***Снюс***, или жевательная разновидность табака, на сегодня не считается запрещенным веществом. Между тем, популярность этих подушечек с ударной дозой никотина продолжает расти: его по – прежнему свободно продают в магазинах.

По типу упаковки и наличию добавок различают такие виды снюса:

***Порционный*** Для удобства приема производители фасуют табачную смесь в небольшие полупрозрачные пакетики. Наиболее популярные порции – полграмма, грамм полтора-два грамма. Мужчины предпочитают стандартные и большие порции, а женщины – мини-дозировку. Также маркетологи компаний – производителей часто подчеркивают гендерное различие при помощи цвета смеси: оттенки коричневого для мужчин и оттенки белого для женщин.

***Рассыпной*** Недозированную табачную смесь фасуют в плотные коробочки из вощеного картона. Такую разновидность предпочитают опытные любители снюса за возможность самостоятельно подбирать дозировку.

***С добавками*** Многие производители добавляют в табачную смесь ароматизаторы и усилители вкуса. Наиболее популярные – ментол, эвкалипт, дыня, мята, малина, бергамот.

***Сколько никотина содержится в снюсе?***

Основной состав снюса – сортовой мелкорубленый табак, поэтому чистое содержание никотина в порции наркотика в 5 раз выше, чем в обычной сигарете.

Среди курильщиков широко распространен миф о том, что замена сигарет на жевательный снюс помогает справиться с никотиновой зависимостью. Это не так. Зависимость лишь усиливается из –за более высокого содержания никотина в снюсе и более продолжительном времени употребления. Так, снюс держат в ротовой полости от 30 мин до часа, и все это время организм впитывает никотин. А сигарету курят за несколько минут, и при этом часть никотина в виде дыма растворяется в воздухе.

***Снюс – механизм действия***

По своему действию снюс – наркотик – психостимулятор. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют наркотическое действие снюса:

- Адреналин сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.

- Глюкоза провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.

***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 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 допустить гормонального дисбаланса. Поэтому без никотина человеку все сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить све 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, частые головокружения

-Частые скачки давления

-Частые сбои сердечного ритма

-Нервное дрожание конечностей

Проявления ломки сопровождает болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие.

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

К сожалению, жевательный табак «снюс» - особенно ароматический – практически не оставляет специфического запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный 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 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 боль, частые проблемы с зубами.

***Снюс – последствия для здоровья***

Никотин – это вещество инсектицид. Табачное растение вырабатывает его как яд для защиты от насекомых. Маркетологи компаний – производителей снюса активно продвигают идею о «бездымном» а значит безопасным табаке, ведь в отличии 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*** Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.

-***Тяжелые патологии сердца и сосудов*** Никотин в составе наркотика снюса разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.

-***Язвенные поражения десен*** Болезненно влияние снюса и на ткани ротовой полости – наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы.

-***Поражение органов ЖКТ и рак***. Если сигарета главным образом разрушает легкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органы пищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцирует язву желудка. Но главное - снюс вызывает онкологические заболевания. Так по последним исследованием национального института рака NCI в США, в снюсе содержится как минимум 28 канцерогенных веществ, которые вызывают мутацию клеток и провоцируют рак.