

## 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 среде потребителей порция снюса содержится в 20-30 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

# Осторожно: снюс!



### **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 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.

---