

**ПАМЯТКА родителям о вреде снюсов**  
**«СНЮС» - смертельная опасность будущего поколения России!!!**

- **В России угроза новой эпидемии.** А, возможно, не угроза. Возможно, она уже в разгаре. И главное — у нее выборочная зона поражения.
- **В первую очередь она поражает наших детей.**
- **Почему?** Взрослые сами решают, от чего им умирать. А от чего умирать нашим детям, решает сегодня организованная группа подонков.

Сегодня у детей и подростков актуальная проблема и опасная мода, которая стремительно набирает популярность – СНЮС. Это табачный продукт для рассасывания, содержащий никотин.

При употреблении снюса человек получает никотиновую зависимость.

Никотин - это стимулятор, поэтому основным признаком интоксикации становится возбуждение.

«Подросток плохо спит, у него меняется аппетит, он становится эмоционально неустойчивым, преобладает агрессивное поведение, вследствие этого возможны драки», - утверждают психиатры-наркологи Минздрава.

**Что такое – «СНЮС»?**

**Что входит в состав снюса?**

**Наркотик-стимулятор состоит из:** табака, воды (нужна для увлажнения и более комфортного рассасывания), соли (играет роль природного консерванта и усилителя вкуса), консервантов (многие компании используют консерванты для разбавления табака и снижения стоимости смеси, а также для более долгого хранения), ароматизаторов и пищевых добавок, которые усиливают вкус и придают наркотику приятный запах.

Внешне снюс выглядит как кашеобразная растительная смесь белого или коричневого оттенков.

**Какие бывают разновидности снюса?**

По типу упаковки и наличию добавок различают такие **виды снюса:**

**порционный** - для удобства приема производители фасуют табачную смесь в небольшие полупрозрачные пакетики.

**рассыпной** - недозированную табачную смесь фасуют в плотные коробочки из вошеного картона.

**с добавками** - многие производители добавляют в табачную смесь ароматизаторы и усилители вкуса.

**Сколько никотина содержится в снюсе?**

Основной состав снюса – сортовой мелкорубленный табак, поэтому чистое **содержание никотина в порции наркотика в 5 раз выше, чем в обычной сигарете.** Среди курильщиков широко распространен миф о том, что замена сигарет на жевательный снюс помогает справиться с никотиновой зависимостью. Это не так. **Зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в снюсе** и более продолжительного времени употребления. Так, снюс держат в ротовой полости от 30 минут до часа, и все это время организм впитывает никотин. А сигарету курят за несколько минут, и при этом часть никотина в виде дыма растворяется в воздухе.

**Снюс – механизм действия**

По своему действию снюс – **наркотик-психостимулятор.** При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют **наркотическое действие снюса:**

- **Адреналин сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит,** стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.
- **Глюкоза провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина** – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня

глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.

### **Зависимость от снюса.**

Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

- **Недостаток энергии.** Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе этого нейромедиатора *организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости*, физическое и нервное истощение. Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик снюс, чтобы этого добиться.
- **Потеря чувства удовольствия.** Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому *без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне* – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – **ломку от снюса:**

- Резкие перепады настроения;
- Тревожность и раздражительность
- Усталость и сложности с концентрацией внимания
- Бессонница или чрезмерная сонливость
- Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
- Головные боли, частое головокружение
- Частые скачки давления
- Частые сбои сердечного ритма
- Нервное дрожание конечностей

Проявления ломки сопровождается болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие. Интенсивность и продолжительность симптомов ломки зависит от стажа употребления снюса. Так, на начальной стадии никотиновой зависимости пик ломки приходится на 3-5 день отказа, и сама ломка проходит за 1-1,5 недели. А при длительной зависимости синдром отмены может продолжаться до 1-2 месяцев.

### **Как понять, что человек принимает снюс?**

Прямой признак употребления снюса – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками. Но выявить зависимого от снюса можно и по косвенным признакам:

- **Поведение.** Частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.
- **Физические изменения.** Резкая потеря веса, землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, тошнота, рвота, частые проблемы с зубами.

**Снюс – последствия для здоровья.** Никотин – это вещество-инсектицид. Табачное растение вырабатывает его как яд для защиты от насекомых.

Представители компаний-производителей снюса активно продвигают идею о «бездымном», а значит «безопасном» табаке, ведь, в отличие от сигарет, влияние снюса на легкие минимально. Но табак остается табаком вне зависимости от способа употребления. Поэтому список того, чем опасен снюс, пугает даже без поражения легких:

- **Сахарный диабет.** Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.
- **Тяжелые патологии сердца и сосудов.** Никотин в составе наркотика снюса разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.

- **Язвенные поражения десен.** Болезненно влияние снюса и на ткани ротовой полости – наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы.
- **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, провоцирует язву желудка. Но главное – снюс вызывает онкологические заболевания.

Так, по последним исследованиям национального института рака NCI в США, в снюсе содержится как минимум 28 канцерогенных веществ, которые вызывают мутацию клеток и провоцируют рак.

- «Снюс закладывается за губу (на десну), по сути это бескурительный вариант поступления никотина в организм,
- Причем, всасываясь через слизистую, никотин попадает напрямую в кровь, минуя защитные барьеры печени, и сразу ударяет в голову.
- Снюсы вызывают быстрое привыкание к никотину, который, является психоактивным веществом.
- Производители табачной продукции пошли дальше. В продажу поступили конфеты с никотином!
- В одной коробочке леденцов размером с монпансье содержится такое количество никотина, как в трех пачках сигарет. А ребенок может за день съесть всю коробочку. Представьте, каким будет воздействие на неокрепший детский организм!»

Одна из последних новинок — фруктовые леденцы с никотином. Ананас, яблоко или вишня пропитываются никотином.

Стоит такая коробочка конфет относительно недорого. В одном леденце доза никотина как в одной сигарете. Все это находится в свободной продаже.

Опасность заключается еще и в том, что родители не понимают, что именно употребляет ребенок, ведь главный признак, выдававший юных курильщиков раньше, — сигаретный запах — отсутствует.

Употребление табачного продукта для рассасывания, содержащего синтетический никотин – снюса – влечет за собой достаточно плачевные последствия для человеческого организма.

- Во-первых, снюс вызывает привыкание. (К настоящему времени стали известны случаи, когда зависимость возникала сразу же – после первого употребления.)
- Во-вторых, человек, употребляющий такой продукт, ведет себя чуть ли не в десятки раз агрессивнее тех, кто со снюсом не знаком.
- В-третьих, постоянное нахождение так называемых «конфет» между слизистыми тканями провоцирует сильнейшее раздражение ротовой полости.
- Существует еще и четвертая причина, по которой снюс можно считать одним из самых коварных вредных веществ десятилетия: из-за своей специфики, не предполагающей какой-то особенной предварительной подготовки перед употреблением, доступности и относительно невысокой цены, «конфеты» с синтетическим никотином набирают все большую популярность среди детей и подростков.

Взрослые могут узнать о проблеме ребёнка только столкнувшись с симптомам передозировки употребления никотина.

В Интернете идет мощнейшая рекламная кампания по продвижению снюсов и конфет с никотином с использованием эффективных маркетинговых ходов

И самое ужасное, что этот товар рассчитан на детей!

**Уважаемые родители!** Проблема потребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьезную опасность для здоровья подрастающего поколения. Возраст первого приобщения к наркотику стремительно снижается, вплоть до младшего школьного возраста. Теперь, несовершеннолетние активно втягиваются не только в потребление наркотических средств, но и в распространение их путем «закладок», т.е. оставляя наркотики в общедоступных местах (в подъезде, на клумбах, в водосточных трубах и т.п.). Таким образом, сбыт наркотических средств осуществляется бесконтактным способом, что

сложно установить. Поэтому, уважаемые родители, обратите внимание на переписку Вашего ребенка в социальных сетях, смс - сообщениях, а также на телефонные и Интернет – переговоры.

Материал взят с сайта <https://ozgsch17.edumsko.ru/conditions/safety/post/620001>