**«Это важно знать!»: как понять, что ребёнок употребляет снюс**



### ПАМЯТКА для родителей и педагогов «СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА»

**Что такое снюс?** Снюс (или, как его называют в подростковой среде, «загубный табак») —  
бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах  
(пакетиках, леденцах и др.) и применяется как сосательный табак.  
Снюс в виде порционных пакетиков или рассыпчатого табака помещают  
между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5-30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей степени. В самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 20-30 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

**Соотношение снюса и сигареты** **·**1 пакетик снюса весом 0,3 г содержит 0,5 мг никотина, что соответствует  
по крепости легким сигаретам.  
**·**1 пакетик снюса весом 0,5 г содержит 2 мг никотина, что соответствует  
сигаретам средней крепости.  
**·**1 пакетик снюса весом 1,0 г содержит 3 мг никотина, что соответствует крепким сигаретам

**Последствия от употребления снюса**

Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний —  
210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в  
100 раз ПДК. По данным исследований ACS (американское добровольное  
общество по борьбе с раком), потребители снюса в 50 раз чаще болеют  
раком щек, десен и внутренней поверхностью губ. Тканевые клетки этих  
областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием  
канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным  
гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на  
инсульты и инфаркты.  
Поражение органов ЖКТ и рак. Если сигареты главным образом разрушают  
легкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органы  
пищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание  
пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства  
кишечника, провоцируя язву желудка.  
Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на  
репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.  
Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает  
углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.  
Разрушительное влияние снюса на ткани ротовой полости – препарат  
обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывая язвенные  
поражения десен.

**Внешние признаки употребления снюса:** **·** Ухудшение дыхательных функций.  
**·** Раздражение слизистой оболочки глаз.  
**·** Головные боли.  
**·** Учащенное сердцебиение.  
**·** Заложенность носа.  
**·** Першение в горле, кашель.  
**·** Раздражительность.  
**·** Потеря аппетита.  
**·** Головокружение и тошнота.  
**·** Ухудшение мыслительных процессов, памяти.  
**·** Снижение внимания.

**Симптомы передозировки** Передозировка от снюса подразделяется на острую легкую, острую  
тяжелую и хроническую формы. При легкой форме отравления основные  
симптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота.  
Как правило, такое состояние проходит спустя 1-2 дня и не требует  
врачебного вмешательства. Тяжелая передозировка более опасна и сопряжена с риском смерти.

**Ее проявления:** **·** Тошнота, обильная рвота.  
**·** Усиленное слюноотделение или сухость во рту.  
**·** Боли в животе.  
**·** Посинение кожи.  
**·** Одышка, учащенное сердцебиение.  
**·** Расширение или сужение зрачков.  
**·** Тремор конечностей.  
**·** Тонико-клонические судороги.  
**·** Угнетение сознания.  
**·** Слуховые и зрительные галлюцинации, бред.

**Первая помощь употребившему снюс:  
·** Если этот факт произошел в учебном заведении, необходимо удалить  
учащегося из класса, увести его от одноклассников.  
**·** При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенку  
доступ к воздуху – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно,вывести человека на улицу.  
**·** Незамедлительно обратиться в пункт медицинской помощи учебного  
заведения.  
**·** Поставить в известность руководство школы.  
**·** Известить о случившемся родителей ребенка.  
**·** Вызвать скорую медицинскую помощь.

**Если у педагога возникли подозрения, что подросток употребляет снюс:  
·** Сообщите о своих подозрениях родителям (законным представителям)  
ребенка.  
**·** Предоставьте подростку достаточную информацию о негативных  
последствиях потребления данного препарата.  
**·** Сообщите ребенку и его родителям об установленном порядке, согласно  
которому будет действовать администрация учебного заведения, в стенах  
которого ребенок появился в одурманенном состоянии.  
**·** Предоставьте родителям информацию об организациях города,  
оказывающих наркологическую, психологическую и медицинскую  
помощь несовершеннолетним, работающих с данной проблемой.  
**·** При подозрении на групповое потребление снюса необходимо провести  
повторенные беседы с родителями с приглашением врача – нарколога,  
работников правоохранительных органов, психолога.

**Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс: ·** Общайтесь с ребенком. Помните, отсутствие общения с вами заставит  
ребенка обратиться к другим людям. Но кто они и что ему посоветуют –  
вопрос остается открытым! Старайтесь выступать инициатором  
откровенного, открытого общения со своим ребенком.  
**·** Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Я  
мало говорю, я слушаю». Постарайтесь максимально узнать о проблемах и  
трудностях своего ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайте  
о возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации.  
**·** Уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка. Не спорьте с  
ним! Примите его реакцию такой, какой она является: «Да, так тоже можно  
было поступить. А как еще можно было выразить свое настроение, свои  
переживания?»  **·** Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не осуждайте.  
Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогите  
ему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в нем  
возможность размышлять, оценивать.  
**·** Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается ваш  
ребенок, интересы его компании, увлечения, манеру общения. Приглашайте  
его друзей в гости, тем самым наблюдая, как проходят их беседы.

**Если Вы стали свидетелем распространения снюса:**

**Сообщите о распространении «убийственной моды»! Сохраните жизни наших детей!**

**Помните, своевременное обращение за помощью к специалистам может спасти жизнь Вашему ребенку!**