

ОСТОРОЖНО, СНЮС!

Подростковый возраст – особо уязвимый период, когда авторитет родителя отодвигается на задний план. В этом возрасте дети склонны к импульсивным поступкам, легче поддаются на красивую картинку и пропаганду. Происходит это в силу нестабильного эмоционально-волевого фона, поэтому зависимости у подростков – одна из самых распространенных проблем.

В текущем году все больше стало разговоров о том, что подростки активно употребляют снюс. Чтобы понять, как поступать правильно, нужно разобраться, что же представляет из себя снюс на самом деле.

Снюс — представитель класса бездымных табаков, его не курят, и, в отличие от других видов бездымного табака, его также не жуют, а закладывают под верхнюю губу на время от 5 до 30 минут, в течение которых никотин поступает в организм человека.

Снюс запрещен во всех странах Евросоюза, за исключением Швеции. Продажа его запрещена в России с 2015 года. Но производители нашли способ обойти этот закон и стали выпускать бестабачный снюс (жевательная смесь), вот именно его и продают в магазине. Это смесь растительного сырья (сухая трава, древесные волокна), пропитанная никотином.

А также существует снюс в виде цукатов или мармелада, напитанных никотином.

Для лучшей продажи этих изделий в ход идут маркетинговые ходы. Это добавление вкусовых и ароматических добавок от малины до ванильного пирога, что увеличивает продажи среди детей. Разумеется, ни о каком лицензировании и контроле качества речь не идет.

Вреден ли снюс?

Речь идет о табачной продукции, а значит ответ однозначный – да, вреден.

Снюс вызывает неопухольевые поражения слизистой оболочки ротовой полости практически в 100 % случаев. Возможно развитие заболеваний дёсен. Снюс, как и курение, негативно сказывается на течении беременности.

В снюсе насчитывается около 28 канцерогенов (веществ, которые могут вызвать рак).

Главным действующим веществом снюса, как и других табачных изделий, является никотин — сильнодействующий нейротоксин.

Снюс почему-то не является наркотиком, но содержащийся в нем никотин признан наркотическим веществом, при регулярном употреблении которого формируется химическая и поведенческая зависимость.

Употребление табака в любой его форме абсолютно и безоговорочно вредно для любого организма. И снюс – не исключение. К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодежной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.

Чем снюс опасен?

Употребление снюса вызывает отравление у ребенка и может привести к смертельному исходу. Подобные случаи уже наблюдались в нашей стране. Дело в том, что никотин в снюсе содержится в гораздо большей дозе, в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении табачного снюса можно получить до 22 мг никотина. Несложно посчитать, что один снюс может быть равен двум выкуренным пачкам сигарет.

Способ употребления (закладывание за щеку) повышает биодоступность никотина. Если, впервые затягиваясь сигаретой, человек скорее всего закашляется, т.е. организм отторгает яд, то в случае снюса яд коварно замаскирован под сладкую ароматную конфетку, и фатальная передозировка может почувствоваться слишком поздно.

Последствия хронического потребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

- остановка роста
- повышенная агрессивность и возбудимость
- ухудшение когнитивных процессов
- нарушение памяти и концентрации внимания
- высокий риск развития онкологических новообразований, прежде всего желудка, печени, полости рта
- ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Как определить, что ребенок употребляет снюс?

К сожалению, определить это не просто. В отличие от сигарет, снюс не оставляет запаха. Более того, в бездымный табак добавляют ароматизаторы, поэтому можно подумать, что ребенок держит во рту леденец.

Если нет прямого доказательства, такого как баночка со снюсом, или из-за губы не выпал пакетик, то догадаться можно, только проанализировав косвенные признаки.

Что должно насторожить:

- одежда и волосы пропитаны не свойственными вашему дому ароматами;
- некоторые слова употребляются вне привычного контекста, например, «тема», «шайба», «закинуться», «закладка» или жаргонизмы «кэнди», «эпок», «бошки», «маршал», «блакс», «жмыхнуть».
- увеличился расход карманных денег или они пропадают из вашего кошелька;
- в социальных сетях ребенок может быть подписан на продавцов снюса;
- резкие перепады настроения, от моторной заторможенности до эйфории;
- ухудшение здоровья, жалобы на тошноту, рвота, головные боли;
- резкое ухудшение состояния зубов, десен. Язвы и кровь на слизистых щек и губ.

Больше подвержены употреблению снюса те подростки, которым не хватает правильных знаний о себе, о своем месте в этом мире, чувства защищенности и любви, которые формируют продуктивную модель поведения. Например, ребенок недоволен своей внешностью, его плохо принимают в группе, он не может определиться с интересами, родители давят, а он не знает, что ему со всем этим делать, отсюда и появляются замещающие формы поведения в виде зависимостей как самый быстрый вариант решения проблемы.

Что делать родителям, если ребёнок всё-таки употребляет снюс?

1. **В первую очередь – без паники.** Руганью и порицанием личности ребенка тут не поможешь. Лучше откровенный разговор. Попробуйте выяснить, что ребенок от этого получает? Какие ощущения, статус. И предложите альтернативу за то, что он попробует отказаться от снюса.

2. **Обратитесь за помощью к специалистам.** Начните с психолога и нарколога. Такая зависимость будет лечиться наравне с сигаретной зависимостью, с помощью никотинзамещающей терапии и поведенческой психотерапии.

Что же нужно сделать, как уберечь своего сына или дочь от употребления снюсов?

- **Учитесь слушать ребенка.** Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его проблемы и переживания.
- **Говорите с ребенком на равных,** не унижайте, не оскорбляйте, будьте вежливы и корректны. Давайте советы, но не «давите» советами.
- **Доверяйте ребенку** и старайтесь сохранить его доверие к себе.
- **Подумайте о своем примере.** Никто не поверит родителям, которые курят, употребляют алкоголь или наркотики.
- Начните профилактику задолго до! **Разговаривайте с ребенком о зависимостях** и их пагубном влиянии, начиная с того возраста, когда он способен вести осознанный диалог.
- **Выполняйте обещания и не говорите откровенной лжи.** Даже ваши банальные «будешь корчиться – останешься таким», «будешь лежа читать и ослепнешь» – это ложь. Ребенок обязательно проверит это, поймет, что вы его обманываете, и перестанет доверять. И потом ваши убеждения, что наркотики приводят к болезням, будут пустым звуком.
- **Вручайте ребенку ответственность.** Вовлекайте ребенка в обязанности, от самых простых до сложных и серьезных поручений. Будьте на его стороне, поддерживайте, доверяйте, и в случае ошибки помогите исправить. Так вы создадите понимание, что за спиной есть надежная опора, и шанс, что ребенку потребуются наркотики, снизится.
- **Поддерживайте в ребенке самоуважение** и думайте о его самореализации.
- **Научите ребенка мыслить самостоятельно,** уметь говорить «Нет».
- **Помогите ребенку научиться понимать последствия своих действий.**
- **Помогите ребенку научиться бороться со скукой и бездельем,** получать удовольствие от полезной деятельности, находить себе увлечения.

Два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность

Первый способ. Стимулируйте участие Вашего ребенка в общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, вероятнее всего, не будет привлекать что-либо подобное.

Второй способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность - делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

И самый главный способ профилактики –

**ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ,
ЛЮБИТЕ ОЧЕНЬ СИЛЬНО,
ЛЮБИТЕ ОЧЕНЬ СИЛЬНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

**ЛЮБИТЕ ДЕТЕЙ,
ПОТОМУ ЧТО ОНИ - САМОЕ ДОРОГОЕ,
ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНИ!**