**«СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА»**

**ПАМЯТКА**

**для родителей и педагогов**

***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 гр. содержит 0,5 мг никотина, что

соответствует по крепости легким сигаретам.

• 1 пакетик снюса весом 0,5 гр. содержит 0,9-2 мг никотина, что

соответствует сигаретам средней крепости.

• 1 пакетик снюса весом 1,0 гр. содержит 2,0-2,3 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 несовершеннолетним, незамедлительно сообщите в правоохранительные органы.**

***Сообщите о распространении «убийственной» моды – сохраните жизни нашим детям!***