



Stowarzyszenie JUMP'93
Ul. Marszałkowska 85/90
00-683 Warszawa
NIP: 952 206 14 94
www.jump93.pl

Warszawa, 14 kwietnia 2025

Stanowisko terapeutów, lekarzy, ekspertów, osób pracujących w programach psychoterapii i redukcji szkód dla osób używających substancji psychoaktywnych w związku z obecnymi zmianami prawa dotyczącymi używania nikotyny

Jako osoby wykorzystujące w swojej pracy podejście redukcji szkód, wyrażamy swoje zaniepokojenie kierunkiem wprowadzanych regulacji prawnych dotyczących obrotu produktami nikotynowymi oraz kierunkiem wywołanej tymi zmianami debaty publicznej.

Poniżej przedstawiamy kwestie budzące największe wątpliwości oraz nasze wnioski i rekomendacje odnoszące się do zasadniczych problemów systemowych.

1.

Najbardziej niepokojąca jest coraz częściej spotykana opinia, że palenie tytoniu i bezdymowe używanie nikotyny niosą podobne skutki zdrowotne. Nie jest to prawdą.

Palenie tytoniu, jako najpowszechniejsza forma używania nikotyny, jest jedną z głównych przyczyn zgonów wśród polskich mężczyzn i kobiet – szacuje się, że 2/3 wszystkich zgonów nowotworowych jest spowodowanych dymem papierosowym¹. Natomiast bezdymne używanie nikotyny prowadzi do uzależnienia, lecz jego szkody zdrowotne są znacznie mniejsze od powstających w wyniku palenia tradycyjnych papierosów².

W naszej opinii, tworzenie prawa pod wpływem przeświadczeń, dla doraźnych efektów czy wyłącznie w celu dostosowania przepisów do norm i regulacji unijnych, to działanie najczęściej mało skuteczne i powierzchowne.

Oczywiście, tak jak wszyscy, uważamy, że należy chronić młodzież przed używaniem nikotyny, przede wszystkim rozbijać wszelkie pułapki marketingowe oraz edukować w kierunku aktywnego i zdrowego stylu życia. Każda inicjacja używania substancji psychoaktywnych niesie ryzyko szkód zdrowotnych i uzależnienia. Również moda na nowe produkty i formy używania nikotyny może spowodować poważne koszty społeczne.

¹Dane z konferencji *Misja Rak Płuca*, <https://politykazdrowotna.com/arttykul/dym-tytoniowy-najczesciej-n1254693>

²Za: National Health Service (NHS): <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/ready-to-quit-smoking/vaping-to-quit-smoking/#is-vaping-harmful>



Stowarzyszenie JUMP'93

Ul. Marszałkowska 85/90

00-683 Warszawa

NIP: 952 206 14 94

www.jump93.pl

2.

Co do polityki nikotynowej wobec osób dorosłych, rekomendujemy rozwagę i umiar. Przede wszystkim, proponujemy wzmacniać wybór dostępnych narzędzi pomocnych w samodzielnym odstawieniu nikotyny.

Samoleczenie w polskiej tradycji rzucania palenia ma i zawsze miało istotne miejsce. Jest to działanie szczególnie wartościowe z perspektywy zdrowia publicznego, np. biorąc pod uwagę niechętnych wizytom u lekarza mężczyzn³. Nie należy więc ignorować jego potencjału, ale go wzmacniać.

Nawet jeśli chce się zbudować profesjonalny i dostępny system leczenia nikotynowego, należy wspierać osoby samodzielnie odstawiające nikotynę przez edukację społeczną, w tym edukację z wykorzystaniem internetu.

3.

Należy pamiętać, że droga do abstynencji, to często proces długotrwały, przeplatany sukcesami i porażkami. Na tej drodze, odejście od palonego tytoniu na rzecz bezdymowych form używania nikotyny jest pierwszym zwycięstwem.

Trzeba też stanowczo stwierdzić, że dostępność alternatyw dla "klasycznego" palenia przekłada się na istotne zmniejszenie liczby zgonów spowodowanych używaniem nikotyny. Żaden podgrzewany tytoń, czy inny produkt zastępczy, nie jest tak szkodliwy jak tradycyjny papieros, tak dla otoczenia palacza, jak i jego samego. Wystarczy spojrzeć na Szwecję, gdzie dzięki edukacji i dostępowi do szerokiej oferty produktów alternatywnych, papierosów używa tylko 5% dorosłych. Przekłada się to na najniższy w Europie odsetek chorób odtytoniowych, w tym aż o 41% mniejszy odsetek zachorowań na raka płuc w porównaniu z innymi europejskimi krajami⁴.

Dyskusje w przedmiocie palenia tytoniu pomijają często niektóre ważne wątki. Formy bezdymowe mają też taką zaletę, że redukują użycie ognia w miejscach niedozwolonych, np. w lasach, hotelach, szpitalach, sanatoriach, pociągach i in.

Jako osoby pracujące z uzależnionymi od różnych substancji i niemal zawsze od nikotyny, znamy całe rodziny, gdzie jedna osoba paląca na małej powierzchni mieszkalnej skazuje na bierne wdychanie dymu całą resztę domowników, w tym dzieci.

4.

Nasze wieloletnie doświadczenie w niesieniu pomocy osobom z uzależnieniem, ale też rekomendacje ekspertów i wiedza wynikająca z badań, upoważniają nas do opinii, że produkty zastępcze mają bardzo ważne miejsce w procesie wychodzenia z uzależnienia.

³Po poradę lekarską zgłasza się o 10% mniej mężczyzn niż kobiet w Polsce, patrz np. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/o-zdrowiu-po-mesku>

⁴ <https://www.euronews.com/health/2023/05/17/smoke-free-sweden-why-are-swedes-stubbing-out-their-cigarettes>



Stowarzyszenie JUMP'93

Ul. Marszałkowska 85/90

00-683 Warszawa

NIP: 952 206 14 94

www.jump93.pl

Wiele osób traktuje e-papierosy czy saszetki nikotynowe, podobnie jak od lat sprawdzone nikotynowe gumy do żucia, jako mniej szkodliwą formę używania nikotyny, ale też jako etap wychodzenia z nałogu. Te osoby mają pełne prawo tak myśleć i działać – i nawet jeśli pozostają przez długi czas użytkownikami nikotyny, jest to dla ich zdrowia mniej szkodliwe niż "tradycyjne" używanie tytoniu.

Podobnie jak w przypadku terapii substytucyjnej uzależnienia od opioidów, należy zaakceptować, że leczenie czy samoleczenie zastępcze może być stosowane bezterminowo, gdy przynosi istotne korzyści w stosunku do braku leczenia.

*

Podsumowując, proponujemy instytucjom państwa odpowiedzialnym za ochronę zdrowia inną ścieżkę działania i kreowania prawa: taką, którą poszło wiele krajów europejskich, a przede wszystkim wskazywaną przez zdecydowaną większość polskich lekarzy zajmujących się chorobami odtytoniowymi.

Rekomendujemy przede wszystkim opracowanie krajowej strategii przeciwdziałania nikotynizmowi. Konieczne jest, i w tym punkcie zgadzamy się z postulatami zgłaszanymi już wcześniej przez środowisko ekspertów, utworzenie przy Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom biura ds. polityki nikotynowej.

Taka jednostka, podobnie jak te działające w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych, narkotykowych czy uzależnień behawioralnych, przejęłaby funkcję porządkującą działania wokół problemu nikotynizmu, w tym w obszarze edukacji, profilaktyki, szkoleń czy opracowywanie projektów zmiany prawa.

Jaćek Charmast,
prezes Stowarzyszenia Jump'93
koordynator programu Rzecznika Praw Osób Uzależnionych



Stowarzyszenie JUMP'93

Ul. Marszałkowska 85/90

00-683 Warszawa

NIP: 952 206 14 94

www.jump93.pl

Lista sygnatariuszy:

1. Magdalena Bartnik, prezeska Fundacji Prekursor,
2. Iwona Bogdanowicz, prezeska Fundacji Salida we Wrocławiu,
3. Tomasz Malkuszeński, przewodniczący Społecznego Komitetu ds. AIDS,
4. Agnieszka Sieniawska, przewodnicząca Polskiej Sieci Polityki Narkotykowej,
5. Grzegorz Wodowski, kierownik Poradni Leczenia Uzależnień Monar w Krakowie,
6. Katarzyna Puławska-Popielarz, wiceprezeska Warszawskiego Towarzystwa Dobroczynności, kierowniczką Młodzieżowego Ośrodka Rehabilitacji w Kazuniu-Bielanach,
7. Ewa Woydyłło-Osiatyńska, dr psychologii,
8. Marek Balicki, lekarz, b. dwukrotny Minister Zdrowia,
9. Żaneta Marmon-Leśniak, kierowniczką Poradni Leczenia Uzależnień Monar w Jeleniej Górze,
10. Tomasz Harasimowicz, kierownik Poradni Leczenia Uzależnień Monar w Warszawie,
11. Piotr Jabłoński dr. n. med. b. dyrektor Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom,
12. Beata Zajkowska, kierowniczką Poradni Leczenia Uzależnień Monar w Gdańsku,
13. Janusz Strzelecki, z-ca dyrektora Ośrodka Rehabilitacyjno-Readaptacyjnego w Otwocku-Anielinie
14. Dorota Rogowska Szadkowska, lekarka, dr. n. med.
15. Krzysztof Łanda, lekarz, b. podsekretarz stanu w MZ,
16. Robert Rutkowski, psychoterapeuta,
17. Jacek Gąsiorowski, lekarz, dr. n. med. z-ca dyrektora Wrocławskiego Centrum Zdrowia,
18. Magdalena Ankiersztajn-Bartczak, dr. nauk społ, prezeska Fundacji Edukacji Społecznej,
19. Mateusz Liwski, prezes Fundacji Res Humanae,
20. Robert Podniewski, kierownik Poradni Leczenia Uzależnień Powrót z U w Siedlcach