

Профилактика СНЮС-зависимости у подростков



**педагог-психолог Шейнина О.А.,
МБУ «Центр психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи»**

Снюс – это вид бездымного табака.

Делают его из увлажненного измельченного табака, который обработан раствором соли и соды и упакован в пакетики.



Сегодня в магазинах **СНЮС** продают в виде конфет и леденцов. Его не курят, а долго рассасывают.

Считается, что так никотин гораздо быстрее попадает в кровь и клетки головного мозга.



Чем опасен снюс, как он влияет на организм?



При употреблении снюса человек получает токсический удар по жизненно важным органам, т.к. поступающая доза никотина в организм в разы выше, чем в сигарете.

Употребление снюса вызывает отравление у ребенка и может привести к **летальному исходу.**

Организм подростка растет, формируется, важно, чтобы в это время шло правильное психофизиологическое развитие. А вмешательство жевательного табака может все это нарушить, вызвать **аллергические реакции, отравления, привести к зависимости.**

Также из-за употребления снюса **может остановиться рост ребенка, ухудшиться его память и когнитивные процессы, повыситься агрессивность.**

Снюс в виде мармеладок еще опаснее: он выглядит как мармелад или цукаты, может иметь фруктовый вкус, следовательно, его употребление длится гораздо дольше, а сама "конфета" может попасть в желудок и привести к серьезным последствиям.

Важно: в отличие от сигарет снюс вызывает зависимость в короткие сроки, а избавиться от нее не просто.

Согласно [данным](#) Роспотребнадзора снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. ***А канцерогены вызывают мутации и провоцируют развитие рака.***

Специалисты "Центра гигиенического образования населения" отмечают, что употребление снюса ***может привести к развитию рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода и рака легких. А также вызывает разрушение зубов, пародонтоз, тахикардию и запах изо рта.***

Неужели снюс так просто купить?

В 2015 году в России ввели запрет на продажу сосательного табака. Однако это не помогло, снюс стали продавать под видом жевательного табака (ограничений на него нет), либо указывают на банках, что смесь не содержит табака, а состоит из растительных волокон, пропитанных никотином. Поэтому этот товар свободно продают в магазинах.



СНЮС



Как определить, что ребенок употребляет снюс?

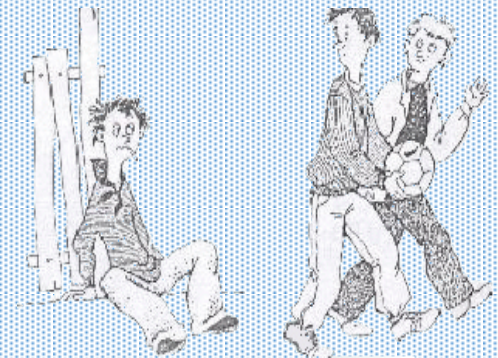
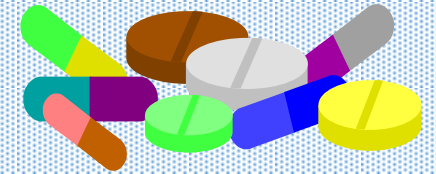
В отличие от сигарет, снюс не оставляет запаха. Более того, в бездымный табак добавляют ароматизаторы, поэтому можно подумать, что ребенок держит во рту леденец.

В первую очередь родители могут заметить изменение в поведении ребенка. Из-за употребления препарата, содержащего никотин, **может появиться повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, может нарушиться сон и аппетит.** Также это может отразиться на **снижении успеваемости в школе: ребенок теряет интерес к учебе, забрасывает секции и кружки,** доказательством употребления может быть найденный в вещах пакетик или странные конфеты.

При длительном употреблении снюса появляются видимые признаки – желтые зубы и ужасный запах изо рта. К тому же ребенок может жаловаться на головную боль, тошноту и головокружение.

Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.



Профилактика наркомании в семье должна быть агрессивной и самое главное регулярной. Помните: детей воспитывают не словами, а личным примером. Итак, что нужно делать, чтобы ребёнок не стал наркоманом?

Никогда, ни при каких обстоятельствах не употреблять наркотики самим и при детях не допускать не только возможности их употребления в вашем доме, но даже упоминания о том, что это можно сделать.

Безжалостно обрывайте все связи со знакомыми, ступившими на скользкую наркоманскую дорожку. Обязательно обсудите конкретную ситуацию в семье при ребёнке, намеренно не вовлекая его в разговор. "Подслушанная" информация крепче хранится в детской памяти и воспринимается более доверено. Хорошо, если ребёнок уже будет знать о ком идёт речь. Это значительно усилит эффект.

В период, когда человек впервые начинает задумываться о своём месте в социуме, около 11-12 лет, расскажите ему о значимости репутации семьи. Здесь вам необходимо надавить на честь и достоинство семьи в общем, и вас, как родителей, в частности. Вы должны объяснить ребёнку, что вред наркотиков распространяется не только на самого наркомана, но частично причиняется и его семье. Объясните, что наркоманы позорят свою семью, своих родственников и ставят на них клеймо неудачников, взрастивших преступника и отброса общества.

В профилактике наркомании, главное уметь сказать "нет" в ответ на предложенную дозу наркотика.

Убеждая школьников никогда не пробовать наркотики, приводите следующие аргументы:

1. Сам наркоделец никогда не принимает наркотики, так как знает о том вреде, который они наносят организму.
2. Тот, кто предлагает тебе сейчас наркотик просто так, знает, что за следующей дозой ты придешь сам и будешь готов заплатить за нее любые деньги.
3. Наркомания - это бизнес, поэтому всегда найдется тот, кто захочет на тебе обогатиться.
4. Наркоман - это дойная корова сначала для наркодельца, затем для реабилитационного центра.

Как бороться с наркотиками?

Понимать, что запреты не работают. В странах с самыми суровыми законами, самое большое количество наркоманов. Запретили героин - будут добывать из мака. Убрали мак - перейдут на спайсы и т.п.

Запреты не уменьшают количество наркоманов. Потому что запреты не уменьшают спрос. Другое дело, что чем сложнее достать наркотик, тем сложнее привлечь новых клиентов. Так что ловить и наказывать торговцев, безусловно, нужно.



основное правило борьбы со всеми зависимостями:

Нужно бороться **не ПРОТИВ** наркотиков. Нужно бороться **ЗА здоровый образ жизни**. Нужно объяснять, что получить кайф от жизни можно миллионом разных способов. Что принимать внутрь химическое вещество для поднятия настроения — это патология.

Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:

- ✓ Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).
- ✓ Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.)
- ✓ Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
- ✓ Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.
- ✓ Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, — семейные.
- ✓ Контроль использования ребенком интернет-ресурсов



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые мамы и папы!

Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков, помните:

1. Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.
2. Если ребёнок выходит из-под Вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к специалистам, чтобы её решить.
3. Если Ваш ребёнок курит, пьёт спиртные напитки, Вы не застрахованы от того, что он может принимать наркотики.
4. Если Вашему ребёнку дома плохо, если он живёт в атмосфере ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
5. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья Вашего ребёнка.
6. Если Ваш ребёнок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, Вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
7. Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
8. Помните! Если ребёнок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьёзные просчёты. Не усугубляйте их!



МБУ Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи



**Адрес: 392008, г. Тамбов, Рабочая, 4а.
тел. (4752) 537-338**

**Служба экстренной психологической
помощи «Телефон доверия»:
45-67-67.**

Пн-Пт, с 09.00-17.00

e-mail: psi-centertmb@yandex.ru

сайт: <http://psi-centertmb@yandex.ru>

Часы работы: ежедневно с 8.30 до 17.30