

Профилактика зависимостей. Снюс.

### **Что такое снюс?**

Один из видов бездымного табака, который выпускается в разных формах и применяется как жевательный табак. Размещается он между десной и губой, откуда никотин всасывается в кровь и поступает в организм, минуя гортань и легкие. Однако это вещество не является только табаком. В его состав могут входить такие вещества как: глицерин, полипропиленгликоль, бензоат натрия, ароматические добавки. То есть снюс – это химический продукт.

### **Почему этот продукт стал популярным и для чего продвигается табачными компаниями?**

Его преимущество в том, что человек может получить дозу никотина в местах, где нельзя курить (на дискотеках, мероприятиях, в ресторанах и самолетах). Это кооперируется с тем, что его продвигают, как безопасную альтернативу сигаретам и другим дымным табачным изделиям.

### **Воздействие.**

Вызывает кратковременное чувство помутнения сознания, сравнимо с алкогольным опьянением. Может сопровождаться усиленным сердцебиением, сужением сосудов и повышенным давлением.

Возможна головная боль и тошнота.

### **Немного о распространении снюса.**

Снюс впервые появился в Швеции в 1637 году и большее количество времени он производился именно там. Позже его употребление распространилось в страны ЕС, США и Россию, где он стал чрезвычайно популярным.

## **Запрет снюса.**

Благодаря стараниям ВОЗ, снюс попал под запрет законодательства большинства стран ЕС в 1993 году. В России запрет на эту форму табака был введен лишь в 2015 году. Однако его до сих пор свободно распространяют в интернете и других торговых точках в разных городах страны.

## **Зависимость от снюса. Вред.**

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.

Ходит миф, что снюс может снижать тягу к курению и даже помогает справляться с табачной зависимостью. Истинной является только первая часть мифа, вторая же часть абсолютно ложна, ведь как я уже сказал, зависимость от снюса намного сильнее.

Снюс не является наркотиком, однако он оказывает очень вредное воздействие на организм.

Сосание снюса почти в 100 процентах случаев приводит к появлению неопухлевых поражений слизистой рта. Она постоянно подвергается раздражению, и клетки прекращают нормально функционировать и развиваться.

Исследования проведенные American Cancer Society показывают, что в снюсе выявляется до 28 канцерогенов. Это никель, нитрозамины, радиоактивный полоний-210. Они чрезвычайно опасны и повышают вероятность развития рака щек, десен и внутренней поверхности губ в 40 раз.

По данным исследований риск развития рака поджелудочной в США возрос на 40%, а в Норвегии до 67%.

Снюс может способствовать развитию рака молочной железы у женщин до 55 лет.

Сужение сосудов в результате использования повышает риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, атеросклероза и инсультов.

Снюс вредит зубам. Постоянное воспаление десен, разрушительное воздействие на эмаль – все эти факторы увеличивают вероятность развития кариеса и пародонтоза.

Слюна, смешанная со снюсом и поступающая в желудках, подвергает его раздражению и воспалению. Повышается вероятность развития рака желудка и кишечника.

Никотин и его употребление негативно отражается на потенции.

При приеме сосательного табака кровеносные сосуды сужаются, и у мужчин не может достаточно кровонаполняться половой орган. Риск возникновения проблем с зачатием возрастает на 75%.

## **Профилактика зависимости.**

### **1. Информирование и просвещение**

- Одна из ключевых мер профилактики — это повышение осведомленности о вреде снюса. Многие считают его менее вредным, чем сигареты, что ошибочно. Снюс может вызвать серьезные заболевания, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, поражение десен и зубов.
- Важно донести до людей, особенно молодежи, что снюс также вызывает зависимость из-за содержания никотина.

### **2. Пропаганда здорового образа жизни**

- Пропаганда спорта, здорового питания и отказа от вредных привычек помогает людям понимать, что есть альтернативы, приносящие удовольствие и пользу здоровью.

### **3. Правовые меры**

- Многие страны ограничивают продажу и распространение снюса, особенно среди

несовершеннолетних. Усиление контроля за продажей табачных изделий помогает снизить распространение снюса.

#### **4. Психологическая поддержка**

- Молодежь особенно уязвима к влиянию социальных факторов. Психологи и педагоги могут работать с подростками и молодежью, помогая им развивать уверенность в себе и избегать давления со стороны сверстников.

## **2. Как избавиться от зависимости от снюса**

### **1. Мотивация и осознание проблемы**

- Важно осознать зависимость и мотивировать себя на отказ от снюса. Это может быть связано с осознанием последствий для здоровья, финансовыми затратами или желанием вести более здоровый образ жизни.

### **2. Постепенное сокращение употребления**

- Некоторые предпочитают постепенно уменьшать количество употребляемого снюса. Это помогает снизить интенсивность симптомов никотиновой абстиненции.

### **3. Никотин-заместительная терапия (НЗТ)**

- Никотиновые пластыри, жевательные резинки или таблетки могут использоваться как замена снюсу для облегчения никотиновой зависимости. Эти средства позволяют снизить дозы никотина и постепенно отказаться от его употребления.

### **4. Лекарственная терапия**

- В некоторых случаях врачи могут назначать препараты, такие как **варениклин** (Чампикс) или **бупропион**, которые помогают уменьшить тягу к никотину и облегчают симптомы отмены.

### **5. Поведенческая терапия**

- Психотерапия и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогают человеку осознать причины употребления снюса и разработать стратегии по контролю за привычкой. Работа с психологом помогает укрепить мотивацию и найти способы справляться с стрессом и тревогой без табака.

### **6. Поддержка близких**

- Важно получить поддержку от семьи и друзей. Люди, которые окружают отказавшегося от зависимости

человека, могут поддерживать его на этом пути и помогать избежать рецидивов.

#### **7. Группы поддержки**

- В некоторых странах существуют специальные группы, например, программы отказа от курения и употребления табака. Группы могут предложить поддержку и обмен опытом с другими людьми, переживающими схожие трудности.

#### **8. Физическая активность и здоровый образ жизни**

- Спорт и физическая активность помогают уменьшить тягу к снюсу, так как в процессе занятий спортом вырабатываются эндорфины, которые дают чувство удовлетворения и счастья.

### **3. Симптомы отмены и как их преодолеть**

При отказе от снюса могут возникнуть симптомы абстиненции: раздражительность, тревожность, головная боль, нарушение сна, тяга к никотину. Чтобы справиться с ними:

- Употребляйте больше жидкости, ешьте здоровую пищу.
- Займитесь медитацией, йогой или другими техниками релаксации.
- Обратитесь за помощью к специалистам, если симптомы становятся слишком сильными.

### **4. Примерный план отказа от снюса**

1. Определить дату отказа от снюса.
2. Подготовить план действий на случай сильной тяги (например, использовать никотиновые жевательные резинки).
3. Заручиться поддержкой семьи и друзей.
4. Избегать ситуаций, которые ассоциируются с употреблением снюса.
5. Постепенно снижать дозы (если выбран постепенный отказ) или отказаться сразу.

### **Заключение**

Избавление от зависимости от снюса требует комплексного подхода, включающего как физиологические, так и психологические методы.