

Профилактика вредных привычек. Снюс.

Снюс – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой. При этом никотин сразу всасывается в кровь. В одном пакетике снюса содержится до 50 мг никотина (как в 3 пачках сигарет). Обычно продается расфасованным в небольшие «подушечки», но можно встретить снюс в виде конфет, леденцов и мармелада.



В отличие от сигарет, которые выкуриваются за пару минут, снюсы рассасываются до часа, что также увеличивает поступление никотина в организм. Из-за того, что пакетики размещают прямо в полости рта, никотин ещё и впитывается гораздо быстрее.

Уже через 5 минут после приема снюс создает веселое настроение, которое спустя некоторое время может перейти в немотивированную агрессию с потерей ориентации. Поведение подростков в подобном состоянии зачастую непредсказуемое. Зависимость от жевательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее. Нередко справиться с ней без помощи специалиста просто невозможно. К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодёжной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.

Последствия употребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

- остановка роста;
- повышенная агрессивность и возбудимость;
- ухудшение когнитивных процессов;
- нарушение памяти и концентрации внимания;
- высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта;
- ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Высокая концентрация никотина становится причиной более быстрого развития толерантности и практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса – процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации. Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет.

Клинический психолог М.С. Климашина