

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Uzależnienie od nikotyny to choroba mózgu, a nie nawyk

Uzależnienie od nikotyny jest przewlekłą chorobą wywołującą zmiany biologiczne w mózgu, a nie jedynie kwestią „słabej woli” - ocenił dr hab. Łukasz Balwicki prof. GUMed, szef nowo

powstałego Centrum Profilaktyki Nikotynowej UCK w Gdańsku.

Polska Agencja Prasowa: Co zdecydowało o powołaniu nowej placówki w UCK i czym będzie ona różnić się od dotychczas działającej poradni antynikotynowej?

Prof. Łukasz Balwicki: Powstanie Centrum Leczenia Uzależnienia od Nikotyny jest naturalnym rozwinięciem dotychczasowej działalności poradni antynikotynowej. Wynika ono ze zmiany profilu uzależnionych od nikotyny jak i przedmiotu naszej aktywności. Od lat zajmujemy się nie tylko leczeniem, ale również edukacją zdrowotną, szkoleniem personelu i działalnością naukową. Nowa nazwa lepiej odzwierciedla rzeczywisty zakres naszej działalności. Chcemy zwiększyć dostępność profesjonalnego wsparcia, pomagając w otwieraniu bliźniaczych poradni w całym kraju.

PAP: Jak wygląda dziś skala problemu uzależnienia od nikotyny w Polsce?

Ł.B.: Uzależnienie od nikotyny pozostaje jednym z najważniejszych problemów zdrowia publicznego. Szacuje się, że tytoniu używa 1/4 dorosłych Polaków. Jednocześnie obserwujemy dynamiczny wzrost popularności nowych produktów nikotynowych, szczególnie wśród młodzieży i młodych dorosłych. Coraz częściej spotykamy osoby używające jednocześnie kilku różnych produktów, np. papierosów tradycyjnych, e-papierosów oraz saszetek nikotynowych, co dodatkowo utrudnia leczenie.

PAP: Wokół e-papierosów czy tytoniu podgrzewanego narosło wiele mitów. Z jakimi błędnymi przekonaniami spotyka się pan najczęściej?

Ł.B.: Najczęściej spotykamy się z przekonaniem, że e-papierosy lub inne nowe produkty nikotynowe są bezpieczną alternatywą dla papierosów tradycyjnych. To nieprawda. Produkty te dostarczają nikotynę, która jest substancją silnie uzależniającą i wywierającą niekorzystny wpływ na organizm, szczególnie u osób młodych. W aerozolu e-papierosów mogą znajdować się m.in. metale ciężkie, substancje toksyczne i związki o potencjale rakotwórczym. Atrakcyjne opakowania i słodkie smaki to agresywny marketing, który ma budować fałszywe poczucie bezpieczeństwa.

PAP: Czy każdy, niezależnie od stażu palenia, jest w stanie skutecznie wyjść z nałogu?

Ł.B.: Tak. Korzyści zdrowotne z zaprzestania używania nikotyny występują w każdym wieku i niezależnie od długości trwania uzależnienia. Proces ten jest jednak bardzo indywidualny. U części osób skuteczne zerwanie z nałogiem następuje po pierwszej próbie, inni potrzebują kilku podejść. Pierwszym sukcesem jest abstynencja minimum trzymiesięczna, ale dopiero po sześciu miesiącach mamy przekonanie, że pacjent na dobre rozstał się z nałogiem.

PAP: Dlaczego sama silna wola często nie wystarcza, by przestać palić?

Ł.B.: Uzależnienie od nikotyny nie jest wyłącznie nawykiem. Jest przewlekłą chorobą, w której dochodzi do zmian biologicznych w mózgu odpowiedzialnych za mechanizmy nagrody i kontroli zachowań. Wiele osób doświadcza objawów odstawiennych, takich jak rozdrażnienie, pogorszenie koncentracji czy niepokój. Dlatego wsparcie medyczne jest kluczowe. Stosowanie leków zwiększa szanse na sukces 2-3 krotnie względem prób opartych jedynie na silnej woli.

PAP: Na jaką konkretną pomoc mogą liczyć pacjenci w nowym Centrum?

Ł.B.: Oferujemy kompleksową, bezpłatną pomoc dla osób od 16. roku życia. Pacjenci objęci są opieką obejmującą konsultacje lekarskie, farmakoterapię oraz wsparcie psychologa. Szczególnym wyróżnikiem jest poradnictwo behawioralne, w ramach którego pacjenci mogą uczestniczyć nawet w cyklu 10 spotkań. Wdrożyliśmy też nowatorski system wewnętrznej rekrutacji: pacjenci UCK są

pytani o korzystanie z nikotyny podczas wizyt w szpitalu, a zainteresowani leczeniem trafiają do systemu, po czym kontaktuje się z nimi call center.

PAP: Jakie powinny być pierwsze kroki osoby, która chce rzucić palenie?

Ł.B.: Najważniejszym krokiem jest zgłoszenie się po pomoc do specjalisty i wiara, że każdy może zerwać z nałogiem. Podczas konsultacji oceniamy stopień uzależnienia i indywidualne potrzeby pacjenta, co pozwala dobrać najskuteczniejszą metodę leczenia. Połączenie wsparcia specjalisty, odpowiednio dobranej farmakoterapii oraz metod behawioralnych daje największe szanse na trwałe uwolnienie się od uzależnienia

Lukasz Balwicki jest konsultantem krajowym w dziedzinie zdrowia publicznego oraz kierownikiem Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Źródło: pap.pl

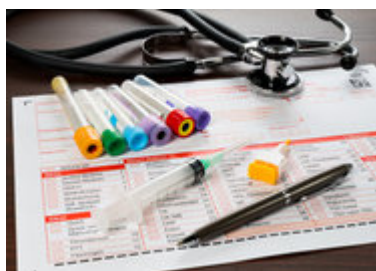
<https://laboratoria.net/aktualnosci/32924.html>



06-07-2026

[276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#)

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

[Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#)

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

[Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

[Światło dnia może chronić przed demencją](#)

Informuje pismo „General Psychiatry”.



06-07-2026

[Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku](#)

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

Informacje dnia: [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie](#) [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na](#)

[orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#) [Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie](#) [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Partnerzy