**«СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

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 гр содержит 0,5 мг никотина, что соответствует по крепости легким сигаретам.

• 1 пакетик снюса весом 0,5 гр содержит 0,9-2 мг никотина, что соответствует сигаретам средней крепости.

• 1 пакетик снюса весом 1,0 гр содержит 2,0-2,3 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.