

Черноокая Лариса Владимировна
методист отдела
социально-педагогических программ

Семинар МБУ ДО ЦРТдиЮ «Полярис»
«Профилактика негативных явлений в подростковой среде. Формирование
ЗОЖ у современных подростков»

Подростки и снюс: в чем опасность повального увлечения и что делать взрослым

Снюс – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как **жевательный табак**.

НЕМНОГО ИСТОРИИ И О РАСПРОСТРАНЕНИИ СНЮСА

Снюс впервые появился в Швеции в 1637 году и до сегодняшнего времени он в большей мере производился и употреблялся именно в этой стране. По данным 2007 года в Швеции **снюс** употреблялся 24% мужчин и 3% женщин, а в 1999 году эти цифры составляли всего 19 и 1%. Это означает, что этот вид жевательного табака стал еще более популярным.

Распространилось употребление **снюса** и в другие страны. Он стал чрезвычайно популярным в Норвегии и завоевал определенную популярность и в странах ЕС, США и России. Во всех странах, кроме США, Швеции и Норвегии, его продажа была запрещена из-за его вредного влияния на организм. **Вред снюса** оценивается как более сильный, чем от **курения табака**.

В странах Европы, кроме Швеции, благодаря стараниям ВОЗ **снюс** попал под запрет законодательства с 1993 году. В РФ запрет на эту форму сосательного табака был введен в 2015 году. Однако его до сих пор продолжают ввозить в страну под видом жевательного табака и свободно продают в интернете и других торговых точках в разных городах страны.

Федеральным законом России от 30.12.2015 г. №456-ФЗ в часть 8 статьи 19 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (ст. 8. Запрещается оптовая и розничная торговля насваем и табаком сосательным (снюсом)) и ст.14.53 КоАП РФ (КоАП РФ Статья 14.53. Несоблюдение ограничений и нарушение запретов в сфере торговли табачной продукцией и табачными изделиями) внесены изменения, в соответствии с которыми на территории Российской Федерации теперь полностью запрещена оптовая и розничная продажа не только насвая, но и «снюса».

Запрет на употребление снюса вызван количеством содержания в нём никотина. Содержание вещества в этом табаке в несколько раз больше, чем в сигаретах, что вызывает быстрое привыкание и дальнейшую зависимость.

Употребление снюса может обернуться тяжелыми последствиями для здоровья.

ВИДЫ СНЮСА

Промышленность выпускает два вида снюса:

- порционный – упаковывается в небольшие похожие на чайные пакетики по 0,3 – 2 г;
- рассыпной – он продается на вес в картонных упаковках с пластиковой крышкой.

Порционный **снюс** появился в 1979 году и стал более популярным. Его фасуют в разные пакеты;

- мини – 0,3 – 0,4 г;
- стандартный (или большой) – 0,8 – 1 г;
- макси – 1,5 – 2 г.

Рассыпной **снюс** покупают на развес и обычно употребляют по 1 – 2 г, закладывая за верхнюю губу. Перед введением при помощи пальцев или специального дозатора из него формируют комок.

Большая часть **снюса** выпускается без ароматизаторов и имеет вкус и запах табака. Однако есть и ароматизированные сорта с такими добавками как мята, лаванда, лайм, кофе, ваниль, дыня, ментол, малина, бергамот, дыня, виски и пр. Чаще ароматизированный **снюс** продается в порционном виде.

Снюс может выглядеть вообще не как табак или пакетик. Входят в моду так называемые «никпаки» или «никпеки» — леденцы и мармелад с никотином. Роспотребнадзор оценил содержание никотина в каждом леденце или кусочке мармелада в примерно 40 мг — как в двух пачках сигарет.

Опасные сласти упаковываются в яркие пакетики и коробочки привлекательного для детей и подростков дизайна. Часто названия связаны с энергией — а о том, как стремится подросток к энергетикам говорить не приходится — не напрасно энергетики во многих регионах сейчас продают только по паспорту.

КАК ДЕЙСТВУЕТ СНЮС?

Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. В жевательном табаке содержится намного больше никотина, чем в курительном. Однако в кровь попадает примерно одинаковое его количество. Через 30 минут после закладки порции снюса в крови определяется около 15 нг/мл никотина, а затем на протяжении делительного времени удерживается показатель 30 нг/мл. При этом в отличие

от курения, при употреблении снюса в организм не попадает табачный дым и вещества, находящиеся в нем. Именно поэтому поначалу **употребление снюса** может казаться безопасным и менее вредным. Именно так оно и позиционируется производителями.

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 ее ставят в один ряд, если не 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 поступать 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.

СНЮС ДЛЯ РЕБЕНКА

Жевательный табак для ребёнка опасен. В нём достаточно высокая концентрация никотина, который сразу же попадает в кровь. По этой причине снюс и вызывает потерю сознания, обмороки.

Табачные компании рекламируют жевательный табак как альтернативу сигаретам. Подростки клюют на это, потому что от него не пахнет, а значит, родители не узнают об употреблении.

Последствия употребления снюсов зависят от состава табака. Производители просто не указывают его, и ввозят жевательный табак под другим видом, обходя закон. Эта продукция зачастую продаётся без акцизов.

Снюс, содержащий в своем составе никотин, относится к психоактивным веществам, которые воздействуют на центральную нервную систему человека, меняя его состояние и настроение. Употребление жевательного табака вызывает положительные эмоции, что приводит к формированию зависимости. А отсюда, недалеко и до наркомании, которая обычно начинается с никотиновой зависимости. Механизм очень прост: когда наступает привыкание, люди начинают искать более сильные средства.

Как понять, что ребёнок употребляет снюс?

Снюс не так просто унюхать. Нужно иметь большой опыт или большой круг общения, чтобы понять, что ребёнок регулярно употребляет снюс. Варя хвастается, что выкупит любого «снюсолюба» по следующим характерным признакам:

- от него пахнет ментолом, но не как от жевательной резинки;
- присутствует запах жижи для вейпа — достаточно характерный сладковатый аромат глицерина;
- на протяжении примерно часа после употребления расширены зрачки;
- ещё час после снюса подросток не может сосредоточиться, неадекватно реагирует на внешние раздражители;
- и главное — он всё время плюётся.

Это всё косвенные признаки. Прямые — наличие шайбы с паками. Если у отпрыска в заднем кармане джинсов просматривается круглый предмет диаметром 7 см — скорее всего, это шайба снюса. Искать использованные паки, наверное, бесперспективно — в шайбе есть специальное отделение для них. Использовал все и выбросил всю шайбу сразу.

Ещё один прямой признак — ожоги и язвы слизистой верхней губы и верхней десны. Смесь в паке сжигает слизистую, что и заставляет потребителя всё

время сплёвывать и не даёт «высосать» пак до конца, что может привести к отравлению.

Никотин в малых дозах вызывает выброс адреналина. Увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, растёт содержание глюкозы в крови.

Употребление пакетика снюса равносильно выкуриванию минимум 5 сигарет подряд.

Повышенные дозы никотина могут быть опасны. Некоторые специалисты считают, что летальная доза для ребенка – 40–60 миллиграммов никотина за раз. Отравление никотином по симптомам похоже на сильное алкогольное или пищевое отравление — тошнота и рвота, диарея. Могут возникнуть нарушения дыхания, спазмирование мышц, судороги. Описаны случаи смертельного отравления никотином.

Что делать родителям – экспертное мнение

Проблема вокруг снюс очень хорошо показывает отношение к подобным проблемам родителей и их возможности в целом.

Да, снюс вреден, как любое никотиносодержащее вещество. И, конечно, для юного организма передозировка им может быть очень опасна. Особенно печально то, что изначально созданный для отказа от сигарет препарат используется детьми как стартовая ступенька к дурным привычкам.

Важно понять главное: любая форма химической зависимости – это болезнь. Есть легкие, такие как никотиновая зависимость, не ломающие всю жизнь человека. Есть тяжелые, из которых практически невозможно выбраться.

Что может немного увеличить шансы на то, что ребёнок не будет употреблять ПАВ?

1. **Спорт.** Если подросток занимается спортом с энтузиазмом, вероятность снижается.
2. **Доверительные отношения дома.** Если подросток знает, что может прийти к маме и сказать: «Мама, я попробовал траву» или «Мама, мы вчера съели вот то и потом догнались вот тем», то шанс у такой мамы

грамотно повлиять на ситуацию выше, чем у той, чей ребёнок готов изворачиваться как угодно, «лишь бы мама не узнала».

3. **Страх перед гневом родителей** тоже действует. Но если авторитет родителя реально очень высокий. Истерики и шантаж смартфоном тут не спасут ситуацию.
4. Подробная **обстоятельная информация о химической зависимости**, хорошие документальные фильмы, где наркоманы рассказывают о своём пути и о том, как проживали ломку, что потеряли, насколько страшной стала их жизнь – это работает.
5. **Общение с членами групп АА и АН** тоже может сыграть правильную роль. Важно, чтобы кто-то реальный, не взрослый и не занудный, мог честно рассказать о проблемах и о том, как легко заболеть и почему невозможно вылечиться, как все одинаково считают, что «ничего страшного не произойдёт» и как медленно и незаметно наркотические вещества отнимают способность мыслить разумно.

Потребление снюса подростками — проблема. Профилактика употребления снюса и других психоактивных веществ должна войти в число первоочередных задач как школьного, так и семейного воспитания, в число мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, позитивного мышления.