**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!**