**«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!**