

ность наркотиков катастрофична. Переход от так называемых легких наркотиков к сильным бывает почти мгновенным, без паузы. А дальше – паралич души...».

**НАРКОТИКИ –
пожизненная ломка**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

10 причин сказать НЕТ НАРКОТИКАМ

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения.
2. Наркотики толкают людей на преступления.
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
4. Наркотики уничтожают дружбу.
5. Наркотики разрушают семьи.
6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей.
7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
8. Наркотики являются источником многих заболеваний.
9. Наркотики делают человека слабым и безвольным.
10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию.

Слабые люди считают, что наркотики могут помочь справиться с проблемами... и стать сильным. Это – ошибка.

Наркотики НЕ избавляют от проблем, а создают НОВЫЕ.

Только здоровый образ жизни открывает перед тобой перспективы для роста и развития, только здоровый человек может быть счастливым.

Скажи наркотику **НЕТ!**

Выбирай – ЗДОРОВЬЕ!



МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Консультацию и помощь Вам окажут специалисты по адресу:

г. Чита, ул. Верховенская, 1
ГАУЗ «Забайкальский краевой
наркологический диспансер»

Тел. 31-12-23

Министерство здравоохранения
Забайкальского края
ГАУЗ «Забайкальский краевой
наркологический диспансер»
(г. Чита, ул. Верховенская, 1)

НАРКОТИКИ – ПУТЬ В БЕЗДНУ



г. Чита

Дорогой друг!

Мы хотим поговорить с тобой о проблемах наркомании. Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить, и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают наркотики модными и безопасными. Так ли это?

Наркомания – это болезнь не только физическая, но и психическая. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека. Наркоман постепенно теряет свою нравственность, способность мыслить, теряет друзей, семью, работу. Совершает преступления, становится опасным для самого себя и для окружающих.

Знаете, что самое страшное в наркомании?

То, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто «балуются наркотиками», а уже зависят от них. Чаще зависимость появляется через 2–3 месяца, но нередко возникает с одной попытки.



Для чего молодые люди употребляют наркотики?

- чтобы поймать «кайф»;
- из чувства любопытства испытать новые ощущения;
- от нечего делать;
- под влиянием друзей и знакомых в компании;
- под влиянием взрослого наркомана.



Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После нескольких минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, сильные боли в мышцах. Возникает подавленное состояние, безотчетный страх, раздражительность, депрессия, психические расстройства. Недаром состояние после приема наркотиков называется «ломкой».

Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Система защиты от ядов у детей и подростков еще не сформирована, поэтому сопротивляемость организма ниже и быстрее наступает привыкание. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни – сразу, другие – через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

Наркотики не стоит пробовать, экспериментировать с ними.

Тот, кто употребляет наркотики:

- очень быстро становится зависимым от них;
- начинает свой организм ядами, под влиянием которых возникают тяжелые психические и физические заболевания;
- оказывается на дне общества и приносит много страданий себе, своим родным и друзьям;
- рано или поздно совершает преступление, чтобы добыть деньги на приобретение наркотика или в состоянии дурмана;
- рискует умереть молодым, например от передозировки наркотика или от СПИДа.

Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души. Деграция личности – интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознает этого.

Из письма 16-летнего наркомана: «...С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я уйду из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу: будьте внимательны к тем, кто рядом с вами».

Из интервью доктора Магалифа:

«...Ужас подростковой наркомании в том, что приобщаясь к наркотикам в 12–13 лет, человек начинает формирование своей личности уже в состоянии „виртуальной реальности“. Наркотики губят личность „в зародыше“. И бороться с этим труднее – подростку „некуда возвращаться“, он просто не успел почувствовать радость полноценной жизни без наркотика. Доступ-

ным исходом для пешехода, если он переходит дорогу, будучи «накуренным».

2. Есть ли отдаленные последствия курения «травки»? Употребление **марихуаны** в раннем подростковом возрасте может отсрочить половое созревание у мальчиков, нарушить менструальный цикл у девочек.



3. Может ли курение марихуаны во время беременности навредить будущему ребенку?

Дети, рожденные у матерей, которые во время беременности курили «травку», имеют меньший вес, рост и размер головы, чем дети матерей, не употреблявших во время вынашивания никаких наркотиков. У детей с недостатком веса и роста чаще, чем у других, возникают различные проблемы со здоровьем.

4. Приводит ли курение марихуаны к употреблению других наркотиков? Подавляющее большинство не планировало становиться зависимыми, они просто «покуривали травку». Однако все, кто имеет дело с марихуаной, сталкиваются с людьми, которые употребляют и продают и другие виды наркотических веществ. Один раз, попробовав марихуану, человек не видит отдаленных плачевных последствий ее употребления и считает, что она безопасна. Именно поэтому ему кажется, что от однократного упо-

требления более сильных веществ ничего плохого не будет. Мало кто предполагает, что дело не закончится разовым знакомством с наркотиком.

5. Повышает ли курение марихуаны риск сильного опьянения, если одновременно употреблять алкоголь? Да, риск сильного опьянения повышается, и ваш организм не сможет вовремя среагировать на слишком высокий уровень алкоголя в крови. **Марихуана** подавляет выведение из организма токсичных веществ, в том числе алкоголя. Именно поэтому большое количество смертей происходит во время молодежных вечеринок. Употребление **марихуаны** приводит к формированию зависимости.

ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ!



Консультацию и помощь Вам окажут специалисты по адресу:
г. Чита, ул. Верховенская, 1
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»
Тел. 31-12-23

Министерство здравоохранения
Забайкальского края
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»
(г. Чита, ул. Верховенская, 1)

**МАРИХУАНА –
ОПАСНОСТЬ**

STOP!

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

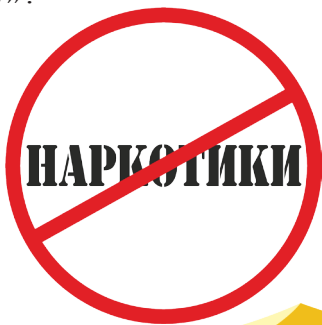
г. Чита

Марихуана (конопля) не может решить никаких проблем. Слишком много молодых людей, употребляя марихуану, ухудшают свое положение, ошибочно полагая, что используют ее в лечебных целях и что таким способом могут избавиться от депрессии или снизить ее симптомы. Жаргонные названия: конопля, каннабис, гашиш, анаша, шмаль, дурь, ганджубас, пластилин и т.д.

Известно, что марихуана не может ничем помочь человеку, но способна сделать его жизнь намного хуже. Для девочек подростков марихуана особенно опасна. Те из них, кто вдыхают дым этого наркотического средства ежедневно, многократно увеличивают вероятность развития симптомов депрессии и беспокойства. Они чаще страдают от депрессивных состояний и других психических расстройств, чем некурящие марихуану девочки.

Несколько причин НЕ пробовать марихуану:

Многие подростки, а зачастую и взрослые, считают, что марихуана гораздо безопаснее табака и алкоголя. Как же обстоит дело в действительности? Можно ли время от времени покуривать «травку»?



1. **Марихуана – вне закона.** Употребление, хранение, покупка и продажа марихуаны преследуется законом.

2. Быстро наступающие **физические эффекты** употребления марихуаны включают в себя: учащение сердцебиения и пульса; покраснение глаз; сухость во рту и горле. **Марихуана** не улучшает слух, зрение и чувствительность кожи.

3. Краткосрочные эффекты от использования **марихуаны** включают в себя проблемы с памятью, вниманием и обучением; искаженное восприятие; трудности в мышлении и решении проблем, потерю координации; учащенное сердцебиение, беспокойство и панические страхи. Курение «травки» может негативным образом сказаться на умении танцевать, заниматься спортом и запоминать новую информацию.

4. **Марихуана** считается одной из причин возникновения **рака**. Хотелось бы, чтобы подростки дважды думали перед тем, как надеть футболку с нарисованными на ней конопляными листиками: действительно ли они желают быть ходячей рекламой того, что вызывает сильные боли, слабоумие и рассеянное внимание.

5. У тех, кто курит **марихуану** регулярно, могут проявиться те же заболевания **дыхательных путей**, что у курильщика табака. У этих людей будет ежедневный кашель и мокрота (признаки хронического бронхита), а также более частые простудные заболевания.

6. Каждый подросток должен понимать, что курение «травки» не делает его «крутым». «Круто» не употреблять никакие наркотики, не курить сигареты, не пить алкоголь. Не важно, что поют рэперы и что делают персонажи низкопробных телевизионных сериалов: **убивать себя – не «круто».**

7. **Марихуана вызывает привыкание.** Многие из тех, кто употреблял марихуану, признаются, что со временем для достижения привычного измененного состояния сознания требуется все большее количество «травки».

8. **Марихуана** – не способ решить проблемы. Как любой наркотик, затуманивающий сознание, она дает иллюзию убегания от сложностей, однако на деле оказывается, что «травка» добавляет проблем.

9. Существует миф, что **«все» курят марихуану. Это ложь.** Большинство подростков никогда не пробовали «травку» и относятся к ее употреблению резко отрицательно. Марихуана еще никому не сделала счастливее или популярнее. Она никому не помогла выработать какие бы то ни было полезные умения или изменить себя в лучшую сторону.



Ответы на вопросы подростков о марихуане:

1. Может ли курение марихуаны навредить мне или убить меня? **Марихуана** действует на нервные клетки того отдела мозга, который отвечает за формирование памяти; поэтому те, кто ее курит, хуже учатся, с большим трудом вспоминают недавние события и хуже справляются со сложными заданиями. Даже непростая ситуация на перекрестке может обернуться леталь-

Чем опасен спайс?

Сначала у человека наблюдается снижение работоспособности, слабость, затем – необратимое разрушение клеток головного мозга.

Синтетические каннабиноиды негативно влияют на организм человека. У больных часто наблюдаются тахикардия, тревожное состояние, паранойя, галлюцинации и психоматический эффект. Когда человек покуривает спайс, то он не может контролировать себя: его конечности сами совершают различные действия. Человеку трудно говорить, стоять, думать. Он становится «овощем».



В России спайсы запрещены законом.

В Российской Федерации спайсы были запрещены в 2008 году, однако статья не препятствует нелегальному распространению: с момента вступления закона в силу им стали тор-

говать «из-под прилавка». Кроме того, производителям удалось обойти закон путем изменения формулы порошка – в этом случае он не попадал под запрет, а диагностировать его в крови употребляющих при обнаружении и задержании также не представлялось возможным.

На сегодняшний день борьба с опасным наркотиком ведется не только правительственными силами, но и существует множество социальных сообществ и организаций, способствующих искоренению пагубной «моды» на спайсы. Их функции заключаются во многом: начиная от закрашивания телефонных номеров на стенах зданий и, заканчивая содействием в обнаружении и поимке продавцов наркотика. Однако, несмотря на общие усилия, этих мер бывает недостаточно: необходимо проводить беседы с подростками, молодежью, населением о пропаганде здорового образа жизни, профилактике употребления наркотиков, в частности – спайсов, о развитии зависимости и смертности от спайсов.

Большинство запретов было введено в 2009 году в связи с высокой смертностью от смесей для курения в Швеции, Франции, Германии, Великобритании и т.д.



Консультация и помощь специалистов по адресу:
г. Чита, ул. Верховенская, 1 ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер» Тел. 31-12-23

Министерство здравоохранения
Забайкальского края
ГАУЗ «Забайкальский краевой
наркологический диспансер»
(г. Чита, ул. Верховенская, 1)

Спайсы – Опасность!



г. Чита

Spice (спайс, курительная смесь в переводе с англ. – «приправа, специя») – один из брендов курительных смесей, поставляемых в продажу в виде травы с нанесенным химическим веществом.

Спайс представляет собой смесь для курения, состав которой включает в себя синтетические компоненты, а также растительные вещества психотропного действия и обычные травы. Благодаря сочетанию таких элементов, спайс преподносится как благовоние или ароматическое средство.

Спайс – это сильнодействующий наркотик. Спайс обладает психоактивным действием (психоактивное вещество – это смесь, которая влияет на функционирование нервной системы, приводит к изменению психического состояния).

После различных исследований установлено, что главным компонентом этой курительной смеси являются не натуральные вещества, а синтетические (аналоги тетрагидроканнабинола – один из основных каннабиноидов, которые содержатся в соцветиях конопли). Химический состав смеси непостоянен: он меняется, появляются новые и новые комбинации веществ, поэтому спрогнозировать с точностью формулу каждой приобретаемой дозы крайне сложно.

Еще недавно спайс воспринимался, как безвредная натуральная смесь. Но это полное заблуждение. Спайс лишает рассудка. Сразу же с первой дозы. Спайсовый яд легко проникает в сосуды и стенки внутренних органов и почти не выводится из организма. Вернуть человека к нормальной жизни очень тяжело. Люди считают, что «трава» не может быть опасной для организма, ведь она была создана самой природой. Этот яд вызывает мгновенную зависимость.



Как действует спайс на организм?

Спайс обладает галлюциногенным эффектом, который сразу же проявляется. Очень часто человек, который находится под наркотическим опьянением, видит различные кошмары. Из-за этого случается большое количество самоубийств. Также наблюдаются резкая заторможенность, тревожность, фобии, панический страх, тошнота, рвота, повышение АД, сужение сосудов, потеря сознания, клиническая смерть.

При употреблении спайса страдают печень, центральная нервная система; клетки мозга отмирают без возможности восстановления, происходят гормональные перестройки организма и, как следствие, происходят бесплодие и импотенция у мужчин.

Употребление спайса всегда приводит к слабоумию. Вызывает глубокую шизофрению. Большую опасность имеет тот факт, что купить этот наркотик может человек любого возраста.

Как определить, что человек принимает спайс?

Если застать человека в наркотическом опьянении не представляется возможным, существуют другие косвенные симптомы, на которые стоит обратить внимание:

- раздражительность,
- нервозность, внезапные депрессивные состояния; тошнота, рвота;
- бессонница;
- потеря аппетита;
- потеря интересов;
- поведенческие нарушения – мания преследования, параноидальные тенденции (человеку может казаться, что за ним следят; не отвечает на телефонные звонки и т.д.);
- снижение мыслительных функций, внимания, памяти: сложно сконцентрироваться, человек может быть рассеянным, забывать важную информацию; снижается успеваемость в учебном учреждении; покрасневшие глаза (как после бессонной ночи) и т.д.



Особенности НАСВАЯ:

- Насвай – вещество, обладающее слабым наркотическим действием.
- Очень проблематично выявить признаки его употребления.
- Является общедоступным веществом, в отличие от сигарет и спиртных напитков, продажа которых разрешена только лицам, достигшим 18 лет.
- Отличается низкой ценой: его стоимость ниже, чем у сигарет.

Зависимость от насвая развивается в первую очередь никотиновая. При его употреблении с примесями тяжелых металлов, психоактивных веществ и стимуляторов нервной системы, к ней добавляется и химическая зависимость. Опасное состояние развивается очень быстро, и со временем у человека регулярно употребляющего насвай, появляется необходимость перейти на более тяжелые наркотики.

Среди подростков случаев избавления от вредной привычки с помощью этого способа нет – в итоге либо человек возвращается к сигаретам, либо переходит на употребление более серьезных наркотических веществ.

Признаки употребления

Какие-либо характерные внешние признаки употребления насвая отсутствуют: человеку не нужно вводить инъекции или пить таблетки, а сам насвай внешне может напоминать обычный пластилин или гранулят, подобный наполнителю для кошачьего лотка или корму для грызунов.

Обнаружить насвай, проведя общий анализ крови или мочи человека, невозможно. Основным компонентом опасного вещества — никотин, но, согласно общепринятым нормам, табак не считается наркотиком (хотя по сути именно им и является), и его содержание позволит идентифицировать лишь заядлого курильщика. В большинстве случаев точно определить присутствие насвая можно, только если заранее известен конкретный состав, что является чрезвычайной редкостью, ведь вещество производится исключительно «кустарным» способом.

Определить употребление насвая может помочь использование универсальных экспресс-тестов, ко-

торые выявляют в моче, крови или слюне испытуемого специфические вещества, образующиеся в результате расщепления наркотика. Точность зависит от чувствительности теста и его направленности.

Через два часа после употребления никотина любым способом доза вещества в крови уменьшается вдвое, полностью он выводится из организма в течение одного-двух дней.

Кроме того, будут оставаться последствия употребления – избавляться от никотиновой (и тем более химической или наркотической) зависимости придется дольше.

Последствия приема

Насвай крайне негативно воздействует на организм. В первую очередь страдают желудочно-кишечный тракт и центральная нервная система. Впоследствии могут добавиться сердечно-сосудистые заболевания, бесплодие, ухудшение иммунитета, развиваются различные инфекции и даже рак.

По утверждениям онкологов, 80 % пациентов с раком ротовой полости употребляли насвай.



Консультацию и помощь Вам окажут специалисты по адресу: г. Чита, ул. Верхоленская, 1
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер». Тел. 31-12-23

Министерство здравоохранения
Забайкальского края
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»
(г. Чита, ул. Верхоленская, 1)

Табачный гость как в сапоге гвоздь



г. Чита

Школьные годы – это не только положительный опыт общения с миром, но часто и первая сигарета, алкогольные напитки или даже наркотики. И все чаще сообщается о случаях употребления молодежью легкого наркотика, заменяющего никотин – насвая. **Насвай** (насыбай, нас, насвайт, нас, нац, нос, айс) – вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии.

Опасность увеличивается за счет того, что вещество может свободно приобрести даже несовершеннолетний, а специфических признаков приема наркотика просто нет – насвай не оставляет следов от уколов на руках или других внешних проявлений его употребления.



Насвай – жевательный табак, который оказывает наркотическое воздействие и вызывает привыкание.

Чаще применяется подростками, потому что приобрести насвай просто – он без ограничений продается на обычных рынках, а стоимость не превышает цену обычных сигарет. Вещество отличается низкой себестоимостью производства, а изготовить его можно даже в домашних условиях.

Подростки ошибочно считают, что с помощью наркотика можно быстро бросить курить, а само вещество оказывает краткосрочный и легкий эффект, а значит мало опасно. Действительность, конечно, в корне отличается от подобных суждений.

Из чего состоит насвай?

Наркотик может иметь вид темно-зеленых шариков или серо-коричневого порошка. Иногда встречается красный насвай, который меняет цвет из-за специй и других добавок.

В состав насвая входят табак или махорка, гашеная известь, вместо которой может добавляться куриный или верблюжий помет; нередко «вкусовые» добавки в виде приправ, масел или компонентов растений.

Некоторые продавцы для большей “привязки” покупателя к конкретному составу добавляют в него эфедрин (психоактивное ядовитое вещество) или меткатинон (стимулятор короткого действия). Нередко в состав насвая могут входить и тяжелые металлы, и другие компоненты, которые могут вызвать серьезное отравление, побочные эффекты и в целом крайне негативно влияют на организм.



Действие насвая длится недолго – всего пять-десять минут после того, как наркотик помещают за губу или под язык. Нас вызывает чувство расслабленности и умиротворения, происходит помутнение в глазах, кружится голова и появляется предобморочное ощущение.

Употребление наркотика пагубно влияет на организм, вызывая тошноту (вплоть до рвоты), судороги и онемение верхних и нижних конечностей, расстройства пищеварения и головокружение. Чаще такие побочные эффекты появляются у “но-

вичков”, т.е. тех, кто употребляет вещество впервые, при проглатывании самой смеси или выделяющейся слюны. Из-за раздражения слизистых нередко появляются болезненные волдыри на губах. В перспективе заметно снижается сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям. О вреде насвая свидетельствуют первые последствия его приема – человек ощущает апатию и головокружение, обильно выделяется слюна и наблюдается жжение в ротовой полости. Подростки списывают такое странное состояние на усталость, а некоторые симптомы даже считают абсолютно нормальными и закономерными.

Серьезные последствия развиваются при регулярном приеме довольно быстро и проявляются в следующих состояниях:

- обильное потоотделение,
- обмороки или предобморочные состояния,
- расстройства желудочно-кишечного тракта, острые или хронические заболевания пищеварительной системы,
- воспаления слизистых оболочек рта, “простуда” на губах,
- учатившиеся вирусные и инфекционные заболевания: ОРВИ, грипп, воспаление легких и т.д.

Подростки отмечают, что после употребления насвая пропадает желание курить. Однако это далеко не лучший способ избавиться от никотиновой зависимости – табак, входящий в состав насвая, просто поступает в организм другим способом.

Сигареты воздействуют в первую очередь на легкие и на дыхательные пути; насвай же влияет на всю пищеварительную и выделительную системы, слизистые рта, желудочно-кишечного тракта, кишечника и желудка. При этом концентрация никотина в нем очень высока и в случае передозировки грозит сердечной недостаточностью.

го, некоторые подростки начинают употреблять именно снюс, так как его прием не так заметен родителям, как курение сигарет. Прием сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно. Некоторые исследования показывают, что почти все подростки, которые начали свой табачный стаж со снюса в течение четырех лет начинают курить сигареты. Это означает, что ко всем вышеописанным рискам добавляется еще и вред от курения табака.

Тревожные симптомы

Приведём несколько признаков, наличие которых в поведении подростков должно насторожить взрослых.

- Несмотря на то, что бездымный табак не оказывает прямого влияния на лёгкие, у того, кто регулярно "закидывается" снюсом, может развиваться нарушение дыхательных функций.

- Ребёнок становится более раздражительным, может жаловаться на сильные головные боли, головокружение и тошноту.

- Учащённое сердцебиение в спокойном состоянии.

- Часто сплёвывает без видимой на то причины.

- Замечены заложенность носа и кашель без видимых признаков простуды.

- Пониженный аппетит в течение продолжительного времени.

- На этот пункт должны обращать внимание и педагоги: ухудшение памяти, замедленность мыслительных процессов, речи, рассеянность, снижение внимания.

Отказ от СНЮСА

Бросить курить сигареты, а тем более отказаться от приема снюса, очень нелегко. Многим никотинозависимым для успеха необходима не одна, а несколько попыток для борьбы с пристрастием к табаку. Самостоятельные попытки только в 5 % случаев оказываются успешными, и эта форма зави-

симости считается одной из самых непобедимых. Расстаться с ней можно только при комплексном подходе и проведении психологической реабилитации.

Зависимость от снюса даже сильнее, чем от курения. Для ее преодоления понадобится специальное лечение:

- никотинзаместительная терапия – трансдермальные пластыри и жевательные резинки;

- антиникотиновые препараты – Цитизин, Чампикс, Бупропион и др.;

- психотерапия – групповые и индивидуальные занятия;

- гипноз – воздействие на психику в состоянии гипнотического транса закрепляет установку на отказ от употребления табака;

- акупунктура – воздействие на особые точки с целью появления отвращения от никотина.

Выбор метода лечения никотиновой зависимости определяется индивидуально и зависит от многих факторов: стажа и способа приема табака, особенностей характера и личности, возраста. Эффект лечения зависимости от снюса или курения должен закрепляться психологической реабилитацией зависимого. Такой комплексный подход помогает снижать вероятность рецидивов в будущем и формировать стойкую установку на отказ от употребления табачных изделий в любом виде.

Если вы, ваши знакомые или дети употребляют снюс, обязательно обратитесь к наркологу за консультацией: зависимость от снюса очень сильна и опасна, отказаться от неё самостоятельно удаётся немногим. Берегите себя и следите за тем, чем увлекаются ваши дети, что они ищут в интернете и на что тратят карманные деньги. Постарайтесь иметь доверительные отношения с детьми, чтобы они всегда могли обратиться к вам за помощью.

**Получить консультацию врача психиатра-нарколога можно по телефону:
8 (3022) 31-12-23**

Министерство здравоохранения
Забайкальского края
ГАУЗ «Забайкальский краевой
наркологический диспансер»
(г. Чита, ул. Верховенская, 1)

Новая зависимость захватывает российских подростков



СНЮС

г. Чита

Новая зависимость захватывает российских подростков: что должны знать родители о СНЮСЕ

Снюс — новый «модный» аналог сигаретам среди молодых людей и подростков. Однако «аналог» в этом случае не означает «менее вредный». Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и очень быстро вызывает никотиновую зависимость. Психическая и физическая зависимость от снюса гораздо сильнее зависимости от обычных сигарет. В большинстве стран Европы снюс был запрещен еще в 1993 году. В России снюс также является запрещенным, однако купить его подросткам не составляет труда. Снюс ввозят в Россию под видом жевательного табака. Его продают в интернете и в табачных магазинах. Потребление снюса школьниками и молодыми людьми неуклонно растет.

Заявления о том, что снюс безвреден или менее вреден, чем обычные сигареты – заблуждение и ложь продавцов

Что из себя представляет снюс и как он выглядит?

Снюс изготавливают из измельченных табачных листьев и пакуют в пакетики, снюс не нужно курить, его помещают между губой и десной, что делает употребление табака незаметным для окружающих.

Несмотря на то, что снюс – это бездымный табак, он очень вреден и содержит более 30 химических веществ с канцерогенным эффектом.

Никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, сразу попадая в кровоток через слизистую полости рта. Если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от снюса его можно получить до 25 мг за раз!



**СНЮС –
ОПАСЕН И ВРЕДЕН
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!!!**

Зависимость от СНЮСА

Снюс, как и табак для курения, неминуемо вызывает никотиновую зависимость. Многие специалисты уверены, что физическая и психическая зависимость от снюса намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно. Именно поэтому по сложности лечения ее нередко ставят в один ряд если не с наркотической, то с алкогольной или табачной зависимостью.

Производители распространяют такой миф о снюсе – этот продукт может снижать тягу к курению и даже помогает справиться с табачной зависимостью. Истиной является только первая часть мифа – снюс действительно может сократить количество выкуриваемых сигарет до минимума или даже вы можете вовсе бросить курить сигареты. Однако вторая часть мифа – полнейшая ложь, так как желание курить сменится тягой к закладыванию табака за губу, и никотиновая зависимость никуда не денется.

Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей мере. Даже при попытках держать снюс во рту всего 5 – 10 минут в кровь поступает большая доза никотина. Попытку заменить сосательным табаком курение можно сравнить с попыткой отказаться от приема легкого наркотика путем «перепрыгивания» на более тяжелый. Кроме этого, наблюдения специалистов показывают, что многие поклонники снюса впоследствии вновь переходят на курение сигарет.

Потенциал развития зависимости зависит от скорости поступления психоактивного вещества в головной мозг. При сосании табака никотин попадает в мозг, минуя бронхи и легкие, намного быстрее. Кроме этого, в самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 5 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее. Нередко справиться с такой зависимостью без помощи специалиста просто невозможно.

Самые тяжелые последствия от употребления СНЮСА:

Развитие рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода и рака легких.

Самые частые последствия и признаки употребления:

пародонтоз, разрушение зубов, тахикардия, гипертония, головокружение и головные боли, неприятный запах изо рта, остановка роста, повышенная агрессивность и возбудимость, ухудшение когнитивных процессов, нарушение памяти и концентрации внимания, снижение иммунитета, ожоги полости рта.

Чем ещё опасен СНЮС для подростков?

Снюс особенно популярен среди подростков и молодежи. Среди этой категории он считается не только безопасным, но еще и модным. Кроме это-