



# 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 السليلوز 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>• <u>طريقة الاستهلاك:</u> عن طريق الفم، توضع الأكياس تحت الشفة العليا أو السفلى أو في جيوب الخد.</li> <li>• يتم امتصاص النيكوتين عبر الغشاء المخاطي للفق.</li> <li>• <u>التأثير:</u> يطلق النيكوتين إفراز الدوبامين ومواد ناقلية 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>• تقريبًا جميع الأطفال والمراهقين الذين استخدموا 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 تغييرات واستثناءات متكررة، بحيث يتم السماح ببيع منتجات فردية (مثل التبغ المضغوط).</li> </ul>	التصنيف القانوني

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.





# 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><u>الآثار المحتملة طويلة المدى</u>: 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 خطرًا على الصحة.</li><li>ترتبط الكميات الكبيرة من النيكوتين بخطر الإدمان.</li><li>كلما كان الشخص أصغر سنًا عند بدء استهلاك النيكوتين، زاد خطر الإدمان.</li></ul>	المخاطر الحادة والآثار طويلة المدى
<p><u>للمستهلكين:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>انتبه جيدًا إلى الكمية التي تستهلكها ومدى تكرار استهلاكك.</li><li>لا تستخدم المواد بشكل متتالي: 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 حدودًا واضحة: اتفقوا معًا على قواعد يتم الالتزام بها بشكل صارم.</li><li>حفزهم بحوافز إيجابية لعدم استهلاك منتجات النيكوتين أو لتقليل الاستهلاك أو الإقلاع عنه.</li><li>ابحث عن فرصة للحوار، وابق هادئًا ومتفهمًا.</li><li>اسأل بفضول بدلًا من إصدار الأحكام أو توجيه اللوم.</li><li>استخدم عبارات «أنا»: قم بوصف مشاعرك وملاحظاتك دون إلقاء اللوم.</li><li>تحدث بصراحة عن مخاوفك: قم بتوضيح سبب قلقك.</li><li>قم بالإشارة إلى العواقب المحتملة مثل الجرعة الزائدة أو مخاطر الإدمان.</li><li>قم بتحديد الخطوات التالية معًا: تقليل الاستهلاك، استخدام منتجات بديلة للنيكوتين أو عروض الاستشارة. هام: أهداف واقعية.</li></ul>	الوقاية والتوصيات
<ul style="list-style-type: none"><li>أكياس النيكوتين شائعة بين الشباب: حوالي واحد من كل سبعة طلاب وواحدة من كل 10 طالبات في سن 16 إلى 17 عامًا قد استهلكوا أكياس النيكوتين من قبل.</li></ul>	إحصائيات

## المصادر

(تاريخ الوصول: 20.11.2025) <https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/>  
(تاريخ الوصول: 20.11.2025) [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)  
(تاريخ الوصول: 20.11.2025) [https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert\\_87414](https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414)  
(تاريخ الوصول: 20.11.2025) <https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin>

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.

