**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ «СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА»**

**Снюс - новое опасное увлечение школьников**

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.

**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:**

необходимо сообщать о фактах реализации никотиносодержащей продукции в дежурную часть по тел. 32-23-15, либо на горячую линию Росптребнадзора по тел. 36-43-84, тел. +7 953 002 33 55.

В сообщениях мессенджера WhatsApp можно присылать фотографии. Анонимность гарантируется.

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

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