**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:***

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)135 15 35.

**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)000 07 38, 8 800 200 01 22

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

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