# Информация от психолога

# Памятка для родителей " Вред энергетических напитков, СНЮСов "

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ:**

1.В результате употребления энергетических напитков организм человека испытывая стресс, начинает работать с повышенной нагрузкой, выбрасывая в кровь большую дозу адреналина вызывающего эффект эйфории. В таком состоянии износоустойчивость организма падает, а ресурс внутренних органов значительно снижается.

2. Многие энергетики, содержащие в своем составе большое количество витамина В, вызывают учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

 3. Некоторые энергетические напитки имеют в своем составе глюкуронолактон, «завуалированный» в составе разными вариациями написания. В результате испытания выяснилось, что глюкуронолактон просто уничтожает организм человека, вызывая опухоли головного мозга и прогрессирующий цирроз печени. В результате данный препарат был запрещен как опасный химикат.

4. Кофеин в сочетании с алкоголем наносит сердцу сильнейший удар. Дело в том, что два этих вещества имеют разнонаправленный эффект. Алкоголь обладает угнетающим действием, а кофеин тонизирующим, в итоге сердце не может адаптироваться и начинает работать в неправильном ритме. Это может привести  к летальному исходу.

**СНЮС» - *смертельная опасность*будущего поколения России!!!**

**Зависимость от снюса.** Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

**- Недостаток энергии.** Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе этого нейромедиатора ***организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости***, физическое и нервное истощение. Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик снюс, чтобы этого добиться.

**- Потеря чувства удовольствия.**Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому ***без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне***– естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

           Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – **ломку от снюса:**

* Резкие перепады настроения;
* Тревожность и раздражительность
* Усталость и сложности с концентрацией внимания
* Бессонница или чрезмерная сонливость
* Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
* Головные боли, частое головокружение
* Частые скачки давления
* Частые сбои сердечного ритма
* Нервное дрожание конечностей

            Проявления ломки сопровождает болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие. Интенсивность и продолжительность симптомов ломки зависит от стажа употребления снюса. Так, на начальной стадии никотиновой зависимости пик ломки приходится на 3-5 день отказа, и сама ломка проходит за 1-1,5 недели. А при длительной зависимости синдром отмены может продолжаться до 1-2 месяцев.

**Как понять, что человек принимает снюс?**

          Прямой признак употребления снюса – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками. Но выявить зависимого от снюса можно и по косвенным признакам:

* **Поведение.**Частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.
* **Физические изменения.**Резкая потеря веса, землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, тошнота, рвота, частые проблемы с зубами.

**Снюс – последствия для здоровья.**Никотин – это вещество-инсектицид. Табачное растение вырабатывает его как яд для защиты от насекомых.

           Представители компаний-производителей снюса активно продвигают идею о «бездымном», а значит «безопасном» табаке, ведь, в отличие от сигарет, влияние снюса на легкие минимально. Но табак остается табаком вне зависимости от способа употребления. Поэтому список того, чем опасен снюс, пугает даже без поражения легких: **Сахарный диабет, Тяжелые патологии сердца и сосудов, Язвенные поражения десен. Поражение органов ЖКТ и рак.**

Так, **по последним**[**исследованиям**](https://infourok.ru/go.html?href=%23q1)**национального института рака** NCI в США, **в снюсе содержится как минимум 28 канцерогенных веществ, которые вызывают мутацию клеток и провоцируют рак.**

* «Снюс закладывается за губу (на десну), по сути это бескурительный вариант поступления никотина в организм,
* Причем, всасываясь через слизистую, никотин попадает напрямую в кровь, минуя защитные барьеры печени, и сразу ударяет в голову.
* Снюсы вызывают быстрое привыкание к никотину, который, является психоактивным веществом.
* Производители табачной продукции пошли дальше. В продажу поступили конфеты с никотином!
* В одной коробочке леденцов размером с монпансье содержится такое количество никотина, как в трех пачках сигарет. А ребенок может за день съесть всю коробочку. Представьте, каким будет воздействие на неокрепший детский организм!»

Одна из последних новинок — фруктовые леденцы с никотином. Ананас, яблоко или вишня пропитываются никотином.

        Стоит такая коробочка конфет относительно недорого. В одном леденце доза никотина как в одной сигарете. Все это находится в свободной продаже.

        Опасность заключается еще и в том, что родители не понимают, что именно употребляет ребенок, ведь главный признак, выдававший юных курильщиков раньше, — сигаретный запах — отсутствует.

        Употребление табачного продукта для рассасывания, содержащего синтетический никотин – снюса – влечет за собой достаточно плачевные последствия для человеческого организма.

* Во-первых, снюс вызывает привыкание. (К настоящему времени стали известны случаи, когда зависимость возникала сразу же – после первого употребления.)
* Во-вторых, человек, употребляющий такой продукт, ведет себя чуть ли не в десятки раз агрессивнее тех, кто со снюсом не знаком.
* В-третьих, постоянное нахождение так называемых «конфет» между слизистыми тканями  провоцирует сильнейшее раздражение ротовой полости.
* Существует еще и четвертая причина, по которой снюс можно считать одним из самых коварных  вредных веществ десятилетия: из-за своей специфики, не предполагающей какой-то особенной предварительной подготовки перед употреблением, доступности и относительно невысокой цены, «конфеты» с синтетическим никотином набирают все большую популярность среди детей и подростков.

           Взрослые могут узнать о проблеме ребёнка только столкнувшись с симптомам передозировки употребления никотина.

     В Интернете идет мощнейшая рекламная кампания по продвижению снюсов и конфет с никотином с использованием эффективных маркетинговых ходов

       И самое ужасное, что этот товар рассчитан на детей!

**Уважаемые родители!** Проблема потребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьезную опасность для здоровья подрастающего поколения. Возраст первого приобщения к наркотику стремительно снижается, вплоть до младшего школьного возраста. Теперь, несовершеннолетние активно втягиваются не только в потребление наркотических средств, но и в распространение их путем «закладок», т.е. оставляя наркотики в общедоступных местах (в подъезде, на клумбах, в водосточных трубах и т.п.). Таким образом, сбыт наркотических средств осуществляется бесконтактным способом, что сложно установить. Поэтому, уважаемые родители, обратите внимание на переписку Вашего ребенка в социальных сетях, смс - сообщениях, а также на телефонные и Интернет – переговоры.