

# ЧТО ТАКОЕ СНЮС И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



# ЧТО ТАКОЕ СНЮС?

---

Это один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой.

Слюна, смачивая содержимое, экстрагирует из него никотин. Никотин всасывается через слизистую и попадает в кровь.

Так же среди школьников набирают популярность никотиновые леденцы и снюсы — смесь жевательного (сосательного) табака.



# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СНЮСА



Снюс, как и сигареты, вызывает никотиновую зависимость.

Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее. Зависимость от никотина выражена в большей мере. Даже при попытках держать снюс во рту всего 5 – 10 минут в кровь поступать большая доза никотина.

При сосании табака никотин попадает в мозг минуя бронхи и легкие намного быстрее. В 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.



# КАК ПОДРОСТКУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УГОВОРОВ ПОПРОБЫВАТЬ СНЮС



1) Сразу встаньте на свою позицию

2) Отказ всегда начинайте со слова  
«НЕТ»

3) Повторяете вновь и вновь свою  
фразу отказа, это мое решение

4) При давлении – откажитесь от  
разговора «Я не хочу об этом больше  
говорить»

5) Если давление продолжается –  
покиньте место или компанию





## МИФ

- Снюс менее вреден, чем сигареты
- Не вызывает зависимость
- Не содержит химических веществ
- Не провоцирует рак легких и другие заболевания



## РЕАЛЬНОСТЬ

- Содержит токсические вещества с канцерогенным эффектом
- Вызывает сильную зависимость
- При употреблении снюса в организм поступает в десятки раз больше никотина, чем при курении сигарет