**«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 поступках 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 СНЮС 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 СНЮС***

* 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**.
* Поражения 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**.
* Болезненно 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, отделить его от одноклассников.
* При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенку лучший доступ воздуха – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно, вывести человека на улицу.
* Незамедлительно обратиться в пункт медицинской помощи учебного заведения.
* Поставить в известность руководителей 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 несовершеннолетним, незамедлительно сообщите по телефонам:**

* **Дежурная часть УМВД России по Астраханской области 8 (8512) 40-09-02, 40-00-15**
* **Телефон доверия УМВД России по Астраханской области 8 (8512) 40-01-01**

**Сообщите о распространении «убийственной» моды – сохраните жизни нашим детям!**