

го, некоторые подростки начинают употреблять именно снюс, так как его прием не так заметен родителям, как курение сигарет. Прием сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно. Некоторые исследования показывают, что почти все подростки, которые начали свой табачный стаж со снюса в течение четырех лет начинают курить сигареты. Это означает, что ко всем вышеописанным рискам добавляется еще и вред от курения табака.

#### **Тревожные симптомы**

Приведём несколько признаков, наличие которых в поведении подростков должно насторожить взрослых.

- Несмотря на то, что бездымный табак не оказывает прямого влияния на лёгкие, у того, кто регулярно "закидывается" снюсом, может развиться нарушение дыхательных функций.
- Ребёнок становится более раздражительным, может жаловаться на сильные головные боли, головокружение и тошноту.
- Учащённое сердцебиение в спокойном состоянии.
- Часто сплёвывает без видимой на то причины.
- Замечены заложенность носа и кашель без видимых признаков простуды.
- Пониженный аппетит в течение продолжительного времени.
- На этот пункт должны обращать внимание и педагоги: ухудшение памяти, замедленность мыслительных процессов, речи, рассеянность, снижение внимания.

Бросить курить сигареты, а тем более отказаться от приема снюса, очень нелегко. Многим никотинозависимым для успеха необходима не одна, а несколько попыток для борьбы с пристрастием к табаку. Самостоятельные попытки только в 5 % случаев оказываются успешными, и эта форма зави-

симости считается одной из самых непобедимых. Расстаться с ней можно только при комплексном подходе и проведении психологической реабилитации.

Зависимость от снюса даже сильнее, чем от курения. Для ее преодоления понадобится специальное лечение:

- никотинзаместительная терапия – трансдермальные пластыри и жевательные резинки;
- антиникотиновые препараты – Цитизин, Чампикс, Бупропион и др.;
- психотерапия – групповые и индивидуальные занятия;
- гипноз – воздействие на психику в состоянии гипнотического транса закрепляет установку на отказ от употребления табака;
- акупунктура – воздействие на особые точки с целью появления отвращения от никотина.

Выбор метода лечения никотиновой зависимости определяется индивидуально и зависит от многих факторов: стажа и способа приема табака, особенностей характера и личности, возраста. Эффект лечения зависимости от снюса или курения должен закрепляться психологической реабилитацией зависимого. Такой комплексный подход помогает снижать вероятность рецидивов в будущем и формировать стойкую установку на отказ от употребления табачных изделий в любом виде.

Если вы, ваши знакомые или дети употребляют снюс, обязательно обратитесь к наркологу за консультацией: зависимость от снюса очень сильна и опасна, отказаться от неё самостоятельно удаётся немногим. Берегите себя и следите за тем, чем увлекаются ваши дети, что они ищут в интернете и на что тратят карманные деньги. Постарайтесь иметь доверительные отношения с детьми, чтобы они всегда могли обратиться к вам за помощью.

**Консультацию и помощь Вам окажут специалисты по адресу: г. Чита, ул. Верховенская, 1  
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер». Тел. 31-12-23**

Министерство здравоохранения  
Забайкальского края  
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»  
(г. Чита, ул. Верховенская, 1)

## **Новая зависимость захватывает российских подростков**



# **СНЮС**

г. Чита

## Новая зависимость захватывает российских подростков: что должны знать родители о СНЮСЕ

**Снюс** — новый «модный» аналог сигаретам среди молодых людей и подростков. Однако «аналог» в этом случае не означает «менее вредный». Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и очень быстро вызывает никотиновую зависимость. Психическая и физическая зависимость от снюса гораздо сильнее зависимости от обычных сигарет. В большинстве стран Европы снюс был запрещен еще в 1993 году. В России снюс также является запрещенным, однако купить его подросткам не составляет труда. Снюс ввозят в Россию под видом жевательного табака. Его продают в интернете и в табачных магазинах. Потребление снюса школьниками и молодыми людьми неуклонно растет.

**Заявления о том, что снюс безвреден или менее вреден, чем обычные сигареты – заблуждение и ложь продавцов**

***Что из себя представляет снюс и как он выглядит?***

Снюс изготавливают из измельченных табачных листьев и пакуют в пакетики, снюс не нужно курить, его помещают между губой и десной, что делает употребление табака незаметным для окружающих.

Несмотря на то, что снюс – это бездымный табак, он очень вреден и содержит более 30 химических веществ с канцерогенным эффектом.

Никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, сразу попадая в кровоток через слизистую полости рта. Если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от снюса его можно получить до 25 мг за раз!



**СНЮС –  
ОПАСЕН И ВРЕДЕН  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!!!**

### *Зависимость от СНЮСА*

Снюс, как и табак для курения, неминуемо вызывает никотиновую зависимость. Многие специалисты уверены, что физическая и психическая зависимость от снюса намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно. Именно поэтому по сложности лечения ее нередко ставят в один ряд если не с наркотической, то с алкогольной или табачной зависимостью.

Производители распространяют такой миф о снюсе – этот продукт может снижать тягу к курению и даже помогает справляться с табачной зависимостью. Истиной является только первая часть мифа – снюс действительно может сократить количество выкуриваемых сигарет до минимума или даже вы можете вовсе бросить курить сигареты. Однако вторая часть мифа – полнейшая ложь, так как желание курить сменится тягой к закладыванию табака за губу, и никотиновая зависимость никуда не денется.

Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей мере. Даже при попытках держать снюс во рту всего 5 – 10 минут в кровь поступает большая доза никотина. Попытку заменять сосательным табаком курение можно сравнить с попыткой отказаться от приема легкого наркотика путем «перепрыгивания» на более тяжелый. Кроме этого, наблюдения специалистов показывают, что многие поклонники снюса впоследствии вновь переходят на курение сигарет.

Потенциал развития зависимости зависит от скорости поступления психоактивного вещества в головной мозг. При сосании табака никотин попадает в мозг, минуя бронхи и легкие, намного быстрее. Кроме этого, в самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 5 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее. Нередко справиться с такой зависимостью без помощи специалиста просто невозможно.

***Самые тяжелые последствия от употребления СНЮСА:***

Развитие рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода и рака легких.

***Самые частые последствия и признаки употребления:***

пародонтоз, разрушение зубов, тахикардия, гипертония, головокружение и головные боли, неприятный запах изо рта, остановка роста, повышенная агрессивность и возбудимость, ухудшение когнитивных процессов, нарушение памяти и концентрации внимания, снижение иммунитета, ожоги полости рта.

***Чем ещё опасен СНЮС для подростков?***

Снюс особенно популярен среди подростков и молодежи. Среди этой категории он считается не только безопасным, но еще и модным. Кроме это-