**Чем опасна некурительная никотиносодержащая продукция.**

**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.

**Вреден ли снюс?**

Речь идет о табачной продукции, а значит ответ однозначный – да, вреден. Снюс вызывает неопухолевые поражения слизистой оболочки ротовой полости практически в 100 % случаев. Ткани, однако, возвращаются к норме после прекращения приёма снюса. Возможно развитие заболеваний дёсен, чаще всего — рецессия десны (то есть смещение уровня десны с обнажением корня зуба). Также продемонстрирована вероятная роль снюса в образовании кариеса. Снюс, как и курение, негативно сказывается на течении беременности.

Главным действующим веществом снюса, как и других табачных изделий, является никотин — сильнодействующий нейротоксин. Проникая в кровь, никотин оказывает сначала возбуждающее, а затем, при примене­нии больших доз, парализующее действие. Основное фармакологическое действие никотина состоит в стимулировании центральных никотиновых ацетилхолинергических рецепторов (НАР). Эти рецепторы локализованы в периферических ганглиях, в местах генерации и передачи холинергических стимулов.

При хроническом потреблении никотина в любой форме привычным становиться повышенный уровень АД и тахикардия, а также гиперхолистеринэмия.

Соответственно, отмена табака для организма, адаптированного к его постоянному приему, приводит к болезненному состоянию (абстинентный синдром). Главным проявлением абстинентного синдрома является труднопреодолимое влечение к табаку.

Соматическое состояние также дискомфортно, больные отмечают слабость, вялость, головные боли, что объясняется падением по сравнению с привычным уровнем глюкозы крови и артериального давления.

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 для детей?**

Употребление снюса вызывает отравление у ребенка и может привести к летальному исходу. Подобные случаи уже наблюдались в нашей стране. Дело в том, что никотин в снюсе содержится в гораздо большей дозе, чем в сигаретах. Употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время 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. Снюс с чистым никотином содержит в разы больше миллиграммов вещества – от 40 до 60. Несложно посчитать, что один снюс может быть равен двум выкуренным пачкам сигарет.

Способ употребления (закладывание за щеку) повышает биодоступность никотина.

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, 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.

Более-менее надежным признаком является обнаружение в личных вещах ребенка упаковки от этого вещества, пакетиков, использованных или нет.

**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.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Научите ребенка мыслить самостоятельно, уметь говорить «Нет». Предполагается, что вы этим навыком обладаете.

Помогите ребенку научиться понимать последствия своих действий.

Помогите ребенку научиться бороться со скукой и бездельем, получать удовольствие от полезной деятельности, находить себе увлечения.

**Что делать, если ребёнок попробовал снюс?**

Светлана Филяева, детский психолог:

Почему дети решаются попробовать всё запрещённое? Во-первых, из-за атрибутики взросления. Ребёнок думает, что если он покурит или выпьет спиртное, то пройдёт некую инициацию, станет взрослее и круче. Во-вторых, хочется быть как все. Если в его микрогруппе уже кто-то попробовал снюс, то ребёнку важно подтвердить свою принадлежность и сделать то же самое. В- третьих, если есть яркий конфликт со взрослым миром, то ребёнок может захотеть сделать наперекор: «Раз вы мне это запрещаете, значит, я точно должен это попробовать».

Лучшее, что взрослый человек может сделать, чтобы всё это предотвратить, — выстроить доверительные отношения.

Тогда вы сможете спокойно говорить на такие темы. Сначала соберите информацию сами. Потом расскажите о полученной информации ребёнку. Объясните, почему это плохо, какие могут быть последствия. Даже если ребёнок начнёт протестовать, но у вас выстроен доверительный контакт, он вас услышит.

Если ребёнок уже попробовал снюс, нет смысла долго ругать его, устраивать скандал. Но не пытайтесь скрыть свои чувства. Если вы сердитесь, испытываете тревогу (а это естественно в такой ситуации) — расскажите о своих эмоциях и приступайте к решению проблемы. Подросток должен знать, что если он попал в трудное положение, сделал ошибку, оказался в финансовой зависимости от кого-то, плохо себя чувствует из-за экспериментов с какими-то веществами, то всегда может прийти с этим к родителю и вы всегда будете на его стороне.

«Я всегда на твоей стороне» — слова, которые подросток должен слышать постоянно от родителя, напоминайте ему об этом.

И помните, что ребёнок с большей вероятностью скажет «нет», когда ему предложат попробовать снюс, если он не одинок эмоционально, если его досуг заполнен интересными делами и у него сформирована правильная система ценностей атрибутов взрослой жизни, если есть тёплая поддержка взрослого человека.

При обсуждении с ребёнком неприятного инцидента не становитесь в позицию «сверху», не занимайтесь блеймингом. Выскажитесь сами, поговорите о фактической стороне и возможных последствиях, выслушайте своего ребёнка.

Обязательно подумайте, что стоит за поступком сына или дочери, какая неудовлетворённая психологическая потребность, и будет ли это просто разовой акцией или вопрос остаётся открытым и возможны повторы.

**Законна ли продажа СНЮС на территории Российской Федерации.**

СНЮС - табак сосательный (снюс) - вид некурительного табачного изделия, предназначенного для сосания и полностью или частично изготовленного из очищенной табачной пыли и (или) мелкой фракции резаного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов).

Согласно части 8 статьи 19 Федерального закона от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" запрещается оптовая и розничная торговля [насваем](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=RZR&n=82841&date=22.01.2020&dst=100037&fld=134) и табаком сосательным [(снюсом)](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=RZR&n=82841&date=22.01.2020&dst=100034&fld=134).

Часть 2 ст. 14.53 КоАП РФ предусматривает наступление административной ответственности за оптовую или розничную продажу насвая, табака сосательного (снюса). Совершение указанного деяния влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до четырех тысяч рублей; на должностных лиц - от семи тысяч до двенадцати тысяч рублей; на юридических лиц - от сорока тысяч до шестидесяти тысяч рублей.

Нормами ст. 20 Закона N 15-ФЗ установлен запрет на продажу табачной продукции несовершеннолетним. При этом законодателем определено, что в случае возникновения у продавца сомнения в достижении покупателем совершеннолетия продавец обязан потребовать у покупателя документ, удостоверяющий его личность. Продавец обязан отказать покупателю в продаже табачной продукции, если в отношении покупателя имеются сомнения в достижении им совершеннолетия, а документ, удостоверяющий личность покупателя и позволяющий установить его возраст, не представлен.

Часть 3 ст. 14.53 КоАП РФ предусматривает наступление административной ответственности за продажу несовершеннолетнему табачной продукции или табачных изделий. Совершение указанного деяния влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей; на должностных лиц - от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц - от ста тысяч до ста пятидесяти тысяч рублей.

Если вы увидели, что несовершеннолетнему в магазине продали снюс, звоните с жалобой в Роспотребнадзор по номеру 8-800-555-49-43.

Январь 2020 г.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ленинградской области в Гатчинском и Лужском районе»