

# BĄDŹ NA BIEŻĄCO: ODURZENIE I RYZYKO



## Temat: Snus i saszetki nikotynowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Substancja                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Saszetki nikotynowe (tzw. nic-bags, nicotine pouches) to niewielkie woreczki wykonane z włókien roślinnych, które zawierają sole nikotynowe. W przeciwieństwie do snusu nie zawierają tytoniu. Są dostępne w różnych wariantach smakowych.</li><li>Snus to produkt tytoniowy (tytoń doustny). Występuje w postaci porcji umieszczonych w celulozowych saszetkach lub jako luźny, wilgotny proszek.</li><li>Zarówno saszetki nikotynowe, jak i snus mogą uwalniać bardzo wysokie dawki nikotyny.</li></ul> |
| Sposób stosowania i działanie | <ul style="list-style-type: none"><li><u>Sposób stosowania:</u> doustnie – saszetki umieszcza się pod górną lub dolną wargą albo w kieszonce policzkowej.</li><li>Nikotyna wchłania się przez błonę śluzową jamy ustnej.</li><li><u>Działanie:</u> nikotyna pobudza uwalnianie dopaminy i innych neuroprzekaźników. Powoduje to uczucie przyjemności, pobudzenia oraz odprężenia.</li></ul>                                                                                                                                                     |
| Stosowanie mieszane           | <ul style="list-style-type: none"><li>Te produkty najczęściej stosuje się w połączeniu z alkoholem. Taka mieszanka może powodować problemy z krążeniem, zawroty głowy i nudności.</li><li>Wśród dzieci i młodzieży, które kiedykolwiek stosowały saszetki nikotynowe, wiele osób próbowało również innych produktów zawierających nikotynę, takich jak papierosy, e-papierosy czy fajki wodne.</li><li>U młodzieży powyżej 13. roku życia stosowanie mieszane takich substancji znacząco wzrasta.</li></ul>                                     |
| Klasyfikacja prawna           | <ul style="list-style-type: none"><li>W Niemczech wprowadzanie do obrotu saszetek nikotynowych jest zabronione na podstawie niem. prawa żywnościowego. Ponieważ nie ma zakazu ich używania, mogą być one przywożone z zagranicy.</li><li>Również wprowadzanie do obrotu snusu jest w Niemczech zabronione. Jednak przepisy często ulegają zmianom, a w niektórych przypadkach dopuszcza się wyjątki, dlatego niektóre produkty (np. tytoń do żucia) mogą być dopuszczone do sprzedaży.</li></ul>                                                |

# BĄDŹ NA BIEŻĄCO: ODURZENIE I RYZYKO

Temat: Tytoń

Snus, tytoń do żucia i tabaka

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryzyko ostrych powikłań i skutki długoterminowe | <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Ryzyko ostrych powikłań</u>: przedawkowanie nikotyny jest możliwe i powoduje objawy zatrucia, takie jak nudności, zawroty głowy, wymioty oraz problemy z oddychaniem. W przypadku dużych dawek może prowadzić do zatrzymania oddechu.</li><li>• <u>Skutki długoterminowe</u>: snus może powodować choroby błony śluzowej jamy ustnej. Zwiększa też ryzyko cofania się dziąseł oraz występowania nowotworów jamy ustnej.</li><li>• Konsumpcja nikotyny zawsze niesie ze sobą niebezpieczeństwo dla zdrowia.</li><li>• Duże dawki nikotyny zwiększają ryzyko uzależnienia.</li><li>• Im młodsza osoba zaczyna używać nikotyny, tym większe jest prawdopodobieństwo uzależnienia.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Profilaktyka i zalecenia                        | <p><u>Dla osób używających nikotyny:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zwracaj uwagę na ilość i częstotliwość używania.</li><li>• Nie stosuj substancji jedna po drugiej – daj organizmowi czas, by odczuć działanie i zmniejszyć ryzyko.</li></ul> <p><u>Postępowanie z młodzieżą, która używa nikotyny:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Postaw jasne granice: wspólnie ustalcie zasady, których należy konsekwentnie przestrzegać.</li><li>• Motywuj pozytywnie, zachęcaj do rezygnacji z nikotyny lub przynajmniej do jej ograniczania.</li><li>• Podczas rozmowy zachowuj się w opanowany i otwarty sposób.</li><li>• Okazuj zainteresowanie i zadawaj pytania, zamiast oceniać lub robić wyrzuty.</li><li>• Stosuj komunikaty „ja”: mów o własnych odczuciach i spostrzeżeniach, bez obwiniania.</li><li>• Szczerze wyrażaj swoje obawy: jasno pokaż, dlaczego się martwisz.</li><li>• Zwracaj uwagę na możliwe skutki, takie jak przedawkowanie czy ryzyko uzależnienia.</li><li>• Wspólnie ustalcie kolejne kroki, na przykład ograniczenie używania, stosowanie zamienników nikotyny lub skorzystanie z porady specjalisty. Ważne, aby te cele były realistyczne.</li></ul> |
| Statystyka                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Saszetki nikotynowe są popularne wśród młodzieży: około co siódmy uczeń i co dziesiąta uczennica w wieku 16–17 lat miała już z nimi kontakt.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Źródła

<https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (Dostęp: 20.11.2025 r.)

[https://www.dkfz.de/fileadmin/user\\_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf](https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf) (Dostęp: 20.11.2025 r.)

[https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert\\_87414](https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414) (Dostęp: 20.11.2025 r.)

<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (Dostęp: 20.11.2025 r.)



Niniejsza ulotka informacyjna została wydana przy wsparciu Rady ds. Profilaktyki w Langenhagen.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN  
bewegt

