do uzależnienia.

### **Wzrost uzależnienia wśród młodzieży**

Problem uzależnienia od produktów nikotynowych wśród młodych osób staje się coraz poważniejszy. Badania alarmująco wskazują, że:

- Co czwarty nastolatek w wieku 15–18 lat pali codziennie.
- 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.

### **Wsparcie w walce z nałogiem**

Ekspertki podkreślają, że zerwanie z nałogiem to proces wymagający nie tylko determinacji, ale przede wszystkim wsparcia. W walce z uzależnieniem biologicznym, pomocne są leki, stąd też rekomendowana jest konsultacja z lekarzem lub farmaceutą.

W przypadku uzależnienia psychologicznego, czyli sytuacji, gdy palenie staje się elementem codziennej rutyny i sposobem na radzenie sobie z emocjami (napięciem, nudą, lękiem, zmęczeniem), sugeruje się

## "Papierosy są do d..." - stara pułapka w nowej formie

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 25, listopad 2025 10:17

Tomasz Smaś

Odsłony: 532

---

skorzystanie z profesjonalnej pomocy. Narodowy Instytut Onkologii oferuje wsparcie w ramach Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, pomagając uzależnionym znaleźć skuteczną metodę walki z nałogiem i utrzymać motywację do działania.

Światowy Dzień Rzucania Palenia, który w tym roku przypadał 20 listopada, jest symbolicznym przypomnieniem o konsekwencjach sięgania po tytoń i produkty nikotynowe. Jest to również apel do osób dorosłych – każdy moment jest dobry, by podjąć decyzję o rzuceniu, z korzyścią dla zdrowia, domowego budżetu i bliskich, którzy przestają być narażeni na dym tytoniowy. Podkreśla się, że już po kilku godzinach od odstawienia nikotyny organizm rozpoczyna proces regeneracji.

*Źródło: GIS*