**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.

***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.

***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:***

Телефон «Ребенок в опасности» - 123, +7(3652)500-760,

Телефон полиции 102,

Телефон доверия «За трезвый Крым» совместно с МВД по Республике Крым –

+7(978)1351535.

**Если Вы столкнулись с проблемами употребления ребенком снюса:**

Горячая линия при проблемах с зависимостями – 8 800 200 02 22,

Крымский научно-практический центр наркологии (г. Симферополь, ул. Февральская, 13),

Регистратура - +7(3652)258-076,

Детский «телефон доверия» +7(978)0000738, 8 800 2000122

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

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