**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!!!**

**Тема: «ОСТОРОЖНО СНЮС!!!»**

Осторожно снюс: доступен детям и очень опасен!

В России новая угроза здоровью школьников – снюс. Его продают в ларьках, магазинчиках, рекламируют в мессенджерах, вовсю раскручивают в интернете, а дети поголовно рассказывают, как их угостили снюсом бесплатно и что они употребляют снюс во время уроков и даже на экзамене. Снюс в коробочках подростки называют **«шайбой»,** стоимость которой в зависимости от территории, порядка 200—500 рублей, а школьники распространяют содержимое коробочки поштучно по 20-30 рублей.

***Чем СНЮС привлекает детей.***

Снюс стал новомодным развлечением среди подростков. По их словам, он стал привлекательным потому, что это модно, что его советуют друзья, которым доверяешь, что он стоит недорого. Кроме того не последнюю роль играет реклама производителей и распространителей снюса типа: *«Ты будешь на хайпе», «Можно использовать где угодно и когда угодно»; «Нет неприятного запаха»; «Поможет бросить курить»; «Дымить не модно, в моде снюс» и т. д.*

***Что такое снюс?***

**Снюс** — вид табачного изделия с высокой долей никотина. Представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже — нижней) губой и десной на длительное время — от 30 до 60-70 минут. Выпускается в разных формах: пакетиках, мармеладках, конфетках, в виде жевательной резинки.  В его состав входит табак, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса и соль или сахар как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют эфирные масла, листья мяты и других трав, кусочки ягод и фруктов. В порции снюса содержится в 5 раз больше никотина, чем в сигарете, поэтому зависимость от него развивается быстрее и проявляется сильнее. Нередко справиться с такой зависимостью без помощи специалиста просто невозможно.

***Как действует:***

Никотин и другие вещества высвобождаются из сноса в слюну и через слизистую полости рта попадает в кровоток. Уже 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. Кровь быстро разносит никотин по всему организму, и он попадает в головной мозг. Там никотин блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь.

***Последствия:***

По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают человека подверженным гипертонии. В результате у людей, употребляющих снюс, в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты, а также риск развития сахарного диабета.

Прием снюса особенно опасен в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно. Его употребление в подростками приводит к замедлению и остановке роста; ухудшению концентрации внимания и памяти; повышению раздражительности и агрессивности; ослаблению иммунитета и повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям; более высокому риску развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

Обратим внимание, что зависимость от снюса сильнее, чем от курения и для ее преодоления понадобиться специальное лечение.

Особенно губительно снюс воздействует на младших школьников.

***Как распознать, что ребенок употребляет снюс***?

Сложность заключается в том, что в отличие от курения табака, употребление снюса нельзя установить по запаху.

И всё же распознать можно. Родителей должны насторожить поведение ребенка; не свойственными дому ароматы и запахи от одежды; употребление в разговоре таких слов как: «тема», «шайба», «закинуться», «закладка» или жаргонизмы «кэнди», «эпок», «бошки», «маршал», «блакс», «жмыхнуть»; увеличение расхода карманных денег; резкие перепады настроения; ухудшение здоровья: жалобы на тошноту, рвота, головные боли; ухудшение мыслительных процессов, памяти; снижение внимания; язвы и кровь на слизистых щек и губ и др.

***Что делать, если родители установили, что ребёнок употребляет снюс?***

Медики и эксперты советуют:

* Не паниковать, попытаться завести с ребёнком откровенный разговор и предложить альтернативу;
* Обратиться за помощью к специалистам: психологу, наркологу;
* Выполнять рекомендованное лечение;
* Для профилактики проводить с ребёнком доверительные беседы о пагубном и губительном влиянии снюса; вовлекать ребенка в обязанности от самых простых до сложных и серьезных поручений; поддерживать, доверять, и в случае ошибки помогать исправить её. Так родители создадут у ребёнка понимание, что за его спиной есть надежная опора, и шанс.

Воспитатель группы Куткина Н.А.