ПАМЯТКА родителям о вреде снюсов

**«СНЮС» - *смертельная опасность*будущего поколения России!!!**

***В России угроза новой эпидемии.*А, возможно, не угроза. Возможно, она уже в разгаре. И главное — у нее выборочная зона поражения.**

* ***В первую очередь она поражает наших детей.***
* ***Почему?* Взрослые сами решают, от чего им умирать. А от чего умирать нашим детям, решает сегодня организованная группа подонков.**

 Сегодня у детей и подростковактуальная проблема и опасная мода, которая стремительно набирает популярность – СНЮС. Это табачный продукт для рассасывания, содержащий никотин.

 При употреблении снюса человек получает никотиновую зависимость.

Никотин - это стимулятор, поэтому основным признаком интоксикации становится возбуждение.

 «Подросток плохо спит, у него меняется аппетит, он становится эмоционально неустойчивым, преобладает агрессивное поведение, вследствие этого возможны драки», - утверждают  психиатры-наркологи Минздрава.

**Что такое – «СНЮС»?**

**Что входит в состав снюса?**

**Наркотик-стимулятор состоит из**: т**абака,****воды (**нужна для увлажнения и более комфортного рассасывания),с**оли (и**грает роль природного консерванта и усилителя вкуса),к**онсервантов (м**ногие компании используют консерванты для разбавления табака и снижения стоимости смеси, а также для более долгого хранения),а**роматизаторов и пищевых добавок,**которые усиливают вкус и придают наркотику приятный запах.

Внешне снюс выглядит как кашеобразная растительная смесь белого или коричневого оттенков.

**Какие бывают разновидности снюса?**

По типу упаковки и наличию добавок различают такие **виды снюса**:

**порционный** - для удобства приема производители фасуют табачную смесь в небольшие полупрозрачные пакетики.

**рассыпной -**недозированную табачную смесь фасуют в плотные коробочки из вощеного картона.

**с добавками -** многие производители добавляют в табачную смесь ароматизаторы и усилители вкуса.

**Сколько никотина содержится в снюсе?**

Основной состав снюса – сортовой мелкорубленый табак, поэтому чистое ***содержание никотина в порции наркотика в 5 раз выше, чем в обычной сигарете.***Среди курильщиков широко распространен миф о том, что замена сигарет на жевательный снюс помогает справиться с никотиновой зависимостью. Это не так. **Зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в снюсе** и более продолжительного времени употребления. Так, снюс держат в ротовой полости от 30 минут до часа, и все это время организм впитывает никотин. А сигарету курят за несколько минут, и при этом часть никотина в виде дыма растворяется в воздухе.

**Снюс – механизм действия**

По своему действию **снюс – наркотик-психостимулятор**. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют **наркотическое действие снюса:**

* ***Адреналин сужает сосуды и ускоряет сердцебиение***, ***повышает мышечный тонус, снижает аппетит***, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.
* ***Глюкоза провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина***– поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.

**Зависимость от снюса.**

Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

* **Недостаток энергии.**Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе этого нейромедиатора ***организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости***, физическое и нервное истощение. Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик снюс, чтобы этого добиться.
* **Потеря чувства удовольствия.**Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому ***без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне***– естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

 Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – **ломку от снюса:**

* Резкие перепады настроения;
* Тревожность и раздражительность
* Усталость и сложности с концентрацией внимания
* Бессонница или чрезмерная сонливость
* Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
* Головные боли, частое головокружение
* Частые скачки давления
* Частые сбои сердечного ритма
* Нервное дрожание конечностей

  Проявления ломки сопровождает болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие. Интенсивность и продолжительность симптомов ломки зависит от стажа употребления снюса. Так, на начальной стадии никотиновой зависимости пик ломки приходится на 3-5 день отказа, и сама ломка проходит за 1-1,5 недели. А при длительной зависимости синдром отмены может продолжаться до 1-2 месяцев.

**Как понять, что человек принимает снюс?**

          Прямой признак употребления снюса – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками. Но выявить зависимого от снюса можно и по косвенным признакам:

* **Поведение.**Частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.
* **Физические изменения.**Резкая потеря веса, землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, тошнота, рвота, частые проблемы с зубами.

**Снюс – последствия для здоровья.**Никотин – это вещество-инсектицид. Табачное растение вырабатывает его как яд для защиты от насекомых.

 Представители компаний-производителей снюса активно продвигают идею о «бездымном», а значит «безопасном» табаке, ведь, в отличие от сигарет, влияние снюса на легкие минимально. Но табак остается табаком вне зависимости от способа употребления. Поэтому список того, чем опасен снюс, пугает даже без поражения легких:

* **Сахарный диабет.**Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.
* **Тяжелые патологии сердца и сосудов.**Никотин в составе наркотика снюса разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.
* **Язвенные поражения десен.**Болезненно влияние снюса и на ткани ротовой полости – наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы.
* **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, провоцирует язву желудка. Но главное – снюс вызывает онкологические заболевания.

Так, **по последним**[**исследованиям**](https://infourok.ru/go.html?href=%23q1)**национального института рака** NCI в США, **в снюсе содержится как минимум 28 канцерогенных веществ, которые вызывают мутацию клеток и провоцируют рак.**

* Снюс закладывается за губу (на десну), по сути это бескурительный вариант поступления никотина в организм,
* Причем, всасываясь через слизистую, никотин попадает напрямую в кровь, минуя защитные барьеры печени, и сразу ударяет в голову.
* Снюсы вызывают быстрое привыкание к никотину, который, является психоактивным веществом.
* Производители табачной продукции пошли дальше. В продажу поступили конфеты с никотином!
* В одной коробочке леденцов размером с монпансье содержится такое количество никотина, как в трех пачках сигарет. А ребенок может за день съесть всю коробочку. Представьте, каким будет воздействие на неокрепший детский организм!»

  Одна из последних новинок — фруктовые леденцы с никотином. Ананас, яблоко или вишня пропитываются никотином.

  Стоит такая коробочка конфет относительно недорого. В одном леденце доза никотина как в одной сигарете. Все это находится в свободной продаже.

 Опасность заключается еще и в том, что родители не понимают, что именно употребляет ребенок, ведь главный признак, выдававший юных курильщиков раньше, — сигаретный запах — отсутствует.

   Употребление табачного продукта для рассасывания, содержащего синтетический никотин – снюса – влечет за собой достаточно плачевные последствия для человеческого организма.

* Во-первых, снюс вызывает привыкание. (К настоящему времени стали известны случаи, когда зависимость возникала сразу же – после первого употребления.)
* Во-вторых, человек, употребляющий такой продукт, ведет себя чуть ли не в десятки раз агрессивнее тех, кто со снюсом не знаком.
* В-третьих, постоянное нахождение так называемых «конфет» между слизистыми тканями  провоцирует сильнейшее раздражение ротовой полости.
* Существует еще и четвертая причина, по которой снюс можно считать одним из самых коварных  вредных веществ десятилетия: из-за своей специфики, не предполагающей какой-то особенной предварительной подготовки перед употреблением, доступности и относительно невысокой цены, «конфеты» с синтетическим никотином набирают все большую популярность среди детей и подростков.

    Взрослые могут узнать о проблеме ребёнка только столкнувшись с симптомам передозировки употребления никотина.

     В Интернете идет мощнейшая рекламная кампания по продвижению снюсов и конфет с никотином с использованием эффективных маркетинговых ходов

      И самое ужасное, что этот товар рассчитан на детей!

**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.