

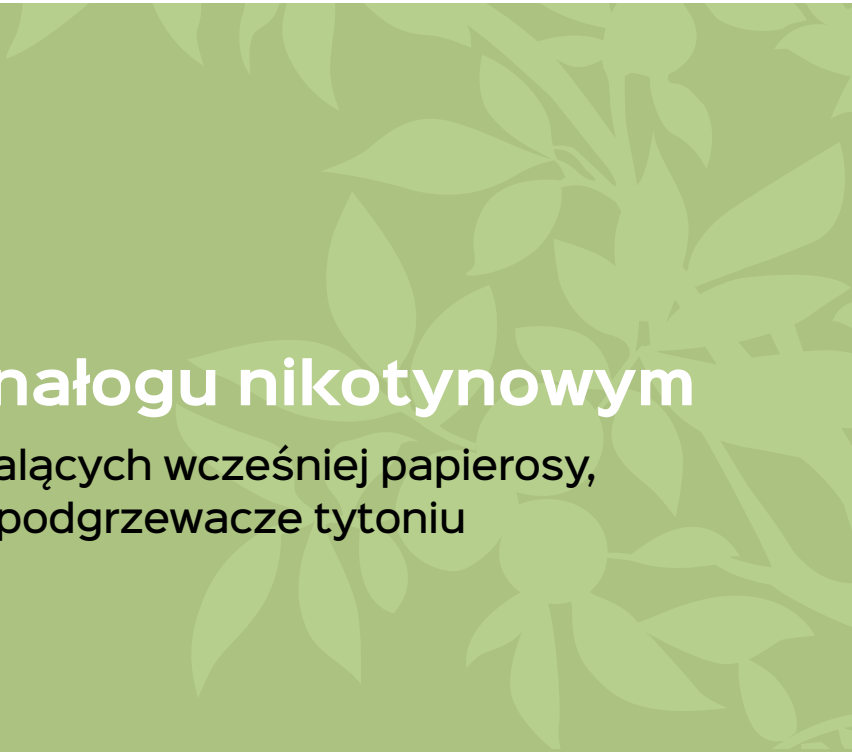


RAPORT EKSPERCKI

Polki o swoim nałogu nikotynowym

**Badanie opinii kobiet palących wcześniej papierosy,
a obecnie stosujących podgrzewacze tytoniu**

Warszawa 2024



RAPORT EKSPERCKI

Polki o swoim nałogu nikotynowym

Badanie opinii kobiet palących wcześniej papierosy,
a obecnie stosujących podgrzewacze tytoniu

Warszawa 2024

prof. dr hab. Katarzyna Koziak
Warszawski Uniwersytet Medyczny

dr hab. Magdalena Kozela
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

dr Małgorzata Witusiak-Kaleta
Katolicki Uniwersytet Lubelski

Projekt graficzny i skład

Joanna Zawadzka
Crowd Design

ISSN 2543-7372



Spis treści

Kluczowe wnioski	4
Wstęp	5
Informacje ogólne	6
Wyniki badań	7
Kondycja	8
Zdrowie fizyczne	10
Kondycja psychiczna	12
Dyskomfort	14
Odczucia negatywne	16
Odczucia pozytywne	18
Poczucie uzależnienia	20
Styl życia	24
Postawa życiowa	26
Uciążliwość produktu	28
Motywacja do przejścia na podgrzewacze tytoniu	30
Ocena decyzji o przejściu na podgrzewacze	31
Plany związane z przejściem z tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu	32
Zmiany związane z przejściem na podgrzewacze tytoniu	33
Problem powrotu do palenia tradycyjnych papierosów	34
Nikotynizm a inne używki	36
Uwagi końcowe	38

Kluczowe wnioski

Spośród kobiet, które przynajmniej przez rok paliły papierosy, a następnie przestawiły się na podgrzewacze tytoniu:

Ponad 10x więcej respondentek

odczuwało negatywny wpływ palenia papierosów na zdrowie w porównaniu do używania podgrzewaczy tytoniu (papierosy 54%, podgrzewacze 5%)

82% respondentek

uznało za korzystną swoją decyzję o zaprzestaniu palenia papierosów i przejściu na podgrzewacze tytoniu

46% respondentek

uważa, że głównym motywem ich przejścia na podgrzewacze była chęć ograniczenia palenia

47% respondentek

deklaruje, że decyzja o przejściu z papierosów na podgrzewacze tytoniu jest ich świadomym etapem do wyjścia z nałogu lub częścią szerszego planu wyjścia z nałogu i zmian w stylu życia

65% respondentek

deklaruje, że po przejściu na podgrzewacze tytoniu nie wróci lub raczej nie wróci już do palenia papierosów

Wstęp

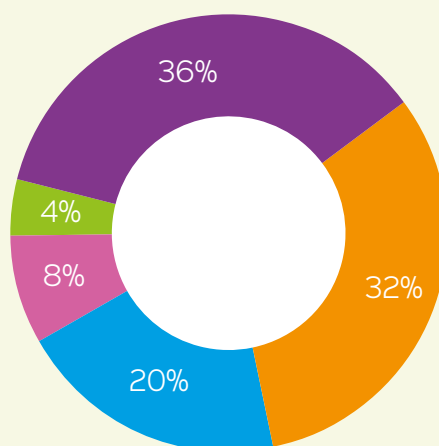
Palenie tradycyjnych papierosów i korzystanie z nowych produktów nikotynowych, takich jak podgrzewacze tytoniu, nadal stanowi istotny element stylu życia wielu osób, mimo powszechnej wiedzy o szkodliwości palenia. Prezentowany raport wynika z wielowymiarowych analiz przeprowadzonych w celu zrozumienia przemian nawyków palenia wśród kobiet. Badania miały na celu poznanie motywacji, którymi kierowały się respondentki przechodząc z tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu. Przejście to wpłynęło – jak się okazuje – na ocenę zarówno zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i społecznego kobiet. Badane odnotowały np., że po zmianie produktu respondentki czują się lepiej i odczuwają większy komfort życia.

Podjęcie decyzji dotyczącej zmiany nawyków w kwestii palenia ma również istotne implikacje dla ogólnego zdrowia społeczeństwa. Palenie tytoniu pozostaje bowiem jedną z najważniejszych przyczyn nowotworów, którym można zapobiec. W Polsce papierosy pali 20% dorosłych kobiet i pomimo podejmowanych działań systemowych nie obserwuje się znaczącego spadku odsetka palących. Tymczasem dym papierosowy zawiera kilka tysięcy związków chemicznych, w tym kilkadziesiąt substancji o działaniu rakotwórczym, których wpływ obejmuje nie tylko palaczy papierosów, lecz także osoby przebywające w ich otoczeniu. Wydaje się zatem, że każdy sposób zmniejszenia ekspozycji na dym papierosowy może być korzystny z punktu widzenia zdrowia publicznego.

Informacje ogólne

Badanie przeprowadzono metodą CAWI, na reprezentatywnej grupie 1564 kobiet, które co najmniej przez jeden rok paliły tradycyjne papierosy, a następnie przeszły wyłącznie na podgrzewacze tytoniu. Dane demograficzne badanej grupy przedstawiają się następująco:

18 - 29 lat	40 - 49 lat	60+
30 - 39 lat	50 - 59 lat	



Wyszktałenie

Jeśli chodzi o wykształcenie badanych kobiet to prezentuje się ono różnorodnie, z przewagą kobiet z wyższym wykształceniem magisterskim lub równorzędnym (33%).

Najwięcej badanych mieszka w województwie mazowieckim (19%) oraz na obszarze centralnym (łódzkie i mazowieckie, 25%).

niepełne podstawowe	0%
podstawowe	0%
gimnazjalne	1%
zasadnicze zawodowe	4%
niepełne średnie (ukończona szkoła średnia bez matury)	5%
średnie zawodowe	12%
średnie ogólne	12%
policealne / pomaturalne	12%
niepełne wyższe (ukończone studia wyższe bez dyplomu)	3%
wyższe licencjackie lub równorzędne	15%
wyższe magisterskie lub równorzędne	33%
doktorat / studia podyplomowe	3%

Wielkość miejscowości, w której obecnie mieszkają respondentki

Większość badanych mieszka w miastach o liczbie mieszkańców od 100 tys. do 500 tys. (31%) oraz do 100 tys. (30%).

wieś	16%
miasto do 100 tys. mieszkańców	30%
100–500 tys. mieszkańców	31%
powyżej 500 tys. mieszkańców	23%

Miesięczne dochody netto

pozostają na utrzymaniu innych	4%
do 3 tys. na miesiąc	27%
3-5 tys. na miesiąc	49%
5-10 tys. na miesiąc	16%
pow. 10 tys. na miesiąc	4%

Cena własna stanu zdrowia

Na uwagę zasługuje brak wyraźnej korelacji pomiędzy wiekiem a oceną stanu zdrowia, natomiast widać związek między wykształceniem respondentek a udzielanymi odpowiedziami: kobiety z wyższym wykształceniem częściej oceniają swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry.

Na lepszą ocenę stanu zdrowia przez respondentki ma również wpływ lokalizacja (województwo, region, wielkość miejscowości), co może się wiązać z dostępnością opieki zdrowotnej i stylem życia w różnych regionach Polski, ale też ze świadomością społeczną, samooceną i wykształceniem.

bardzo dobry	20%
dobry	57%
średni	21%
zły	2%
bardzo zły	0%

Wyniki badań

Respondentki zostały poproszone o ocenę własną aspektów fizycznych, psychicznych i społecznych swojego zdrowia w okresie, gdy paliły papierosy oraz w okresie, gdy przeszły na podgrzewacze tytoniu. Następnie proszono respondentki o porównanie swoich odczuć w obu okresach.



Kondycja

Deklarowany wpływ stosowania produktów na kondycję (wytrzymałość)

	Papierosy	Podgrzewacze
bardzo dobry	3%	4%
dobry	7%	17%
nie ma wpływu	29%	55%
zły	50%	22%
bardzo zły	11%	2%

Zdecydowana większość badanych stwierdza, że palenie tradycyjnych papierosów miało negatywny wpływ na ich kondycję (50% uważa, że miało zły wpływ a 11%, że bardzo zły wpływ). Z kolei używanie podgrzewaczy tytoniu jest postrzegane jako zdecydowanie mniej negatywne (55% respondentek uważa, że nie ma wpływu na ich kondycję). Duża część badanych kobiet (43%) uważa, że używanie podgrzewaczy ma pozytywny wpływ na ich kondycję. Warto jednak zauważyć, że ocena wpływu na kondycję – jak każda z ocen w ankiecie – jest subiektywna i może zależeć od indywidualnych doświadczeń danej osoby.

Rozważając wpływ palenia tradycyjnych papierosów w porównaniu z wpływem wynikającym z używania podgrzewaczy na kondycję i ogólne zdrowie, warto zwrócić uwagę na kilka aspektów:

- badania nad paleniem papierosów: istnieje wiele niepodważalnych danych naukowych potwierdzających szkodliwość palenia tradycyjnych papierosów. Palenie jest powiązane z ryzykiem wielu chorób, w tym chorób serca, chorób płuc, raka płuc i innych schorzeń. Negatywne skutki zdrowotne palenia są dobrze udokumentowane i opierają się na badaniach epidemiologicznych i klinicznych,

- podgrzewacze tytoniu jako alternatywa: podgrzewacze tytoniu stanowią stosunkowo nową alternatywę dla tradycyjnych papierosów. Część badań wskazuje, że używanie podgrzewaczy tytoniu może być mniej szkodliwe niż palenie tradycyjnych papierosów, ze względu na brak spalania tytoniu i brak dymu. Jednakże z powodu dużo krótszego stażu podgrzewaczy na rynku w porównaniu do papierosów, nadal prowadzone są badania dotyczące długoterminowych skutków zdrowotnych związanych ze stosowaniem tych produktów,
- wpływ na kondycję: w pytaniu o wpływ palenia papierosów na kondycję fizyczną często wskazywana była obniżona wytrzymałość i zdolność do ćwiczeń. Dym papierosowy zawiera liczne szkodliwe substancje, które wpływają na układ oddechowy, co może prowadzić do zmniejszenia wydolności płuc i ogólnej kondycji fizycznej.
- subiektywna ocena zdrowia: warto zaznaczyć, że subiektywna ocena zdrowia i kondycji jest kwestią złożoną. Zależy ona od wielu czynników, w tym indywidualnych doświadczeń i oczekiwań. Nie można jednak wykluczyć, iż to, że niektóre badane kobiety oceniają podgrzewacze tytoniu jako korzystne dla swojej kondycji, wynika z ich przekonania co do mniejszej szkodliwości alternatyw w porównaniu do tradycyjnych papierosów.

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na kondycję (wytrzymałość)

Odpowiedź

moja kondycja fizyczna była lepsza, gdy paliłam tradycyjne papierosy	4%
moja kondycja fizyczna jest lepsza, gdy stosuję podgrzewacze	43%
jest podobna	34%
trudno powiedzieć	17%
nigdy nie była dobra	2%



Podsumowując, według badanych kobiet **palenie tradycyjnych papierosów miało negatywny wpływ na ich kondycję**. Uzyskane dane wskazują, że większość ocenia wpływ palenia tradycyjnych papierosów na kondycję jako zły lub bardzo zły.

Używanie podgrzewaczy tytoniu jest z kolei postrzegane jako zdecydowanie mniej destrukcyjne dla kondycji fizycznej.



Zdrowie fizyczne

Deklarowany wpływ stosowania produktów na zdrowie fizyczne

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
brak wpływu na moje zdrowie fizyczne	11%	45%
zadyszka	45%	13%
wzrost ciśnienia	15%	6%
kołatanie serca	15%	6%
kaszel	47%	16%
nudności	12%	7%
bóle głowy	26%	14%
zawroty głowy	18%	8%
żółknięcie paznokci	25%	3%
żółknięcie zębów	44%	7%
zapalenie spojówek	3%	3%
nerwowość	18%	9%
niesmak w ustach	57%	14%
inne objawy	1%	1%

Badane kobiety w większości zgłaszały objawy zadyszki (45%) i kaszlu (47%) jako efekty palenia tradycyjnych papierosów. To typowe skutki palenia związane z układem oddechowym. Nieco mniejsza, ale nadal istotna grupa respondentek zgłaszała wpływ palenia papierosów na układ sercowo-naczyniowy: wzrost ciśnienia (15%) i kołatanie serca (15%). Zgłaszano również inne skutki, takie jak bóle głowy, żółknięcie paznokci i zębów, zawroty głowy, nudności, nerwowość oraz inne objawy.

Natomiast duża grupa badanych (45%) uważa, że używanie podgrzewaczy nie ma żadnego wpływu na ich zdrowie fizyczne. Niektóre respondentki zgłaszały jedynie objawy, takie jak bóle głowy, niesmak w ustach, zawroty głowy, nerwowość i kaszel, ale zawsze w mniejszym stopniu niż przy paleniu tradycyjnych papierosów.

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na zdrowie fizyczne

Odpowiedź

większy negatywny wpływ na moje zdrowie miały tradycyjne papierosy	53%
większy negatywny wpływ na moje zdrowie mają podgrzewacze	5%
w obu przypadkach wpływ na moje zdrowie oceniam podobnie	26%
w obu przypadkach wpływ na moje zdrowie oceniam jako znikomy	5%
trudno powiedzieć	10%
moje zdrowie fizyczne nigdy nie było dobre	1%



Zdaniem respondentek tradycyjne papierosy miały zdecydowanie większy negatywny wpływ na ich zdrowie: **aż 54% badanych uważa, że tradycyjne papierosy miały większy negatywny wpływ na ich zdrowie fizyczne** w porównaniu z podgrzewaczami tytoniu (5%). Z kolei 26% badanych ocenia wpływ na zdrowie w obu przypadkach jako podobny.

Wyniki te sugerują, że palenie papierosów powoduje u respondentek więcej odczuwalnych konsekwencji zdrowotnych w porównaniu z używaniem podgrzewaczy. Może to stanowić zachętę do rozważania alternatywnych metod dostarczania nikotyny przez osoby, które chcą ograniczyć negatywny wpływ papierosów na swoje zdrowie.



Kondycja psychiczna

Deklarowany wpływ stosowania produktów na kondycję psychiczną

	Papierosy	Podgrzewacze
bardzo dobry wpływ	4%	5%
dobry wpływ	20%	23%
brak wpływu	48%	60%
zły wpływ	24%	11%
bardzo zły wpływ	4%	1%

24% badanych kobiet uważa, że palenie tradycyjnych papierosów miało pozytywny wpływ na ich kondycję psychiczną (bardzo dobry lub dobry). Z drugiej strony 28% respondentek uważa, że palenie miało wpływ negatywny (zły lub bardzo zły).

W przypadku podgrzewaczy tytoniu 28% badanych uważa, że używanie podgrzewaczy miało pozytywny wpływ na ich kondycję psychiczną (bardzo dobry lub dobry), zaś 12% kobiet uważa, że miało to wpływ negatywny (zły lub bardzo zły).

Jednocześnie 35% badanych ocenia, że wpływ na ich kondycję psychiczną jest podobny zarówno w przypadku palenia tradycyjnych papierosów, jak i używania podgrzewaczy tytoniu. Z kolei 18% badanych kobiet deklaroowało, że większy wpływ na ich kondycję psychiczną miało palenie tradycyjnych papierosów, podczas gdy zdaniem 10% wpływ ten jest większy podczas używania podgrzewaczy tytoniu.

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na kondycję psychiczną

Odpowiedź

był większy, gdy paliłam tradycyjne papierosy	18%
jest większy, gdy używam podgrzewaczy	10%
w obu przypadkach wpływ jest podobny	34%
trudno powiedzieć	23%
w obu przypadkach nie czuję żadnego wpływu	13%
moja kondycja psychiczna nigdy nie była dobra	2%



Dane te sugerują, że wpływ palenia tradycyjnych papierosów na kondycję psychiczną jest zróżnicowany i może mieć zarówno negatywne, jak i pozytywne aspekty, co jest widoczne w podziale na grupy o różnych ocenach. Z kolei **używanie podgrzewaczy tytoniu jest ogólnie postrzegane jako mniej ingerujące w kondycję psychiczną** w porównaniu z paleniem tradycyjnych papierosów.



Dyskomfort

Deklarowany wpływ stosowania produktów na poczucie dyskomfortu

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
brak dyskomfortu	48%	72%
pobudzenie	16%	9%
rozkojarzenie	16%	9%
drażliwość	29%	11%
bezsenna	11%	4%
stany depresyjne	9%	4%
melancholia	8%	5%
inne objawy	2%	0%

Jak wynika z badań, 48% respondentek twierdzi, że palenie tradycyjnych papierosów nie powodowało u nich dyskomfortu. Druga połowa respondentek zgłaszała zaś takie objawy, jak drażliwość (29%), pobudzenie (16%), rozkojarzenie (16%), bezsenność (11%), stany depresyjne (9%) i melancholia (8%).

W przypadku stosowania podgrzewaczy większość badanych (72%) twierdzi, że nie powoduje to u nich dyskomfortu, co może sugerować, że jest to produkt mniej uciążliwy dla kondycji psychicznej. Jedynie 11% kobiet zgłaszało drażliwość, a 9% mówiło o rozkojarzeniu i pobudzeniu. Również znacznie mniejszy odsetek respondentek – w porównaniu do tradycyjnych papierosów – zgłaszało poważne objawy, takie jak bezsenność (4%), stany depresyjne (4%) czy melancholia (5%).

Wyniki porównania poczucia dyskomfortu sugerują, że 49% kobiet czuje się lepiej, gdy stosuje podgrzewacze tytoniu, względem tych, które twierdzą, że czuły się lepiej paląc tradycyjne papierosy (5%). Tutaj różnica jest blisko dziesięciokrotna. Z kolei 33% badanych uważa, że poczucie dyskomfortu jest podobne w obu przypadkach, a 10% ma trudności z określeniem różnicy.

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na poczucie dyskomfortu

Odpowiedź

czułam się lepiej, gdy paliłam tradycyjne papierosy	5%
czuję się lepiej, gdy stosuję podgrzewacze	49%
czuję się podobnie	33%
trudno powiedzieć	10%
nigdy nie było z tym dobrze	3%



Wyniki wskazują, że respondentki odczuwały większe obciążenie psychiczne w okresie palenia papierosów, niż kiedy stosują podgrzewacze.



Odczucia negatywne

Deklarowany wpływ stosowania produktów na odczucia negatywne

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
brak odczuć negatywnych	35%	58%
obniżona samoocena	15%	6%
lęk o zdrowie	37%	19%
spadek motywacji	12%	6%
poczucie bezradności	12%	7%
poczucie niezrozumienia przez innych	12%	7%
poczucie winy	21%	10%
ogólny pesymizm	12%	5%
brak pewności siebie	11%	6%
wstyd	16%	4%
złość	13%	6%
inne odczucia	0%	0%

Aż 37% badanych kobiet odczuwało lęk o zdrowie w okresie palenia papierosów, co jest istotnym negatywnym ale też uzasadnionym skutkiem palenia. Jednocześnie 15% respondentek odczuwało obniżoną samoocenę. Inne negatywne odczucia związane z paleniem to m.in. poczucie winy (21%), złość (13%), brak pewności siebie (11%), poczucie bezradności (12%) i spadek motywacji (12%).

W przypadku stosowania podgrzewaczy, większość badanych kobiet (58%) twierdziła, że nie odczuwa żadnych negatywnych odczuć. Sporadycznie zgłaszano zaś takie odczucia jak m.in. poczucie winy (10%), złość (6%), brak pewności siebie (6%), poczucie niezrozumienia przez innych (7%) i poczucie bezradności (7%). Warto zwrócić uwagę, że w każdej z wymienionych kategorii wskazania były większe w przypadku palenia papierosów.

Powyższe dane mają swoje odzwierciedlenie w odpowiedziach porównujących papierosy i podgrzewacze. Aż 40% badanych kobiet uznało, że ich negatywne odczucia były silniejsze w okresie palenia tradycyjnych papierosów, niż podczas stosowania podgrzewaczy. Tylko 7% twierdziło odwrotnie. Z kolei 33% respondentek ma trudności z oceną różnicy, a 9% uważa, że negatywne odczucia są równie silne w obu przypadkach.

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na odczucia negatywne

Odpowiedź	Wartości
były silniejsze, gdy paliłam tradycyjne papierosy	39%
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	7%
trudno powiedzieć	33%
są równie silne	9%
są równie znikome	12%



Wyniki sugerują, że **podgrzewacze tytoniu są postrzegane jako produkt wywołujący znacznie mniej odczuć negatywnych niż palenie papierosów**. Palenie szczególnie związane było z lękiem o zdrowie i obniżoną samooceną.

Negatywne odczucia związane z paleniem papierosów i ich zróżnicowanie mogą potencjalnie wpłynąć na decyzje o nie wracaniu do palenia.



Odczucia pozytywne

Deklarowany wpływ stosowania produktów na odczucia pozytywne

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
brak odczuć pozytywnych	25%	22%
poczucie nagrody	18%	21%
poczucie relaksu	50%	52%
poczucie wyjątkowości	7%	15%
czasu tylko dla siebie	33%	34%
inne odczucia	1%	1%

Palenie papierosów wiązało się – wedle badanych – z różnymi pozytywnymi odczuciami, z których najważniejsze to poczucie relaksu (50%) oraz czasu tylko dla siebie (33%).

Jak się okazuje, stosowanie podgrzewaczy generowało te same pozytywne odczucia i u podobnego odsetka badanych: relaksu (52%) i czas tylko dla siebie (34%).

Jest to ciekawe w świetle wcześniejszych wyników, które ujawniły, że dla większości kobiet używanie podgrzewaczy tytoniu wiązało się ze zdecydowanie mniejszym, odczuwalnym wpływem na zdrowie i psychikę w porównaniu do tradycyjnych papierosów.

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na odczucia pozytywne

Odpowiedź

były silniejsze, gdy paliłam tradycyjne papierosy	10%
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	29%
trudno powiedzieć	38%
są równie silne	16%
są równie znikome	7%



*P*oczucie uzależnienia

Czy respondentki odczuwały silną potrzebę zaspokojenia nikotynizmu?

	Papierosy	Podgrzewacze
zdecydowanie tak	35%	14%
raczej tak	40%	44%
nie mam zdania	13%	18%
raczej nie	10%	21%
zdecydowanie nie	2%	3%

W badanej grupie kobiet aż 75% stwierdziło, że odczuwało silną potrzebę palenia tradycyjnych papierosów, podczas gdy mniej, bo 58% badanych, odczuwało silną potrzebę użycia podgrzewaczy tytoniu.

Jeśli chodzi o szczegóły co do potrzeb palenia tradycyjnych papierosów, to 35% badanych odpowiedziało zdecydowanie tak, a 40% raczej tak. W przypadku potrzeb używania podgrzewaczy tytoniu, tylko 14% odpowiedziało zdecydowanie tak, a 44% raczej tak.

Jednocześnie 49% badanych kobiet uznało, że potrzeba palenia tradycyjnych papierosów była silniejsza niż potrzeba użycia podgrzewaczy tytoniu. Tylko 15% stwierdziło zaś, że potrzeby te były równie silne, co może sugerować, że dla wielu badanych tradycyjne papierosy były bardziej uzależniające.

Porównanie odczuwanej potrzeby zaspokojenia nikotynizmu

Odpowiedź	Wartości
była silniejsza, gdy paliłam tradycyjne papierosy	49%
jest silniejsza, gdy stosuję podgrzewacze	15%
są równie silne	24%
trudno powiedzieć	8%
nie czuję się uzależniony	4%



Półowa respondentek uważa, że odczuwała silniejszą potrzebę zaspokojenia nikotynizmu w okresie, gdy paliła papierosy, niż obecnie, gdy stosuje podgrzewacze tytoniu.

Deklarowane odczucia w związku z niemożnością użycia produktu

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
nie przeszkadzało mi to	21%	39%
drażliwość	46%	25%
zniechęcenie	9%	7%
nagromadzenie negatywnych emocji	22%	11%
gonitwę myśli	15%	10%
chaotyczność	13%	7%
myślenie o tym, żeby jak najszybciej zapalić papierosa	45%	31%
inne odczucia	0%	0%

Jak wynika z badań – niemożność zapalenia tradycyjnego papierosa wywoływała u badanych kobiet przede wszystkim drażliwość (46%) oraz myślenie o tym, żeby jak najszybciej zapalić (45%). Sugeruje to silne poczucie uzależnienia. Ponadto znacząca część respondentek (22%) doświadcza również nagromadzenia negatywnych emocji.

Z kolei u niemal 40% badanych kobiet niemożność użycia podgrzewacza tytoniu nie wywołuje żadnych emocji. Niemniej 31% badanych kobiet myśli o jak najszybszym użyciu podgrzewacza, a 11% respondentek doświadcza nagromadzenia negatywnych emocji, zaś 10% odczuwa gonitwę myśli gdy nie mogą użyć podgrzewacza.

W przypadku pytania porównawczego aż 38% badanych kobiet stwierdza, że odczucia wynikające z niemożności zapalenia tradycyjnego papierosa były silniejsze niż te, związane z używaniem podgrzewacza tytoniu. Oznacza to, że palenie tradycyjnych papierosów wiązało się dla nich z silniejszym uzależnieniem lub miało większy wpływ na ich życie codzienne (szczególnie, że tylko 10% respondentek uważa, że odczucia wynikające z używania podgrzewaczy są silniejsze).

Porównanie skali deklarowanych odczuć związanych z niemożnością zastosowania produktu.

Odpowiedź

były silniejsze, gdy paliłam tradycyjne papierosy	38%
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	10%
trudno powiedzieć	29%
są równie silne	16%
są równie znikome	7%





Styl życia

Deklarowany wpływ stosowania produktów na styl życia

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
brak wpływu na styl życia	30%	54%
dieta	16%	7%
dobór znajomych	17%	9%
plany życiowe	8%	5%
relacje rodzinne	18%	8%
relaks i czas wolny	22%	15%
nawyki	37%	19%
odwiedzane miejsca	18%	8%
harmonogram dnia	19%	10%
sport i rekreacja	19%	9%
inne	0%	0%

Niemal 30% respondentek stwierdziło, że palenie tradycyjnych papierosów nie miało wpływu na ich styl życia. A zatem niektóre kobiety były w stanie zachować swoje nawyki i codzienną rutynę pomimo palenia. W przypadku 37% badanych palenie miało już taki wpływ, przy czym 22% respondentek zauważyło wpływ palenia na relaks i czas wolny.

W przypadku podgrzewaczy większość badanych kobiet (54%) stwierdziła, że używanie podgrzewaczy tytoniu nie miało żadnego wpływu na ich styl życia. Taki wpływ zadeklarowało zaś 19% respondentek – na relaks i czas wolny (15%), relacje rodzinne (8%), dobór znajomych (9%), odwiedzane miejsca (8%) i harmonogram dnia (10%). Należy podkreślić, że wszystkie odpowiedzi w powyższych kategoriach były niższe względem palenia tradycyjnych papierosów.

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na styl życia

Odpowiedź

był silniejszy, gdy paliłam tradycyjne papierosy	30%
jest silniejszy, gdy stosuję podgrzewacze	10%
trudno powiedzieć	35%
są równie silne	11%
są równie znikome	14%



Porównując tradycyjne papierosy z podgrzewaczami tytoniu, 30% respondentek stwierdziło, że palenie papierosów miało większy wpływ na ich styl życia. Jednocześnie tylko 10% badanych kobiet zaznaczyło, że wpływ używania podgrzewaczy jest silniejszy niż tradycyjnych papierosów. Z kolei 14% respondentek oceniło, że wpływ obu tych produktów na ich styl życia jest znikomy.

Dla większości badanych kobiet wpływ palenia tradycyjnych papierosów był więc znacząco silniejszy.



Postawa życiowa

Deklarowany wpływ stosowanych produktów na postawę życiową

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
nie kryła się za tym żadna postawa	54%	66%
postawy protestu	6%	3%
demonstracji dorosłości	16%	3%
buntu wobec zasad	13%	4%
mody	11%	9%
szukania nowych doznań	16%	12%
tego, że to ja decyduję	13%	9%
manifestacji poglądów	6%	4%
by się ze mną liczyć	4%	5%
chęć upodobnienia do osób dla mnie ważnych	11%	6%
inne	1%	0%

Więcej respondentek (66%) uważa, że używanie przez nie podgrzewaczy nie wiąże się z żadną postawą, w porównaniu do okresu, gdy paliły tradycyjne papierosy (54%). Z kolei dla 16% badanych kobiet palenie papierosów to demonstracja dorosłości, w odróżnieniu od używania podgrzewaczy (3%).

Podobnie dla 13% badanych palenie papierosów to bunt wobec zasad, natomiast tylko 4% buntem jest używanie podgrzewaczy tytoniu. Więcej palących zwraca też uwagę na poszukiwanie nowych doznań (16%), niż użytkowniczek podgrzewaczy (12%).

Porównanie deklarowanego wpływu palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na postawę życiową

Odpowiedź

był silniejszy, gdy paliłam tradycyjne papierosy	15%
jest silniejszy, gdy stosuję podgrzewacze	10%
trudno powiedzieć	66%
są równie silne	6%
są równie znikome	3%





Uciążliwość nałogu

Deklarowane odczuwanie uciążliwości nałogu

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	Papierosy	Podgrzewacze
nic mi nie przeszkadzało	28%	41%
zapach dymu	58%	18%
zapach na ubraniach	66%	7%
lęk przed chorobą	38%	25%
namowy rzucenia nałogu	22%	15%
szkodzenie innym	34%	11%
stygmatyzacja społeczna	18%	8%
nieświeży oddech	64%	12%
inne	0%	1%

Podczas palenia tradycyjnych papierosów najwięcej kobiet (66%) odczuwało uciążliwość w postaci zapachu dymu na ubraniach, a także nieświeżego oddechu (64%). Kobiety odczuwały również lęk przed chorobą związaną z paleniem (38%) i poczucie szkodenia innym (34%), co sugeruje świadomość negatywnego wpływu palenia na zdrowie i otoczenie. Stosowanie podgrzewaczy tytoniu wydaje się zaś badanym mniej uciążliwe.

Największy odsetek odpowiedzi to „nic mi nie przeszkadza” (41%), co ponownie sugeruje, że w porównaniu z tradycyjnymi papierosami produkt ten jest odbierany jako mniej kłopotliwy pod względem uciążliwości. Być może jest to jeden z czynników wyboru tego produktu tytoniowego przez kobiety. Szczególnie, że około 77% badanych kobiet oceniło swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry po rzuceniu palenia tradycyjnych papierosów na rzecz podgrzewaczy tytoniu, co oznacza, że większość badanych doświadczyła pozytywnego wpływu na swoje zdrowie fizyczne po przejściu na podgrzewacze.

Porównanie skali uciążliwości nałogu

Odpowiedź

była większa, gdy paliłam tradycyjne papierosy	64%
jest większa, gdy stosuję podgrzewacze	7%
trudno powiedzieć	17%
jest podobna	9%
są równie znikome	3%



Należy zwrócić uwagę, że aż 65% respondentek odczuwała większą uciążliwość palenia papierosów, niż używania podgrzewaczy.

Motywacja do przejścia na podgrzewacze tytoniu

Wyniki badania wskazują, że motywacją kobiet do przejścia z palenia papierosów na podgrzewacze jest przede wszystkim chęć ograniczenia palenia (46%). Dla 36% respondentek głównym motywem była ich własna decyzja. Może to wskazywać na indywidualną determinację w walce z paleniem, która – zapewne – ma związek z uciążliwością nawyku palenia papierosów, o czym była mowa powyżej. 34% kobiet widziało w podgrzewaczach szansę na zmianę swoich szkodliwych nawyków palenia. Dla 24% badanych kobiet to obawa o swoje zdrowie była główną motywacją do przejścia na podgrzewacze, co oznacza, że respondentki postrzegają ten produkt jako mniej szkodliwy



Co motywowało Panią do przejścia na podgrzewacze tytoniu?

Można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

Odpowiedź

strach przed chorobą	24%
chęć ograniczenia palenia	46%
nadzieja zmiany nawyków	34%
utrata kondycji	17%
złe samopoczucie	18%
presja ze strony rodziny	15%
własne postanowienie	36%
przykład ze strony innych	16%
cena	25%
Inne	6%

Ocena decyzji o przejściu na podgrzewacze

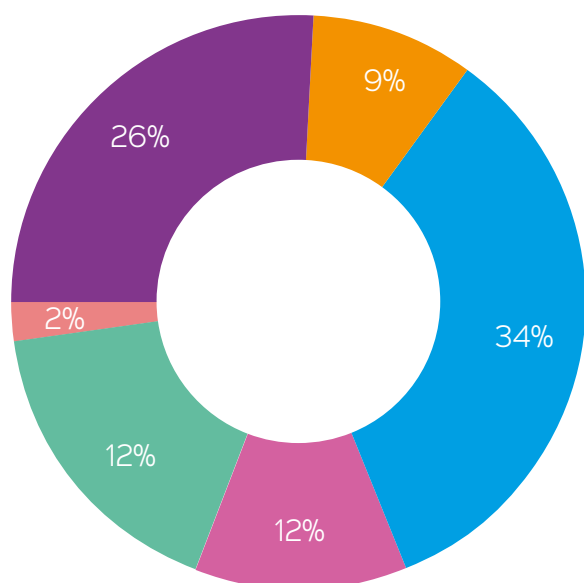
Respondentki oceniły swoją decyzję o przejściu na podgrzewacze jako korzystną, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Najwięcej, bo aż 34% respondentek uznało, że korzystne efekty decyzji o przejściu na podgrzewacze dotyczą ich ogólnego samopoczucia. To oznacza, że korzystanie z tych urządzeń przyniosło badanym poczucie ogólnego komfortu i poprawy jakości życia. 26% badanych uważa, że decyzja o przejściu na podgrzewacze była korzystna dla ich zdrowia fizycznego, a 17% respondentek stwierdziło, że nie ma zdania w tej kwestii. Jedynie 2% kobiet uznało swoją decyzję o przejściu na podgrzewacze za niekorzystną.



Proszę ocenić swoją decyzję o przejściu na podgrzewacze

Odpowiedź

korzystna głównie dla mojego zdrowia fizycznego	26%
korzystna głównie dla mojego zdrowia psychicznego	9%
korzystna głównie dla mojego ogólnego samopoczucia	34%
korzystna głównie dla moich relacji z otoczeniem	12%
nie mam zdania	17%
niekorzystna	2%



Wyniki sugerują, że większość badanych kobiet pozytywnie ocenia swoją decyzję o korzystaniu z podgrzewaczy tytoniu i widzi w niej korzyści związane z aspektami zdrowia, samopoczucia i relacjami z otoczeniem.

Plany związane z przejściem z tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu

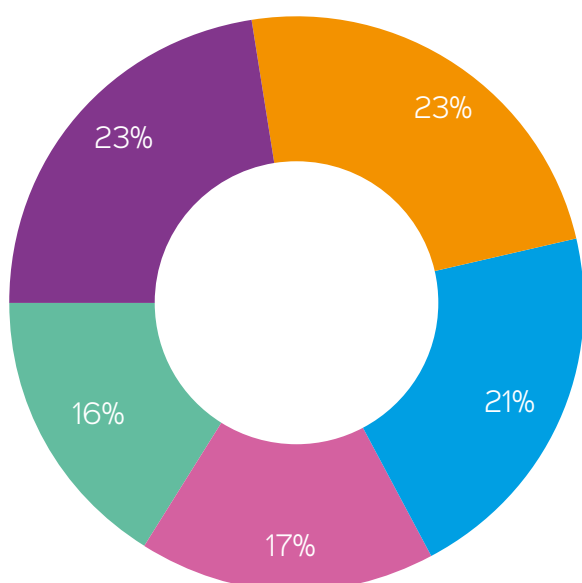
Dla 23% respondentek zmiana produktu jest świadomym etapem wyjścia z nałogu, co sugeruje, że uznają one podgrzewacze jako narzędzie pomocne w procesie rezygnacji z palenia. Dla 24% kobiet jest to część szerszego planu wyjścia z nałogu i zmian w stylu życia, co wskazuje na przekonanie badanych, że przejście na podgrzewacze to krok w kierunku zdrowszego trybu życia. Natomiast dla 21% respondentek jest to nadzieja na wzrost motywacji do rzucenia nałogu, co może oznaczać, że widzą one w podgrzewaczach szansę na łatwiejsze rozstanie się z nikotynizmem. Jedynie dla 16% kobiet jest to tylko zmiana produktu.



Czym przede wszystkim jest dla Pani przejście z tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu?

Odpowiedź

jest świadomym etapem do wyjścia z nałogu	23%
jest częścią szerszego planu wyjścia z nałogu i zmiany stylu życia	23%
jest nadzieją na wzrost motywacji do rzucenia nałogu	21%
jest próbą zmiany nawyków	17%
jest tylko zmianą produktu i niczym więcej	16%



Widać stąd, że wiele kobiet postrzega przejście na podgrzewacze tytoniu jako krok w kierunku wyjścia z nałogu, a zarazem poprawy swojego stanu zdrowia oraz jako szansę na zmianę ogólnego stylu życia.

Zmiany związane z przejściem na podgrzewacze tytoniu

Według respondentek przejście na podgrzewacze stanowiło przede wszystkim motywację do decyzji o rzuceniu palenia. Oznacza to, że dla badanych kobiet podgrzewacze mogą być sposobem na ograniczanie palenia, a nawet przyczyniać się do całkowitego rzucenia nałogu. Inne kobiety uznały przejście na podgrzewacze jako początek szerszych zmian w swoim stylu życia. To sugeruje, że wybór produktu tytoniowego może wpływać na podejmowanie bardziej ogólnych zmian w codziennych nawykach jak i nawykach zdrowotnych.

Dla niektórych respondentek przejście na podgrzewacze było zaś ostatecznym krokiem w próbie rzucenia tradycyjnego palenia. To pokazuje, że podgrzewacze definiowane są jako alternatywa przez te kobiety, które nie są w stanie całkowicie zerwać z nałogiem.

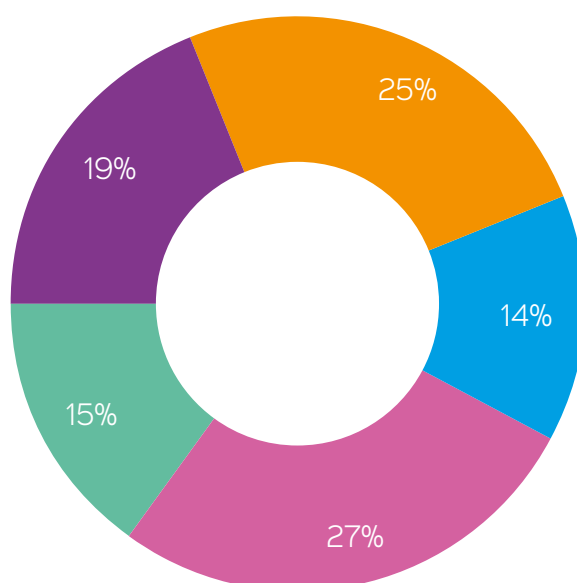
Duża grupa respondentek deklarowała też poczucie większego życiowego komfortu, tuż po przejściu na podgrzewacze tytoniu. To z kolei może wynikać z różnicy w odczuwanym wpływie tych produktów na zdrowie i samopoczucie: jak wskazano już wielokrotnie podgrzewacze są postrzegane jako mniej uciążliwe niż tradycyjne papierosy.



Co przede wszystkim zmieniło u Pani przejście na podgrzewacze tytoniu?

Odpowiedź

zmobilizowało mnie do decyzji o rzuceniu nałogu	19%
zmotywowało mnie do szerszych zmian w stylu życia	25%
przejście było ostatnią deską ratunku by rzucić palenie	14%
odczuwam dziś większy komfort życia	27%
niczego nie zmieniło	15%



Problem powrotu do palenia tradycyjnych papierosów

Rozkład odpowiedzi w kwestii decyzji o pozostaniu przy podgrzewaczach wygląda następująco: 65% respondentek wyraziło sprzeciw wobec powrotu do tradycyjnych papierosów (40% na pewno nie wróci, 25% raczej nie wróci). Świadczy to, że respondentki wybrały podgrzewacze jako świadomą alternatywę i nie planują wracać do poprzednich nawyków.

Jednakże istnieje – choć zdecydowanie mniej liczna – grupa 22% respondentek, która nie posiada sprecyzowanej opinii w tej sprawie. To z kolei może oznaczać, że ich stan nałogu lub stosunek do obu produktów tytoniowych jest jeszcze nieustabilizowany i wymaga dalszej refleksji.

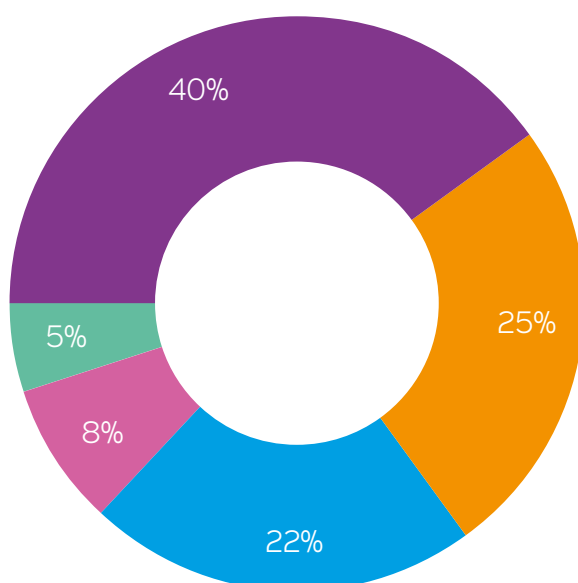
Znamienne, że tylko 13% respondentek wydaje się rozważać powrót do palenia tradycyjnych papierosów (8% być może wrócić do palenia, 5% na pewno wrócić do palenia). Oznacza to, że podgrzewacze tytoniu przekonały większość badanych do trwałej zmiany nawyków



Czy myśli Pani o powrocie do palenia tradycyjnych papierosów?

Odpowiedź

na pewno nie wrócę do palenia tradycyjnych papierosów	40%
raczej nie wrócę do palenia	25%
nie wiem, trudno powiedzieć	22%
być może wrócę do palenia	8%
na pewno wrócę do palenia	5%





Wyniki te wskazują, że większość uczestniczek badania pozostaje przy swojej decyzji o korzystaniu z podgrzewaczy tytoniu jako alternatywy dla tradycyjnych papierosów, co ma – wedle ich przekonania – przynieść pozytywne skutki dla ich zdrowia i ogólnego samopoczucia.

Wyniki wskazują też, że główne motywacje kobiet, dotyczące przechodzenia na podgrzewacze dotyczą chęci ograniczenia palenia (46%) oraz obaw przed skutkami zdrowotnymi palenia (24%). Respondentki dążą więc konsekwentnie do poprawy swojego stanu zdrowia i ograniczenia szkód związanych z paleniem tradycyjnych papierosów szukając mniej szkodliwej alternatywy, celem poprawy swojego komfortu życiowego.



Nikotynizm a inne używki

Kobiety używające podgrzewaczy rzadziej niż te palące sięgają po alkohol (37% vs 45%) i po napoje energetyzujące (23% vs 28%). Obie grupy w podobnym zakresie używają kawy, natomiast narkotyki i inne środki odurzające są stosunkowo rzadko używane, zarówno w przypadku tradycyjnych papierosów, jak i podgrzewaczy.



Czy paląc tradycyjne papierosy korzystała Pani jednocześnie z innych używek?

Odpowiedź

nie korzystałam	23%
kawa	63%
alkohol	45%
energetyki	28%
narkotyki	5%
inne środki odurzające	4%
Inne	0%



Czy używając podgrzewaczy korzysta Pani jednocześnie z innych używek?

Odpowiedź

nie korzystałam	23%
kawa	64%
alkohol	37%
energetyki	23%
narkotyki	3%
inne środki odurzające	3%
Inne	0%



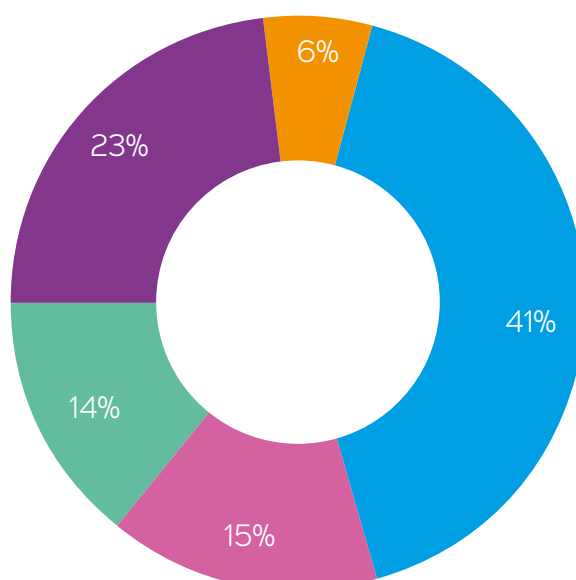
W przypadku większości kobiet (41%), trudno określić, czy ogólne spożycie innych używek było większe podczas korzystania z tradycyjnych papierosów czy podgrzewaczy. 15% uważa, że spożycie jest równe w obu przypadkach, a 14% twierdzi, że jest jednocześnie równe i znikome. To sugeruje, że wpływ tradycyjnych papierosów i podgrzewaczy na spożycie innych używek jest zróżnicowany i trudny do jednoznacznego określenia



Proszę porównać spożycie innych używek

Odpowiedź

było większe, gdy paliłam tradycyjne papierosy	23%
jest większe, gdy stosuję podgrzewacze	6%
trudno powiedzieć	41%
są równie duże	15%
są równie znikome	14%





Uwagi końcowe

Zdaniem wielu respondentek, korzystanie z podgrzewaczy pomaga im w ograniczeniu palenia i prowadzi do wyższej samooceny. Wg ich deklaracji przejście na podgrzewacze stanowi etap w kierunku wyjścia z nałogu co było zwykle motywowane chęcią ograniczenia palenia i zmiany nawyków. Jest to ciekawe, że zmiana produktu może stanowić krok motywujący do rzucenia nałogu w ogóle. Wybór korzystania z podgrzewaczy może też wynikać z potrzeby ograniczania wpływu na zdrowie w porównaniu do palenia papierosów.

Zarówno palenie tradycyjnych papierosów, jak i stosowanie podgrzewaczy wydają się wpływać na nawyki i styl życia kobiet, szczególnie na relacje społeczne, aktywność fizyczną i inne aspekty codziennego funkcjonowania. Choć wiele kobiet rozważa całkowitą rezygnację z nałogu po przejściu z papierosów na podgrzewacze, to ich decyzje może nadal determinować nawyk używania nikotyny. To wskazuje na ograniczenia naszej wolnej woli w obliczu uzależnienia. Należy pamiętać, że nikotynizm jest chorobą a wyjście z nałogu jest procesem trudnym i długotrwałym. Każde ograniczenie palenia może więc mieć pozytywne skutki zdrowotne.

Należy wreszcie zwrócić uwagę na ważny aspekt badania, którym jest specyfika procesu przemiany nawyków palenia. Badając grupę kobiet zrozumieliśmy nie tylko wpływ różnych czynników na samopoczucie i decyzje, ale także to, jak kobiety kształtują swoje nawyki palenia w kontekście rodziny, społeczeństwa oraz własnej tożsamości. Jest to wiedza, która może pomóc w tworzeniu bardziej ukierunkowanych programów profilaktyki chorób odtytoniowych i wspierania jednostek w procesie zmiany nawyków.

Jak się też okazuje, tradycyjne papierosy często obciążają emocje, takie jak lęk o zdrowie, poczucie winy, czy poczucie bezradności. W przypadku podgrzewaczy, doświadczenia te są mniej intensywne, a uczestniczki badania bardziej skupiają się na relaksie, czasie dla siebie, czy poczuciu wyjątkowości. Wyniki wskazują też, że podgrzewacze tytoniu wpływają na kobiety w mniejszym stopniu niż tradycyjne papierosy. Te, które sięgają po podgrzewacze, rzadziej zmieniają swoje nawyki, relacje z innymi, czy plany życiowe.

Jest to informacja kluczowa, która pomaga zrozumieć, jak różne formy dostarczania nikotyny wpływają nie tylko na nasze zdrowie ale też na naszą codzienność. W społeczeństwie, które dąży do zdrowia i dobrobytu, ważne jest bowiem nie tylko rozumienie fizycznych aspektów nawyku używania nikotyny, ale także głębsze rozumienie ludzkich emocji, dążeń i wyborów.





Wydawca

Instytut Zdrowia i Demokracji Sp. z o.o.



ISSN 2543-7372

Finansowanie

Raport został opracowany ze środków własnych
Instytutu Zdrowia i Demokracji

Współpraca redakcyjna

dr hab. Katarzyna Koziak
Warszawski Uniwersytet Medyczny

dr hab. Magdalena Kozela
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

dr Małgorzata Witusiak-Kaleta
Katolicki Uniwersytet Lubelski

Projekt graficzny i skład

Joanna Zawadzka
Crowd Design

Materiały fotograficzne

Adobe Stock

**INSTYTUT
ZDROWIA
I DEMOKRACJI**

ISSN 2543-7372



9 772543 737002