**Информация для родителей**

*В связи с распространением в среде подростков различного вида никотиновых средств, просим вас быть внимательными к своим детям!!!*

**Насвай**

О веществе насвае ходят разные слухи: говорят, что это надежное средства, чтобы бросить курить; считают его то релаксантом, то видом табачного изделия, некурительным табаком для сосания. Насвай — смесь из табака или растения «нас», щелочи (гашеной извести), золы растений, масла, приправ. Может добавляться куриный помет, верблюжий кизяк и марихуана Фабричного насвая нет, изготавливают его в домашних условиях. Свежий насвай выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет. Раньше насвай изготавливали в виде мелких горошков, а затем перешли на палочки, которые образуются после пропускания массы через мясорубку. Применяют его, закидывая под нижнюю или верхнюю губу, под язык или в носовую полость.

Насвай является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму. ⎯ «Приход быстрый, можно расслабиться в перерыве между парами или на перемене в школе», — очевидно, именно это внушается подросткам, которым «насвай» предлагают прямо в школе. ⎯ «Насвай позволяет уберечь зубы от кариеса», но честные потребители пишут о том, что с зубами можно попрощаться. ⎯ «Насвай помогает бороться с наркозависимостью». Наркологи предупреждают, что привыкание к насваю формируется достаточно быстро, а избавиться от него так же сложно, как и от любой другой формы наркозависимости. Симптомы и внешние признаки: ⎯ сильное местное жжение слизистой ротовой полости, ⎯ тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, ⎯ апатия, ⎯ резкое слюноотделение, ⎯ головокружение, ⎯ расслабленность мышц, ⎯ образование волдырей на губах, ⎯ неприятный запах. ⎯ помутнение в глазах Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов. Употребляя насвай, даже можно потерять сознание, так как очень трудно рассчитать свою дозу. Последствия длительного употребления насвая ⎯ серьезные проблемы с памятью, восприятием, постоянная утомляемость, растерянность, неуравновешенность, неспособность должным образом усваивать учебный материал, задержка психического развития; ⎯ изменения личности, нарушения психики, не проходящее состояние растерянности; ⎯ высокий риск заболевания раком губы, гортани, языка; ⎯ никотиновая зависимость; ⎯ истончение стенок сосудов, риск развития инсульта; ⎯ тошнота, рвота и понос; ⎯ разрушение зубов и их корней; ⎯ гастрит, язва желудка; ⎯ токсическое поражение почек и печени; ⎯ инфекционные заболевания (например, гепатит) ⎯ паразитарные заболевания; ⎯ бесплодие; ⎯ высокий риск перехода на более тяжелые наркотики.

**Жевательный табак (снюс)**

Употребление снюса происходит следующим образом: табак кладется под верхнюю губу, держать его во рту нужно от 5 до 30 минут. Жевать или глотать снюс нельзя, однако слюну, которая выделяется при его употреблении, можно сглатывать. Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производители выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость. Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты. Симптомы и внешние признаки: ⎯ ухудшение дыхательных функций, ⎯ раздражение слизистой оболочки глаз, ⎯ головные боли, ⎯ учащенное сердцебиение, ⎯ заложенность носа, ⎯ першение в горле, кашель, ⎯ раздражительность, ⎯ потеря аппетита, головокружение и тошнота, ⎯ ухудшение мыслительных процессов, памяти, ⎯ снижение внимания.

**Кальян**- это статусный атрибут, символ успешного, взрослого человека. И желание получить этот новый опыт настолько велико, что подростки просто не готовы вникать, опасен он или нет. На первый взгляд курение выглядит достаточно безобидным занятием. Факты, о которых родителям подростков следует знать:

⎯ в 16 лет 53% подростков уже попробовали курить;

 ⎯ в 18 лет курили хотя бы однажды 70% юношей и девушек;

 ⎯ 4% из них делают это регулярно;

⎯ за один час курения кальяна через легкие проходит в 100 — 200 раз больше дыма, чем от курения сигареты;

⎯ при курении кальяна в организм поступает больше вредных веществ, чем при курении самых крепких сигарет без фильтра;

 ⎯ фильтр и вода, не задерживая никотин, угарный газ и тяжелые металлы, охлаждают дым, что способствует тому, что он доходит до самых отдаленных частей легких;

⎯ угарного газа за 45 минут курения в организм попадает больше, чем содержится в пачке сигарет;

⎯ в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, а в сигарете содержится лишь 0,8 мг. Очевидно, что никотина в кальяне больше в 7,5 раз; ⎯ у любителей кальяна быстрее формируется табачная зависимость.

Последствия курения кальяна Последствия курения кальяна аналогичны курению сигарет: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы. Кальянный «фильтрованный» дым существенно превосходит дым сигаретный по содержанию токсичных веществ, вызывающих необратимые изменения в печени, почках, нервных клетках. Мундштук переходит изо рта в рот, а значит, есть риск заразиться через слюну гепатитом, туберкулезом, герпесом и др. вирусными и грибковыми заболеваниями, если вы курите кальян в компании или через не продезинфицированный прибор, то он становится предельно опасным с инфекционной точки зрения. Производство сигарет строго стандартизировано, в то время как действие кальяна зависит от множества переменных: качества табака и его вида, температуры, при которой горит табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению. Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца.

**Вреден ли вейпинг?**

 Вреден. Вредными являются две вещи: никотин и ароматизаторы. Если вредность первого для большинства людей неоспорима (при этом «вейпить» без него можно, но это не так интересно), то вредность ароматизаторов не так очевидна. Некоторые ароматизаторы в составе имеют вещества диацетил и ацетил пропионил, ряд других токсичных веществ, которые оказывают негативные последствия для организма не только курящего (парящего), но и на окружающих его лиц. На сегодняшний день очевиден вред для здоровья, который приносит курение электронных сигарет (так называемых «вейпов»). Образовательная организация (школа) согласно части 7 статьи 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при освоении образовательной программы, а также за жизнь и здоровье работников образовательной организации. Кроме того, согласно пп. 1 части 1 статьи 41 указанного закона охрана здоровья обучающихся включает в себя профилактику и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции

Жители Иркутской области могут проконсультироваться по любому вопросу, связанному с профилактикой наркомании, получить квалифицированную психологическую помощь о любых проблемах зависимости, по телефонам «горячей линии»:

**Телефон доверия полиции Иркутской области** – **8(3952)216888**

 **Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам наркозависимости Центра профилактики наркомании** – **88003500095**