



kład idzie z góry. Paląc przy dziecku, nie tylko wpływasz na kształtowanie się u niego szkodliwych nawyków i postaw, ale też ekspozujesz je na dym tytoniowy zawierający ponad 7000 substancji chemicznych, z których ok. 70 wykazuje działanie kancerogenne. Jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia, zachęcamy Cię do wysłuchania naszego podcastu.



ZROZUM, ZAREAGUJ, DAJ PRZYKŁAD

Główne powody, dla których młodzież sięga po papierosy od dekad, pozostają niezmiennie: presja rówieśników, chęć podkreślenia niezależności i dorastania, oznaka buntu, uleganie modzie na papierosy, próba uspokojenia się i szukanie wsparcia w procesie chudnięcia czy poprawie nastroju. Co ważne, CDC (Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom) jako jeden z czynników wpływających na podjęcie przez młodzież decyzji o paleniu podaje brak wsparcia i zaangażowania rodziców, a także niską samoocenę.

Zamiast oceniać, postaraj się zrozumieć. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem, być może Twoja otwartość na jego problemy i potrzeby wesprze je w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia. Pamiętaj też, że przy-

TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM:
801 801 108

ORGANIZATOR KAMPAanii



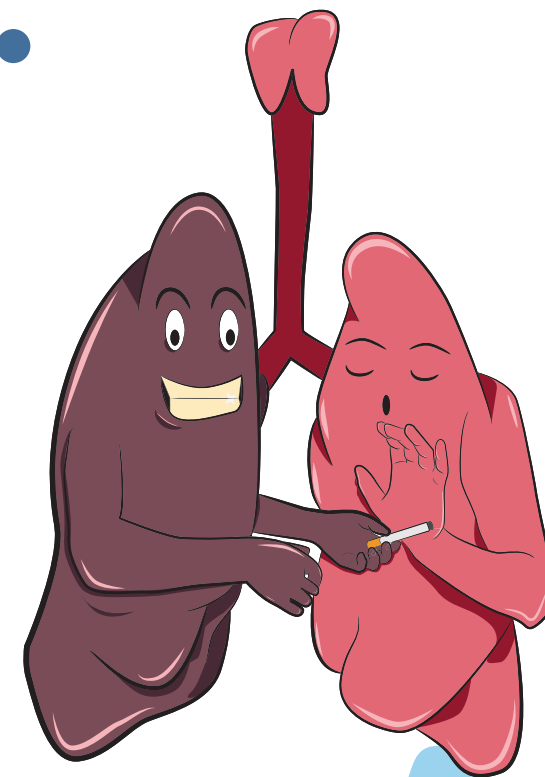
Stowarzyszenie Walki z Rakiem Płuca Oddział Szczecin

ul. Jana Pawła II 42, 70-413 Szczecin
(+48) 91 813 62 88 | (+48) 513 792 173
stowarzyszenie@rakpluca.szczecin.pl

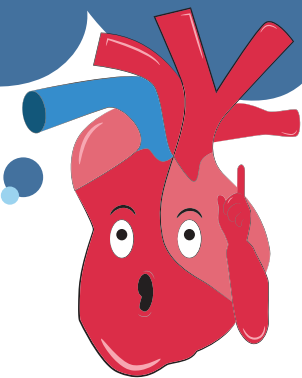
KAMPAANIĘ WSPIERAJĄ



WDYCHASZ

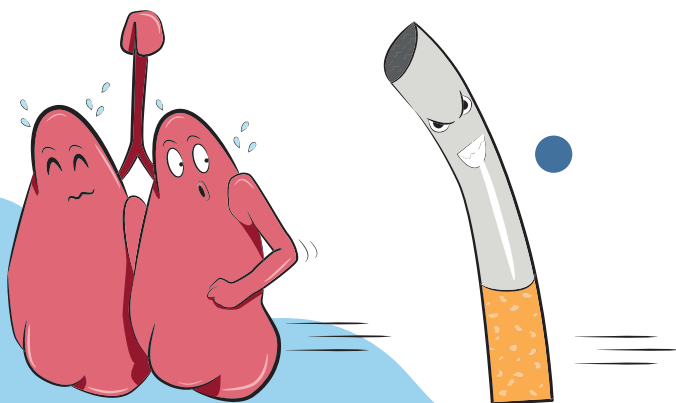


CZY ODDYCHASZ?



Skoro czytasz tę ulotkę, prawdopodobnie oznacza to, że szkoła, do której chodzi Twoje dziecko, zdecydowała się na poruszenie tematu palenia papierosów i korzystania z wyrobów tytoniowych. Podczas godziny wychowawczej lub innych zajęć

lekcyjnych uczniowie zostali zapoznani z konsekwencjami, jakie niesie ze sobą ten szkodliwy nałóg. Mamy nadzieję, że argumenty przedstawione przez nas w materiałach edukacyjnych, które możesz znaleźć, skanując aparatem kod QR na odwrocie ulotki, skłonią młodzież, być może również Twoje dziecko, do rezygnacji z papierosów, e-papierosów i systemów podgrzewania tytoniu.



CZY MOJE DZIECKO PALI?

Równocześnie wiemy, że „obsługa” nastolatka bywa trudna, dlatego by pomóc zrozumieć Ci zachowania dzisiejszej młodzieży, zdecydowaliśmy się zbadać skalę problemu i zapytaliśmy młodzież o ich doświadczenia związane z tytoniem w ramach anonimowego badania ankietowego*. Wyniki są niepokojące – z wyrobów tytoniowych nigdy nie korzystało mniej niż 1/4 respondentów, **ponad 1/3 zapytanych nastolatków pali codziennie, a 11% ankietowanych**

* Badanie przeprowadzone przez Stowarzyszenie Walki z Rakiem Płuca Oddział Szczecin w okresie listopad-grudzień 2023 r. na grupie 342 osób w wieku 13-19 lat.

przyznało, że paliło papierosy w przeszłości. Pozostali popalają kilka razy w tygodniu lub miesiącu. **Czy wiesz, do której z tych grup należy Twoje dziecko?**

Najczęściej wybraną przez młodzież formą korzystania z tytoniu nie jest już tradycyjny papieros, ale ten skręcany samodzielnie, co potwierdza 35% ankietowanych. Młodzież bardzo chętnie korzysta też z e-papierosów wielorazowego użytku z nikotyną (26,3%) oraz e-papierosów jednorazowych z i bez nikotyny. Popularne są też tzw. IQOSy – używa ich ok. 10% ankietowanych. **Każda forma korzystania z wyrobów tytoniowych jest szkodliwa.**

E-PAPIEROSY RÓWNIE SZKODLIWE

Dane amerykańskiego CDC (Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom) wskazują, że pojawienie się na rynku e-papierosów doprowadziło do nowej fali uzależnienia od nikotyny wśród młodszego pokolenia. Chociaż większość kampanii edukacyjnych dotyczy szkodliwości tradycyjnych papierosów, to pamiętaj, że e-papierosy i systemy podgrzewania tytoniu, mimo że są reklamowane jako bezpieczne, również negatywnie wpływają na zdrowie młodych ludzi. Poza nikotyną głównymi składnikami dostępnych liquidów są glikol propylenowy i aromaty. Płynny ten zawierają również szereg szkodliwych i toksycznych substancji, m.in. nitrozoaminy, glikol dietylenowy, kotyninę, anabazynę, cząsteczki silikatów i metale ciężkie. Młodzi ludzie sięgają po e-papierosy również ze względu na słodki smak, który „elektroniki” zawdzięczają słodzikom, np. sukralozie. W wysokiej temperaturze sukraloza rozpada się na toksyczne związki, które palacz wciąga do płuc.

