

## Что такое снюс?

Это - бестабачная смесь с добавлением никотина, которая не подпадает под закон и продается без ограничений. Это могут быть как пакетики со смесью, так и леденцы, пастилки. Неофициально их также называют снюсом.

Потребители снюса закладывают такой пакетик под губу (на сленге подростков — «закинуться», «кинуть»), после чего никотин с химическими веществами практически сразу попадает в кровоток через слизистую полости рта.

## В чем опасность никотиносодержащих леденцов

Один мешочек снюса в среднем содержит около 40 мг никотина, такую же дозу можно получить, выкурив одновременно две пачки традиционных сигарет. Это очень большая доза, которая может привести к острому отравлению никотином, а впоследствии — к судорогам и нарушению дыхания.

Употребление снюса вызывает привыкание. Пакетики состоят из растительных волокон скандинавской сосны и эвкалипта, экстракта никотина, воды и ароматизаторов. По крайней мере, так написано на упаковке. Поскольку снюс изготовлен кустарным путем, примеси и добавки, содержащиеся в нем, могут усиливать токсическое воздействие на организм.

## Почему снюс стал популярным?

Снюс набирает популярность, потому что его можно принимать незаметно, и никто не узнает. Сигареты сейчас подростку купить достаточно сложно, нужно кого-то просить, а снюс - проще.

Подростки являются как раз тем контингентом, который начинает свой опасный для жизни никотиновый путь со снюса"

## Как распознать, что ребенок «подсел» на снюс?

В первую очередь его новое увлечение отразится на общем состоянии здоровья. Следим за симптомами:

- головная боль;
- тошнота и рвота;
- обильное слюноотделение и потоотделение;
- нарушение походки;
- боль во рту и головокружение;
- нарушение дыхания.

У подростка ухудшается память, замедляются мыслительные процессы, внимание ослабевает. В поведении присутствует сонливость, раздражительность и агрессия, в тетрадах «мультяшные» образы в тёмных тонах, в речи — «шайба», «закинуться», «кинуть», «жохнуться», «торкнуло» и др.

## Как уберечь ребенка от снюса ?

Профилактика употребления снюса среди школьников, в первую очередь, зависит от родителей.

Курящая мама — это уже вопрос для семьи: насколько ее воспитательный момент будет убедителен для ребенка? Подросток, у которого в семье курит один из родителей, с большей вероятностью согласится употребить снюс, потому что родители демонстрируют ему зависимое поведение каждый день.

Сегодня отказ от курения это одно из направлений государственной политики. Есть очень много возможностей бросить курить, к примеру, можно записаться в Школу по отказу от курения при Центре здоровья по тел. 8(3012) 45-28-51, кабинеты по отказу от курения работают и в поликлиниках.

Чаще всего дети начинают курить или употреблять снюс, потому что родители уделяют им мало внимания. В некоторых случаях такое поведение — это сигнал о помощи.

Если вам кажется, что ребенок употребляет психоактивное вещество или уже есть такой факт, не стоит кричать на него, наказывать, угрожать, нужно обратиться за помощью к специалистам: это может быть психолог в школе, подростковый нарколог в Республиканском наркологическом диспансере.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Больше времени проводите с детьми, смотрите, чем они занимаются в социальных сетях, дружите со своими детьми во Вконтакте и других соц-сетях. Так вы будете видеть, что они смотрят, что пишут, чем занимаются и с кем общаются.

Расскажите детям, что есть информация о том, что есть случаи, когда дети были отравлены неизвестным веществом.

И что **НИКОГДА НИ У КОГО НИЧЕГО НЕ НУЖНО** брать, даже если **УГОЩАЮТ** сверстники и одноклассники.

**ЧАЩЕ ГОВОРИТЕ ДРУГ ДРУГУ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ВЕРУ РЕБЕНКА В СЕБЯ:**

- «Зная тебя, я уверен, что ты все делаешь правильно».
- «Это серьезный вызов. Но я уверен, что ты сделаешь правильный выбор».



## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны.

Общение с психологом анонимно и конфиденциально.

Государственное автономное учреждение здравоохранения "Республиканский наркологический-диспансер" Министерства здравоохранения Республики Бурятия

Телефон доверия: 8 (9244) 565-911 (круглосуточно)

Республиканская психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба

г. Улан-Удэ, ул. Шумяцкого, д. 4, каб. № 209.

Телефон: 8 (3012) 44-02-59

8 (9021) 69-55-29

E-mail: [psy-service@list.ru](mailto:psy-service@list.ru)

Сайт: [rco03.ru/?section\\_id=29](http://rco03.ru/?section_id=29)

ВКонтакте: [vk.com/psyservice03](https://vk.com/psyservice03)

Министерство образования и науки  
Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканская психолого-педагогическая,  
медицинская социальная служба



## К чему приводит употребление СНЮСа школьниками

### (ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Улан-Удэ  
2019

