**Памятка «Чем опасен снюс»**

Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них- **нитрозамины** , они образуются еще   при производстве, в процессе ферментации табака.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина, чем курильщики сигарет! В самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, а при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина, а это почти в 15 раз больше! Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает избыточное количество этого опасного вещества. Именно высокая концентрация никотина становится причиной практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжелый, чем даже отказ от курения, и зачастую невозможный, без помощи специалиста и курса реабилитации.

**ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА**

1. Первое, с чем столкнётся потребитель снюса – это побочные эффекты в виде сильного местного жжения слизистой ротовой полости, тяжести в голове, апатии, резкого слюноотделения и головокружения.
2. Употребление бездымного табака – доказанная причина развития онкологических заболеваний полости рта, поджелудочной железы, пищевода и легких.
3. Длительное использование бездымного табака приводит к парадонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии, бесплодию.
4. Снюс является причиной остановки роста.
5. У потребителей этого вида табака наблюдается повышенная агрессивность и возбудимость и, наоборот, апатия и эмоциональная дисфункция.
6. Снюс приводит к ухудшению когнитивных процессов, нарушению памяти и концентрации внимания;
7. Также бездымный табак ослабляет устойчивость организма, особенно развивающегося, к инфекционным заболеваниям.
8. Передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.

**ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛОЖИЛИ БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК:**

* Ни в коем случае не соглашайтесь! Вежливо откажитесь, не вступая в конфликт.
* Если вам предлагают жевательные конфеты, не берите их, если не уверены в их происхождении и безопасности.
* Постарайтесь предупредить друзей и знакомых о вреде употребления этого вещества и убедить не использовать его.
* **Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Берегите своё здоровье!**