

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](#).

Синдром отмены сопровождаются 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 полоний-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 заболеваний 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 развиваться 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 нарушения 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 наркотическим 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.