

«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.

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.

Последствия от употребления снюса

Снюс содержит 28 известных канцерогенов. Потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щек, десен и внутренней поверхностью губ. Увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцируя язву желудка. Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет. 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.

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, свои переживания?»

Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не обсуждайте.

Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогите ему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в нем возможность 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.