**О вреде табачных изделий.**

**Советы родителям как оградить ребенка от их употребления.**

Давайте рассмотрим, что же такое табачное изделие и разберем некоторые виды:

Табачные изделия — продукты, содержащие табак, возможно с добавлением ароматизаторов, и имеющие потребительскую упаковку. Различают табачные изделия предназначенные для курения, жевания, нюханья, сосания. Табачные изделия содержат алкалоид никотин.

1) Насвай - никотиносодержащий продукт, наркотик. Насвай представляет из себя маленькие зелёные шарики, зёрнышки, с неприятным запахом и вкусом. Основными компонентами насвая являются махорка или табак, раньше использовалось растение - нас, от него в принципе и произошло название.

Некоторые предполагают, что воздействие насвая может проявляться в меньшей степени у тех, кто имеет опыт курения табака, но это не так.

Так как насвай закладывают в ротовую полость он становится причиной возникновения заболеваний полости рта, самое безобидное из которых - пародонтоз, развития заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка), а одно из грозных - рак слизистой полости рта.

2) Снюс - один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики. При использовании их помещают между десной и губой.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина. Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает большое количество этого никотина.

Отказ от использования снюса - процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации.

Последствия употребления данных табачных изделий в подростковом возрасте крайне опасны:

* остановка роста;
* повышенная агрессивность и возбудимость;
* ухудшение когнитивных процессов;
* нарушение памяти и концентрации внимания;
* высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта;
* ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет.

Снюс не помогает бросить курить, так как этот вид табака содержит тот же самый наркотик, что и сигареты!

3) Снафф - нюхательный табак.

В народе бытует мнение, что нюхательный табак гораздо безопасней как для самого употребляющего, так и для окружающих его людей, но это не так. На самом деле в нюхательном табачном порошке содержится в несколько раз больше токсичных веществ и канцерогенов. Риск заболеть раком носоглотки, дыхательных путей и поджелудочной железы в 5 раз выше, чем у курильщика обычного табака. Так же употребление нюхательного табака вызывает все вышеуказанные болезни гораздо раньше.

Никотиновая зависимость у людей, нюхающих табак сравнима с кокаиновой, а люди, его употребляющие, в один голос доказывают, что у них нет зависимости, и он не наносит вред им и, тем более, окружающим.

Нос у регулярно нюхающих людей табак становится рыхлым и красным, глаза начинают постоянно слезятся, им все время хочется чихать.

Из всех вышеперечисленных веществ самыми распространенным является снюс. Он гораздо вреднее сигарет, за счёт того, что действует дольше.

В какой бы форме не был бы табак, он всегда вреден и смертельно опасен. Табак по своей сути не может быть более безопасный или менее вредный, так как это один и тот же табак, только представленный в разной форме.

**Каким же образом можно хоть как-то оградить ребенка отупотребления данных веществ?**

1) Родители должны владеть хотя бы минимальной информацией о психоактивных веществах, а главное о том, как они влияют на человека.

2) Уделяйте ребенку больше времени.

3) Организуйте дополнительную занятость ребенку.

Главное, чтоб увлечение не было навязано родителем, а нравилось ребёнку. Поддерживайте хорошие отношения с детьми, чтобы видеть, чем они интересуются, что с ними происходит.

4) Не стоит как-то наседать на ребёнка с разговорами о наркотиках.

Ведь тогда он будет считать, что его ругают, запугивают и т.д. А так как по статистике возраст "первого" употребления наркотических средств это 12-16 лет, детям будет интересно попробовать данные вещества, ввиду особенности психической несостоятельности и желанием делать всё наоборот.

5) Если дома, ребёнок чувствует спокойствие и расслабление, то, скорее всего, у него не возникнет желания искать какие-то "вспомогательные вещества".

Учитывайте его мнение и пожелания. Нельзя преуменьшать чувства ребенка, отмахиваться от них. («Да подумаешь, она на тебя внимания не обращает, ты себе еще двадцать таких найдешь»). У ребенка переживания все равно останутся, и если родители, сославшись на занятость или на свои «взрослые» «настоящие» проблемы, будут игнорировать желание ребенка поделиться печалью или радостью, ему придется искать понимания и сочувствия в другом месте.

6) Воспитывайте уверенность в себе и лидерские качества. У подростка с адекватной самооценкой, всегда найдутся силы не пойти на поводу у друзей, если возникнет соблазн попробовать психоактивные вещества. Этого можно достичь, лишь без оценочно принимая своего ребенка, не осуждая его за проступки, не сравнивая его с другими детьми и не прибегая к неконструктивной критике.

7) Подавайте хороший пример. Ведь дети, в основном, берут первоначальные качества и привычки от взрослых, которые рядом с ними.

Ст. инспектор ОДН ОП № 4

С. Н. Язева

12.12.2019 г.