****

**ЧТО ТАКОЕ СНЮС И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?**

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СНЮСА**

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

Производители распространяют такой миф о снюсе – этот продукт может снижать тягу к курению и даже помогает справляться с табачной зависимостью. Истиной является только первая часть мифа – снюс действительно может сократить количество выкуриваемых сигарет до минимума или даже вы можете вовсе броситькуритьсигареты. 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, практические молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей мере. Даже при попытках держать снюс во рту всего 5 – 10 минут в кровь поступать большая доза никотина. Попытку заменять 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.

**ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СНЮС НАРКОТИКОМ?**

Снюс не является наркотиком, **однако он оказывает очень вредное воздействие на организм, и возникающая на фоне его приема никотиновая зависимость** **нуждается в лечении**. Борьба с его приемом должна начинаться как можно раньше, так как зависимость развивается очень быстро и тяжелее поддается терапии. **Вред снюса очевиден** и его нельзя считать безопасной альтернативой курению. **Зависимость от снюса даже сильнее, чем от курения!**

**ЧЕМ ОПАСЕН СНЮС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?**

Снюс особенно популярен среди подростков и молодежи. Среди этой категории он считается не только безопасным, но еще и модным. **Кроме этого, 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. Снюс наносит такой вред:**

* замедление и остановка роста;
* нарушение когнитивных процессов;
* ухудшение концентрации внимания и памяти;
* повышенная раздражительность и агрессивность;
* ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
* более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

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.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ СНЮСА**

* **Сосание снюса почти в 100% случаев приводит к появлению неопухолевых поражений слизистой рта**. Она постоянно подвергается раздражению, и клетки прекращают нормально функционировать и развиваться. **Особенно опасен снюс для лиц до 18 лет**. Он вызывает быстрое ее ороговение даже после месяца приема сосательного табака. Это ее состояние является предраковым. **Исследования, проведенные American Cancer Society, показывают, что в снюсе выявляется до 28 канцерогенов. Это никель, нитрозамины, радиоактивный полониум-210. Они чрезвычайно опасны и повышают вероятность развития рака щек, десен и внутренней поверхности губ в 40 раз.**
* **По данным исследований из-за приема снюса риск развития рака** поджелудочной в США возрос на 40%, а в Норвегии – до 67%. По данным других исследований, опубликованных в медицинском журнале «The Lancet», этот показатель повышает риск появления раковой опухоли в этой железе в 2 раза.
* Прием сосательного табака приводит к появлению никотина в крови и способствует спазмированию и сужению сосудов. Такое их состояние **повышает риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, атеросклероза и инсультов**.
* **Снюс существенно вредит зубам**. Постоянное воспаление десен, разрушительное воздействие на эмаль – все эти факторы увеличивают вероятность развития кариеса и пародонтоза, способствуют потемнению и разрушению малых коренных зубов, резцов и клыков.
* Прием сосательного табака сопровождается сильным слюноотделением и слюна, смешиваясь с никотином и канцерогенами, поступает после проглатывания в пищеварительные органы. Из-за этого **слизистые желудка и кишечника, как и при приеме жевательного табака, постоянно подвергаются раздражению, воспаляются и на них могут формироваться эрозии и язвы**. Поступление в органы пищеварения канцерогенов повышается вероятность развития рака желудка и кишечника.

Риски при приеме снюса чрезвычайно велики и их сложно преуменьшить. Тем более что **зависимость от сосания табака намного сильнее, чем при курении сигарет**. Пожалуй, единственным его преимуществом перед курением табака является тот факт, что он не горит, и в организм не поступают содержащиеся в табачном дыме смолянистые канцерогены, наносящие сильнейшие удары по тканям легких. Однако этот факт не может быть оправданием приема жевательного табака или снюса. **Даже в такой форме прием табачных изделий наносит непоправимый вред организму.**

**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 зависимости считается одной из самых непобедимых. **Расстаться с нею можно только при комплексном подходе и проведении психологической реабилитации.**