

Epidemia uzależnienia: Nowe wyroby nikotynowe a kryzys zdrowia psychicznego młodzieży.

W dni 24 czerwca 2026 r. Parlamencie Europejskim odbyła się międzynarodowa debata ekspercka poświęcona narastającemu kryzysowi zdrowotnemu i psychicznemu, z jakim mierzy się współczesne młode pokolenie Europejczyków.

Wydarzenie zostało zorganizowane we współpracy z MEP Elżbietą Łukacijewską oraz MEP Adam Jarubas przez Fundację dla Zdrowia Mózgu oraz Stowarzyszenie Walki z Rakiem Płuca Oddział Szczecin. Debata zgromadziła czołowych decydentów politycznych, klinicystów, psychiatrów oraz naukowców zajmujących się badaniami laboratoryjnymi. Uczestnicy postawili jasną diagnozę: rynek załata nowa, groźna fala „uzależnienia zaprojektowanego na nowo”, która bezpośrednio niszczy Kapitał Mózgowy (Brain Capital) oraz zdrowie fizyczne młodych obywateli UE, ze szczególnym uwzględnieniem młodych kobiet.

W dyskusji wzięli udział kluczowi przedstawiciele Parlamentu Europejskiego: **MEP Elżbieta Łukacijewska** oraz **MEP Adam Jarubas** (Przewodniczący Komisji Zdrowia Publicznego – SANT). Stronę naukową i medyczną reprezentowali wybitni eksperci: **prof. Geert Dom**, **prof. Marcin Wojnar**, **dr Aleksandra Lewandowska**, **prof. Christelle Baunez** (CNRS), **prof. Dorota Kiprian**, **prof. Katarzyna Koziak** (WUM), **Lourdes Alvarellos** (Wspólne Centrum Badawcze Komisji Europejskiej – JRC) oraz reprezentująca głos młodego pokolenia **Matylda Gładysz** (studentka psychologii SWPS).

Wymiar polityczny i geopolityczny: Niewydolność prawa i cyfrowe podziemie

Debata wykazała, że obecne unijne ramy prawne regulujące rynek wyrobów nikotynowych są bezradne wobec nowej generacji produktów, których zdecydowana większość produkowana jest w Chinach. Aktualny system oparty na notyfikacji tych wyrobów (zgłoszeniach producentów) okazuje się fikcją regulacyjną, która bazuje na ślepych zaufaniu do producentów i nie uwzględnia realnej weryfikacji składu chemicznego wyrobów trafiających na rynek, a zakazy sprzedaży nieletnim istnieją tylko na papierze. Taka niewydolność systemu zagraża unijnemu celowi stworzenia pokolenia wolnego od tytoniu do 2040 roku, czyli obniżenia odsetka palących poniżej 5%. Profilaktyka uzależnień musi stać się fundamentem unijnej polityki zdrowotnej. Sytuację komplikuje fakt, że wprowadzanie podatków czy ograniczeń stacjonarnych skutkuje natychmiastowym przeniesieniem handlu (np. popularnymi jednorazowymi vape'ami) do cyfrowego podziemia na platformy takie jak TikTok, Snapchat, Instagram oraz Telegram. W debacie wybrzmiał również rażący paradoks geopolityczny: Chiny, jako największy globalny producent e-papierosów, surowo zakazały sprzedaży wariantów smakowych na rodzimym rynku, by chronić własną młodzież, jednocześnie bez przeszkód eksportując te uzależniające produkty do Europy. Wskazano także na problem przemytu wyrobów nikotynowych z krajów trzecich oraz rosnący w Europie czarny rynek tych produktów.

Wymiar społeczny: Nowa norma rówieśnicza i celowana manipulacja

Obszar społeczny obnażył, jak głęboko e-papierosy wniknęły w kulturę młodzieżową, drastycznie zmieniając dotychczasowe normy i mechanizmy budowania tożsamości.

Wapowanie w szkołach oraz na uniwersytetach przestało być postrzegane jako margines czy zły nawyk – stało się bezdyskusyjną normą społeczną. Przemysł nikotynowy bezwzględnie wykorzystuje tę podatność, stosując celowany marketing i presję w mediach społecznościowych. Wykorzystując ekspozycję młodzieży na trendy cyfrowe i obecność

influencerów, producenci projektują urządzenia tak, by przypominały nowoczesną biżuterię lub lifestylowe gadżety.

Ekspertcy zwrócili uwagę, że motywacje do sięgania po e-papierosy różnią się w zależności od płci. Podczas gdy młodzi mężczyźni częściej szukają w wapowaniu rozrywki, młode kobiety i dziewczęta traktują te produkty jako iluzoryczne narzędzie służące do redukcji stresu, maskowania lęków, radzenia sobie z depresją oraz kontrolowania masy ciała. Na ten proces nakłada się silny wpływ kontekstu rówieśniczego – obecność innych palaczy działa jak bezpośredni wyzwalacz behawioralny, co w połączeniu z działaniem nikotyny na niedojrzały mózg drastycznie przyspiesza rozwój głębokiego uzależnienia.

Wymiar medyczny, psychiatryczny i onkologiczny: Dewastacja organizmu

Ekspertcy medyczni jednoznacznie zdefiniowali uzależnienie od nikotyny jako przewlekłą chorobę mózgu, niosącą za sobą dewastujące skutki somatyczne oraz psychiczne. Powołując się na alarmujące dane epidemiologiczne, wskazano na kryzys psychiczny młodzieży, w ramach którego w ciągu ostatnich 30 lat odnotowano 60% wzrost zaburzeń lękowych oraz 23% wzrost zaburzeń depresyjnych. Masowy wzrost wapowania jest jednym z głównych motorów tego zjawiska, sprawiając, że obecnie ponad 30–40% młodzieży plasuje się poniżej progu dobrostanu psychicznego. Ta podatność wynika z faktu, że ludzki mózg rozwija się strukturalnie do około 25. roku życia. Kora przedczołowa mózgu, odpowiedzialna za kontrolę impulsów, rozwija się znacznie później niż układ nagrody sterowany dopaminą.

Regularnie dostarczana nikotyna u nastolatka trwale modyfikuje te niedojrzałe ścieżki neuronalne, co skutkuje dwukrotnym zwiększeniem ryzyka wystąpienia ciężkiej depresji klinicznej w przyszłości. Równie istotne skutki odnotowuje się w obszarze onkologii. W Polsce rak płuca powodowany najczęściej paleniem papierosów wyprzedził raka piersi i jest obecnie główną przyczyną śmiertelności nowotworowej wśród kobiet. Jak wskazują wyniki badań ponad 22% nastolatków w wieku od 13 do 15 lat regularnie wapuje, co znajdzie odzwierciedlenie w przyszłych trendach epidemiologicznych. Dodatkowo niepokojącym zjawiskiem jest rosnący czarny rynek e-papierosów, który oferuje niższe atrakcyjne dla młodzieży ceny oraz ryzyko związane z nieznanym koktajlem chemicznym obecnym w płynie. Naukowcy sugerują, że niektóre e-papierosy mogą powodować zmiany w metylacji DNA w jamie ustnej identyczne jak u nałogowych palaczy, co może przyczyniać się do rozwoju nowotworów jamy ustnej. Wapowanie uderza także w zdrowie reprodukcyjne młodych kobiet, drastycznie zmniejszając rezerwę jajnikową i rozregulowując gospodarkę hormonalną.

Wymiar badawczy i laboratoryjny: Chemiczna manipulacja i ukryta toksyczność

Analizy laboratoryjne ujawniły istotny rozdźwięk pomiędzy deklaracjami producentów a stanem faktycznym. Podkreślono fundamentalną zasadę – użytkownik nie wdycha zimnego płynu, lecz chemicznie czynny aerozol powstały w wyniku wysokiej temperatury. Proces podgrzania znacząco zmienia strukturę chemiczną nośników aromatów i dodatków, przez co w aerozolu powstają zupełnie nowe, niewymienione w składzie płynu związki chemiczne. Badania próbek wykazały powszechne fałszowanie etykiet i stężeń – w skrajnych przypadkach zaledwie cztery składniki pokrywały się z opisem. Naukowcy zwracają również uwagę na masowe stosowanie syntetycznych substancji chłodzących (oznaczenia *iced*, *frozen*), które ułatwiają głębszą inhalację i zwiększają wchłanianie niektórych związków chemicznych. Odległe skutki inhalowania tych substancji są nieznane. Niektórzy producenci wprowadzają syntetyczne analogi nikotyny, takie jak 6-metylonikotyna („6-MN”) i reklamują je jako wolne od nikotyny, mimo że mogą

charakteryzować się znacznie silniejszym potencjałem uzależniającym i wyższą toksycznością. Towarzyszy temu pseudonaukowy marketing niektórych producentów.

Podsumowanie: Czas na krok polityków

Dowody naukowe na toksyczność, fałszowanie składów i destrukcyjny wpływ wyrobów nikotynowych na młodzież są kompletne. Rynek e-papierosów nie oferuje możliwości wyjścia z problemu uzależnienia – to najczęściej technologia zaprojektowana tak, by za pomocą atrakcyjnych smaków i opakowań masowo uzależniać młodzież, ze szczególnym targetowaniem młodych kobiet. Dalsze tolerowanie braku kontroli nad tym rynkiem przyczyni się do stopniowej utraty zdrowia psychicznego i kapitału kognitywnego młodego pokolenia Europejczyków. Czas na stanowcze działania regulacyjne poprzedzone powołaniem grup eksperckich przy Komisji Europejskiej, które szczegółowo ustalą co należy badać, w jaki sposób badać i jakie ośrodki w krajach członkowskich mogą takie badania prowadzić.

Postulaty i Social Call to Action: 5 żądań dla TPD3

W oparciu o oficjalne stanowisko Fundacji dla Zdrowia Mózgu, Stowarzyszenia Walki z Rakiem Płuca Oddział Szczecin oraz wystąpienia uczestników debaty, sformułowano 5 fundamentalnych żądań dotyczących rewizji dyrektywy TPD3:

Nr	Postulat	Opis działania regulacyjnego
1	Obowiązkowe testy laboratoryjne (Mandatory Testing)	Koniec ze ślepym zaufaniem. Wprowadzenie bezwzględnego obowiązku niezależnej oceny składu chemicznego płynów oraz generowanych przez nie aerozoli na koszt producenta/dystrybutora, przed dopuszczeniem jakiegokolwiek produktu na rynek UE. Wyniki tych badań powinny być dostępne publicznie. Niezbędne jest powołanie przed nowelizacją Tobacco Products Directive eksperckich grup roboczych przy Komisji Europejskiej, które ustalą co badać, jak badać i które ośrodki w krajach członkowskich UE mogą takie badania wykonywać.
2	Całkowity zakaz atrakcyjnych dla dzieci aromatów (Ban on Attractive Flavors)	Wycofanie z rynku wszystkich owocowych, słodkich, cukierkowych i deserowych wersji smakowych e-papierosów, które służą jako przynęta do wciągania dzieci i młodych kobiet w natóg.
3	Zmniejszenie atrakcyjności opakowań wszystkich wyrobów nikotynowych	Całkowita eliminacja z rynku atrakcyjnych, kolorowych, wzorów lifestylowych sugerujących obecność owoców lub innych produktów spożywczych, maskujących silnie uzależniające substancje chemiczne. Wprowadzenie wysokich kar

Nr	Postulat	Opis działania regulacyjnego
		za sprzedaż e-papierosów w formie zabawek/maskotek dla dzieci.
4	Kary dla mediów społecznościowych (Penalties for Social Media) i walka z czarnym rynkiem	Nałożenie wysokich kar finansowych oraz odpowiedzialności prawnej na platformy cyfrowe (TikTok, Instagram itp.) tolerujące nielegalny marketing, algorytmiczne promowanie oraz dystrybucję produktów nikotynowych wśród nieletnich, połączone z biometryczną weryfikacją wieku. Zwiększenie nakładów na walkę z czarnym rynkiem wyrobów tytoniowych i nikotynowych, skąd produkty trafiają często do osób niepełnoletnich.
5	Edukacja o kapitale mózgowym (Brain Capital Education)	Radykalna zmiana narracji w programach edukacyjnych. Odejście od przestarzałych ostrzeżeń na rzecz pokazywania prawdy w języku trafiającym do młodzieży. Młodzież powinna wiedzieć, że palenie papierosów i wapowanie mają bardzo negatywny wpływ na płodność. Niektóre składniki obecne w dymie papierosowym i w niektórych płynach do e-papierosów mogą mieć także bardzo niekorzystny wpływ na skórę, włosy i zwiększać ryzyko chorób serca i naczyń i układu oddechowego.

Dodatkowy apel ekspertów: Eksperci wezwali do pełnego uszczelnienia definicji prawnych, tak aby wszelkie syntetyczne analogi nikotyny (jak 6-metylonikotyna) automatycznie podlegały tym samym restrykcjom co tradycyjna nikotyna, uniemożliwiając producentom ucieczkę w luki w przepisach. Środki finansowe na wdrożenie celowanych programów profilaktycznych w szkołach powinny zostać zabezpieczone systemowo przez rządy państw członkowskich.