|  |
| --- |
| ПАМЯТКАдля 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 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.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 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 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 – 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 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.
* Незамедлительно обратиться в пункт медицинской помощи учебногозаведения.
* 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 негативныхпоследствиях потребления данного препарата.
* Сообщите ребенку и его родителям об установленном порядке, согласнокоторому будет действовать администрация учебного заведения, в стенахкоторого ребенок появился в одурманенном состоянии.
* Предоставьте родителям информацию об организациях города,оказывающих наркологическую, психологическую и медицинскуюпомощь несовершеннолетним, работающих с данной проблемой.
* При подозрении на групповое потребление снюса необходимо провестиповторенные 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, 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 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:*** Телефон полиции 102,Телефон доверия – 8 800 200 01 22  **Если Вы столкнулись с проблемами употребления ребенком снюса:** Горячая линия при проблемах с зависимостями – 8 800 200 02 22, Детский «телефон доверия» - 8 800 200 01 22 **Сообщите о распространении  «убийственной моды»!  Сохраните жизни наших детей!** **Помните, своевременное обращение за помощью к специалистам может спасти жизнь Вашему ребенку!**  |