|  |
| --- |
| ПАМЯТКА для родителей и педагогов «СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА» |
| ***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 помещаютмежду 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.https://sun9-48.userapi.com/c857732/v857732695/14765b/Sl0q24wfRQI.jpg ***Соотношение снюса и сигареты*** 1 пакетик снюса весом 0,3 г содержит 0,5 мг никотина, что соответствуетпо крепости легким сигаретам. 1 пакетик снюса весом 0,5 г содержит 2 мг никотина, что соответствуетсигаретам 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 в100 раз ПДК. По данным исследований ACS (американское добровольноеобщество по борьбе с раком), потребители снюса в 50 раз чаще болеют**раком щек, десен и внутренней поверхностью губ.**Тканевые клетки этихобластей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влияниемканцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженнымгипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на**инсульты и инфаркты**. Поражение органов ЖКТ и рак. Если сигареты главным образом разрушаютлегкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органыпищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатываниепакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройствакишечника, провоцируя **язву желудка**. Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет нарепродуктивную функцию как мужчин, так и женщин. Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушаетуглеводный обмен и провоцирует **сахарный диабет**. Разрушительное влияние снюса на ткани ротовой полости – препаратобжигает 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, оструютяжелую и хроническую формы. При легкой форме отравления основныесимптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота.Как правило, такое состояние проходит спустя 1-2 дня и не требуетврачебного 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 удалитьучащегося из класса, увести его от одноклассников. При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенкудоступ к воздуху – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно, вывести человека на улицу.  Вызвать скорую медицинскую помощь.  ***Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс***  Общайтесь с ребенком. Помните, отсутствие общения с вами заставитребенка обратиться к другим людям. Но кто они и что ему посоветуют –вопрос остается открытым! Старайтесь выступать инициаторомоткровенного, открытого общения со своим ребенком. Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Ямало говорю, я слушаю». Постарайтесь максимально узнать о проблемах итрудностях своего ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайтео возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации. Уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка. Не спорьте сним! Примите его реакцию такой, какой она является: «Да, так тоже можнобыло поступить. А как еще можно было выразить свое настроение, своипереживания?» Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не осуждайте.Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогитеему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в немвозможность размышлять, оценивать. Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается вашребенок, интересы его компании, увлечения, манеру общения. Приглашайтеего друзей в гости, тем самым наблюдая, как проходят их беседы. |