**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!