

# اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر



## التركيز على: السنوس وأكياس النيكوتين

<ul style="list-style-type: none"><li>• أكياس النيكوتين (Nic-Bags, Nikotinpouches) هي أكياس صغيرة مصنوعة من ألياف نباتية تحتوي على أملاح النيكوتين. على عكس السنوس، فهي لا تحتوي على التبغ. تتوفر أكياس النيكوتين بنكهات مختلفة.</li><li>• السنوس هو منتج تبغ (تبغ فموي). يتم تعبئته في أكياس من السيليلوز أو على شكل مسحوق رطب سائب.</li><li>• يمكن أن تفرز أكياس النيكوتين والسنوس كمية عالية جدًا من النيكوتين.</li></ul>	المادة
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>طريقة الاستهلاك:</b> عن طريق الفم، توضع الأكياس تحت الشفة العليا أو السفلية أو في جيوب الخد.</li><li>• يتم امتصاص النيكوتين عبر الغشاء المخاطي للفم.</li><li>• <b>التأثير:</b> يطلق النيكوتين إفراز الدوبامين ومواد ناقلة أخرى. وهذا يولد شعورًا بالراحة واليقظة والاسترخاء.</li></ul>	شكل الاستهلاك والتأثير
<ul style="list-style-type: none"><li>• يتم الاستهلاك المختلط الأكثر شيوعًا مع الكحول. يمكن أن يؤدي هذا المزيج إلى مشاكل في الدورة الدموية ودوخة وغثيان.</li><li>• تقريرًا جميع الأطفال والمرأهقين الذين استخدمو أكياس النيكوتين من قبل جربوا أيضًا منتجات أخرى تحتوي على النيكوتين مثل السجائر أو السجائر الإلكترونية أو الشيشة.</li><li>• يزداد هذا الاستخدام المختلط بشكل ملحوظ اعتبارًا من سن 13 عامًا.</li></ul>	الاستهلاك المختلط
<ul style="list-style-type: none"><li>• يحظر قانون الأغذية في ألمانيا طرح أكياس النيكوتين في الأسواق. ونظرًا لعدم وجود حظر على الاستهلاك، يمكن استيرادها من الخارج.</li><li>• يحظر طرح السنوس في الأسواق في ألمانيا. ومع ذلك، هناك تغيرات واستثناءات متكررة، بحيث يتم السماح ببيع منتجات فردية (مثل التبغ المضغوط).</li></ul>	التصنيف القانوني

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاجن.



# اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

## التركيز على: التبغ السنوس، وتبغ المضغ، والنشوق

<ul style="list-style-type: none"><li>• المخاطر الحادة: من الممكن حدوث جرعة زائدة من النيكوتين، مما يؤدي إلى أعراض التسمم مثل الغثيان والدوخة والقيء وصعوبة التنفس. في حالة تناول جرعات عالية، قد يحدث توقف في التنفس.</li><li>• <b>الآثار المحتملة طويلة المدى:</b> يمكن أن يؤدي استخدام السنوس إلى أمراض في الغشاء المخاطي للفم. تزداد مخاطر الإصابة بانحسار اللثة وأمراض السرطان في تجويف الفم.</li><li>• استهلاك النيكوتين يمثل دائمًا خطراً على الصحة.</li><li>• ترتيب الكميات الكبيرة من النيكوتين بخطر الإدمان.</li><li>• كلما كان الشخص أصغر سنًا عند بدء استهلاك النيكوتين، زاد خطر الإدمان.</li></ul>	<p>المخاطر الحادة والآثار طويلة المدى</p>
<p><u>للمستهلكين:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• انتبه جيداً إلى الكمية التي تستهلكها ومدى تكرار استهلاكك.</li><li>• لا تستخدم المواد بشكل متالي: امنح جسمك الوقت الكافي لاستيعاب الآثار وتقليل المخاطر.</li></ul>	
<p><u>التعامل مع المراهقين الذين يستهلكون:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ضع حدوداً واضحة: انفقوا معاً على قواعد يتم الالتزام بها بشكل صارم.</li><li>• حفظهم بحواجز إيجابية لعدم استهلاك منتجات النيكوتين أو لتقليل الاستهلاك أو الإقلاع عنه.</li><li>• ابحث عن فرصة للحوار، وابق هادئاً ومتفهمًا.</li><li>• اسأل بفضول بدلًا من إصدار الأحكام أو توجيه اللوم.</li><li>• استخدم عبارات «أنا»: قم بوصف مشاعرك وملحوظاتك دون إلقاء اللوم.</li><li>• تحدث بصراحة عن مخاوفك: قم بتوسيع سبب قلقك.</li><li>• قم بالإشارة إلى العواقب المحتملة مثل الجرعة الزائدة أو مخاطر الإدمان.</li><li>• قم بتحدد الخطوات التالية معاً: تقليل الاستهلاك، استخدام منتجات بديلة للنيكوتين أو عروض الاستشارة. هام: أهداف واقعية.</li></ul> <p>• أكياس النيكوتين شائعة بين الشباب: حوالي واحد من كل سبعة طلاب وواحدة من كل 10 طالبات في سن 16 إلى 17 عاماً قد استهلكوا أكياس النيكوتين من قبل.</p>	<p>الوقاية والوصيات</p> <p>إحصائيات</p>

### المصادر

- (20.11.2025 تاريخ الوصول: <https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/>  
[https://www.dkfz.de/fileadmin/user\\_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf](https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf) (20.11.2025 تاريخ الوصول: <https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-> (20.11.2025 تاريخ الوصول: [nikotinbeutel-probiert\\_87414](https://nikotinbeutel-probiert_87414) (20.11.2025 تاريخ الوصول: <https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin>

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.

