**Информационно-методические материалы для проведения группового занятия с подростками «Не дай заманить себя»**

***(профилактика употребления снюса и насвая)***

**Цель:**выработка негативного отношения к употреблению снюса и насвая.

**Задачи:**

- повысить информационность подростков о вреде снюса и насвая;

- выделить свойства снюса и насвая и их влияние на организм, в частности, на организм подростка;

- выявить причины, побуждающие подростка попробовать снюс и насвай;

- формировать негативное отношение к употреблению снюса и насвая;

- осознание проблемы через ситуацию.

**План:**

1. Вступительное слово.
2. Снюс и его история распространения / исторические сведения/
3. Свойства снюса и его влияние на организм подростка.
4. Насвай и его история распространения / исторические сведения/
5. Свойства насвая и его влияние на организм подростка.
6. Портрет употребляющего снюс и насвай человека.
7. Упражнение: «Умей сказать «НЕТ».
8. Заключительное слово.

**Ход занятия.**

**Вступительное слово**.

Тема сегодняшнего занятия **«Не дай заманить себя»** раскроет вред, приносимый организму при употреблении снюса и насвая. Эти препараты все чаще всего употребляются подростками. Что же такое снюс, насвай?

**Жевательный табак (снюс)**

Жевательным называется бездымный цельнолистовой табак, содержащий соли, увлажнители и ароматизаторы. Он закладывается за щеку или губу и жуется, в результате чего быстро впитывается в слизистые оболочки и попадает в кровь. Снюс обычно приравнивают к жевательному табаку, но это скорее его разновидность. Он выглядит как измельченная пудра, поэтому его правильнее назвать сосательным.

Изобрели жевательный табак в Швеции, откуда в начале 19 столетия его завезла в Россию компания Эттан. Лишь во второй половине позапрошлого века он стал известен в США.

На реализацию жевательного табака наложен запрет на всей территории Евросоюза, исключая Швецию и Норвегию. В России в 2015 году были введены штрафы за продажу жевательного табака.

**Вред и последствия**

**Вреден ли снюс? Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:**

* болезней носоглотки;
* рака желудка, простаты, кишечника;
* потери чувствительности вкусовых рецепторов;
* нарушений аппетита;
* сердечных патологий:
* гипертонии;
* заболеваний зубов и десен;
* атрофии мышц.

Употребляя снюс, человек хоть не вдыхает токсичный дым, однако подвергает организм вредному воздействию.

**В жевательном табаке, как и в курительном, содержатся вредные вещества в высокой концентрации:**

* никотин;
* канцерогены;
* соль;
* сахар.

Одна порция снюса содержит в 5 раз больше никотина, чем сигарета. Поэтому у людей, потребляющих жевательный табак, быстрее развивается привыкание, причем одновременно и физическое, и психологическое. Все это и является ответом на вопрос, вреден ли снюс.

Оздоровиться с переходом от курения к жеванию табака невозможно. В ходе экспериментов установлено, что от одной порции снюса организм получает столько же никотина, сколько от одной сигареты. Потребление двух пачек жевательного табака в неделю провоцирует тот же эффект, что выкуривание 1,5 пачек сигарет в день.

Многие производители сейчас выпускают снюс с низким содержанием никотина. Думая, что он абсолютно безвреден, его часто начинают пробовать подростки, чтобы испытать новые ощущения или казаться более взрослым и солидным в глазах сверстников.

По мере развития зависимости подросток начинает переходить на более крепкие сорта в надежде получить расслабление, которое он испытал в первый раз, но этого не происходит. В результате человек, наоборот, становится более раздражительным.

При попытке прекратить употреблять снюс развивается сильная [никотиновая ломка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgidmed.com%2Fnarkologiya%2Ftabakokurenie%2Fnikotinovaja-lomka.html).

**Синдром отмены сопровождают неприятные симптомы и последствия:**

* агрессивность;
* плохое настроение;
* депрессия;
* сильный стресс;
* расстройства пищеварения;
* нарушения ночного сна.

Кроме того, в составе снюса присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полониум-210, нитрозамины. Все эти вещества даже в малых дозах провоцируют развитие раковых опухолей, а в жевательном табаке их содержание превышает все допустимые нормы.

По информации онкологического общества США, у потребителей жевательного табака в 50 раз чаще выявляется рак десен, щек, внутренней поверхности губ. Клетки тканей в этих областях пытаются создать барьер, который бы препятствовал дальнейшему распространению снюса. Однако из-за воздействия канцерогенов здоровые клетки трансформируются в раковые.

После всасывания в слизистые канцерогены из жевательного табака попадают в кровь, с которой разносятся по всему телу. Поэтому онкологический процесс может возникнуть не только в ротовой полости, но и в любой другой части организма. Чаще всего страдают желудок.

Предугадать развитие раковой опухоли невозможно — это зависит исключительно от особенностей конкретного организма. Снюс в разы повышает риск возникновения онкологического заболевания.

Повышенное содержание соли в снюсе может спровоцировать скачок артериального давления. Это создает риски возникновения болезней сердца и сосудов, а также гипертонии. В Швеции, на родине снюса, откуда распространяются мифы о безопасности его употребления для организма, эта вредная привычка является причиной более 5% сердечных приступов.

Высокая концентрация сахара в жевательном табаке приводит к стоматологическим болезням. Многие производители утверждают, что от снюса, в отличие от сигарет, не возникает кариес и желтый налет на зубах, а также не появляется специфический запах изо рта. Отзывы ученых говорят о том, что это всего лишь рекламный трюк.

Из-за постоянного жевания табака снижается чувствительность вкусовых рецепторов. Это приводит к расстройствам пищевого поведения. Человек теряет аппетит или же приобретает нездоровые пристрастия в еде, в результате чего у него нарушается пищеварение.

Кроме того, жевательный табак может вызвать атрофию мышц. Поэтому его употребление для улучшения результатов спортивных соревнований необоснованно.

**Что такое насвай**

С виду это небольшие шарики темно-зеленого или земляного цвета и размером чуть больше спичечной головки. Реже можно встретить насвай в виде палочек или порошка.

В Россию и Европу вещество пришло из Центральной Азии. Там его делают из табака и щелочи. Иногда добавляют приправы и растительное масло для улучшения вкуса. Есть и суррогаты: вместо гашеной извести, добавляют дешевую золу растений и даже помет кур или верблюдов.

**Ожидаемый эффект**

При попадании в организм насвай вызывает ощущения легкого опьянения, сопровождаемого слюноотделением, головокружением, помутнением в глазах и покалыванием в кончиках пальцев. Длительность эффекта зависит от количества насвая, а также возраста и опыта того, кто употребляет наркотик.

**Опасность для организма**

Насвай в разы опаснее, чем сигаретный табак. Но об этом распространители наркотика, разумеется, не предупреждают. Понять, что вред от насвая велик, можно по первым симптомам, возникающим после закладывания шариков в рот. Слизистую начинает сильно жечь, во рту появляется неприятный привкус.

Эти неприятные явления купируются мгновенным, но кратковременным ощущением эйфории, после которого идет вторая волна негативного воздействия на организм: головокружение, апатия, раздражительность. Последняя вызывается абстинентным синдромом, заключающимся в желании употребить насвай снова.

**Последствия от длительного употребления**

Только один студент из пяти после первого приема насвая раз и навсегда поймет, что ему это не нужно. Остальные четыре попадут во власть наркотического вещества и начнут употреблять его постоянно. И тогда последствия употребления насвая могут быть весьма плачевными для организма.

**Слизистая оболочка**

Даже после однократного закидывания шариков в рот, возникает ощущение жжения. Если принимать насвай регулярно, можно серьезно повредить слизистые оболочки вплоть до образования язв. Заядлых насвайщиков можно узнать по воспалившимся губам, которые кровоточат и источают резкий неприятный запах.

Внимание! Употребление насвая нередко становится причиной раковых заболевания губ, языка или гортани.

**Желудочно-кишечный тракт**

Даже если всегда сплевывать образующуюся при употреблении насвая слюну, все равно какая-то часть разложившихся веществ будет попадать в желудок. Кроме тошноты и рвоты, это может вызывать диарею и появление хронических заболеваний: гастрита, язвы. На фоне частого приема насвая может развиться рак желудка.

При употреблении суррогатного вещества можно подхватить еще кишечную инфекцию, вызванную попаданием в организм экскрементов животных.

**Центральная нервная система**

Расстройства нервной системы вызывают любые виды наркотиков. Из-за насвая люди становятся апатичными, вялыми, им все чаще требуется очередная доза, чтобы почувствовать хоть какой-то прилив сил. Школьники, употребляющие вещество, становятся рассеянными, забывчивыми и неуравновешенными.

**Сердце**

У людей, принимающих насвай больше года, велик риск развития заболеваний сердца и крови. Возрастает вероятность ранних инфарктов и инсультов.

**Репродуктивная система**

На мужчин насвай воздействует губительно и со стороны детородной функции. При этом потенция остается в норме, но качество спермы резко падает. Из-за этого мужчины страдают бесплодием.

**Негативные последствия употребления насвая для организма**

Продавцы позиционируют насвай как безобидное средство для борьбы с курением, но это простой рекламный трюк. В действительности данное вещество в разы опаснее табака: оно вызывает сильную зависимость и приводит к таким тяжелым последствиям, как онкозаболевания. Чем так опасен насвай и какое действие он оказывает на организм?

**Вред насвая**

Поскольку главный ингредиент состава насвая – табак, вещество оказывает разрушительное воздействие на организм. Однако если от сигарет сильнее страдают легкие, то после употребления насвая основной удар приходится на желудочно-кишечный тракт и слизистую рта.

Всего одна доза смеси содержит столько же табака, сколько сразу несколько сигарет, поэтому насвай и оказывает более сокрушительное действие на человеческий организм. Он не только не помогает справиться с никотиновой зависимостью, как уверяют продавцы, но и вызывает множество побочных действий. При этом школьники, не осознавая тяжесть последствий, употребляют насвай на переменах, чтобы просто расслабиться и получить «быстрый приход».

Уже в самом начале употребления насвая со стороны ЖКТ возникают нарушение пищеварения и диарея, которая вскоре переходит в хроническую форму. Поскольку в составе смеси зачастую присутствуют верблюжий навоз или куриный помет, зависимые нередко подхватывают кишечные инфекции или заражаются паразитами. Часто в подобных случаях развиваются вирусные гепатиты.

Гашеная известь обжигает нежную слизистую ротовой полости, а при попадании в желудок начинает разъедать его оболочку. При длительном употреблении насвая развивается язвенная болезнь.

Как и при курении сигарет, при употреблении насвая никотин отрицательно влияет на десны, зубы. Повышается риск развития рака гортани и ротовой полости. Только при курении все эти негативные процессы протекают медленнее. Учитывая все это, польза от насвая, якобы от средства, помогающего бросить курить, весьма сомнительна.

**Краткосрочное воздействие**

**Люди, которые пробовали насвай, так описывают свои краткосрочные ощущения:**

* Сильное жжение слизистой рта.
* Тяжесть в голове и во всем теле.
* Расслабленность мышц.
* Апатия.
* Сильное слюноотделение.
* Неприятный вкус и запах.

Некоторые утверждают, что  эффекты выражены слабее у тех, кто ранее курил табак. Это можно объяснить снижением чувствительности к никотину, которая развивается по мере его употребления.

При долговременном употреблении насвая человек перестает ощущать неприятный вкус и запах смеси. Кроме того, пропадает чувство жжения во рту. Однако зловонный запах изо рта к тому времени становится заметен окружающим.

**Основным фактором начала употребления веществ с наркотически эффектом для подростков становится влияние друзей, или авторитетных личностей**:

как не оказаться изгоем в коллективе, как сохранить уважение и свое здоровье? Предлагаем игру, тренирующую навык отказа.

**Игра «скажи: НЕТ»** 

Давайте попробуем сказать «нет» на практике.   
Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать выкурить сигарету другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре, 5 минут.

**Варианты:**

**- Назови причину отказа**

Можно сразу прямо назвать причину отказа. Например, сказать:

«Я бы с удовольствием, но…» или

«Меня это не устраивает, потому что…»

Мне это неприятно»,

«Меня это не интересует» и т.д. Причина может быть не совсем правдивой. Она должна быть лёгкой для восприятия.

**- Смени тему**

Можно сменить тему, переключиться с неприятной темы на другое событие. Например, сказать: «Да, а кстати …». Однако переход не должен быть слишком резким. Можно уронить что-нибудь, налить чаю, ухватиться за слова собеседника. Стоить помнить, что данный приём не срабатывает, когда вопрос задан так, что требуется ответить или «ДА», или «НЕТ».

**- Откажи в виде комплимента**

Если ты не хочешь обидеть человека, но и не хочешь с ним соглашаться, тогда построй свой отказ так, чтобы он стал комплиментом. Похвали предложение и сделай вид, что тебе очень досадно, что именно сейчас ты не можешь это сделать по не зависящим от тебя причинам. Можно употребить такие фразы как ***«Прекрасная идея, но…», «Ты такой умный и чуткий, что прекрасно понимаешь…».*** Учти, что комплименты должны быть искренними. Нужно самому верить в то, что говоришь.

**- Уклонись от ответа или пошути**

Очень удобно уклониться от ответа. Например, если ты сомневаешься, согласиться тебе или нет. Лучше ***сказать «Я подумаю…», «Посмотрим…», «Может быть…», «Постараюсь».*** И, конечно, хороший необидный отказ может прозвучать в виде уместной шутки. Чтобы добиться нужного эффекта, иронизировать нужно по-доброму.

Теперь настало время выслушивания претензий (если они будут). Лучше молчи. Перебивать разозленного человека – только злить его еще больше и затягивать разговор. Человек, которому ты отказываешь, может давить на твою жалость: «Без тебя у меня не получится», «Как ты этого не понимаешь» и т.д. Может реагировать агрессивно: «Вот ты какой», «Ты пожалеешь об этом…». Главное, не раздражайся, молчаливо слушай и настаивай на своем – говори уверенно и твердо «НЕТ». Ни в коем случае не оправдывайся!

Затем необходимо опять повторить отказ. «Я понял тебя, но я не могу, потому что …». Психологи считают, что **необходимо 3 раза** повторить свой **отказ**, для того, чтобы собеседник наконец-то понял, что ты отказываешься от его предложения. Так что наберись терпения.

Отказ от употребления сигарет, снюса, насвайя не такое уж легкое дело. Оно требует серьезного обдумывания, определенной практики и поддержки со стороны.

А в заключении, задумайтесь над притчей:   
В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках”. 

**Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.**

Ребята, давайте не будем рабами вредных привычек! Полюбим себя и скажем вредным привычкам «Нет!» Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не пробовать наркотики!»”

Будьте  здоровы  и счастливы!

***И помните, если с тобой все-таки случилась беда, ты можешь обратиться на круглосуточный «Телефон доверия» +79780000738, 8800* 200 01 22.**