**Памятка «Чем опасен снюс?»**

**Снюс** – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельченных табачных листьев, которые пакуют в пакетики. В последнее время появился снюс в виде зубочисток и жевательных конфет, что особенно опасно. При употреблении никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, при этом сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина, чем курильщики сигарет! В самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, а при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина, а это почти в 15 раз больше! Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает избыточное количество этого опасного вещества.

Именно высокая концентрация никотина становится

причиной практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжелый, чем даже отказ от курения, и зачастую невозможный, без помощи специалиста и курса реабилитации.

**ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА**

1.             Первое, с чем столкнётся потребитель снюса – это побочные эффекты в виде сильного местного жжения слизистой ротовой полости, тяжести в голове, апатии, резкого слюноотделения и головокружения.

2.             Употребление бездымного табака – доказанная причина развития онкологических заболеваний полости рта, поджелудочной железы, пищевода и легких.

3.             Длительное использование бездымного табака приводит к парадонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии, бесплодию.

4.             Снюс является причиной остановки роста.

5.             У потребителей этого вида табака наблюдается повышенная агрессивность и возбудимость и, наоборот, апатия и эмоциональная дисфункция.

6.             Снюс приводит к ухудшению когнитивных процессов, нарушению памяти и концентрации внимания;

7.             Передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.

**ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛОЖИЛИ БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК:**

·      Ни в коем случае не соглашайтесь пробовать этот или любой другой вид табака, если вам предлагают сделать это знакомые и, тем более, незнакомые люди, за деньги или бесплатно! Вежливо откажитесь, не вступая в конфликт.

·      Если вам предлагают жевательные конфеты, не берите их или, взяв, не спешите есть, если не уверены в их происхождении и безопасности. Ведь сладости вам всегда могут купить родители.

·      Немедленно сообщите взрослым (родителям, педагогам) о том, что кто-то пытается навязать вам или вашим знакомым употребление снюса.

·      Немедленно сообщайте администрации, социальному педагогу, классному руководителю о случаях торговли снюсом в колледже или на ее территории.

·      Постарайтесь предупредить друзей и знакомых о вреде употребления этого вещества и убедить не использовать его.

**Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Берегите своё здоровье!**