

# БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК



## Тема дня: Снюс и никотиновые саше

Вещество	<ul style="list-style-type: none"><li>Никотиновые саше (Nic-Bags, Nikotinpouches) – это небольшие пакетики из растительных волокон, содержащие никотиновые соли. В отличие от снюса, они не содержат табак. Никотиновые саше выпускаются с различными вкусами.</li><li>Снюс – это табачный продукт (пероральный табак). Он выпускается в целлюлозных пакетиках или в виде рассыпного влажного порошка.</li><li>И никотиновые саше, и снюс могут выделять очень высокие дозы никотина.</li></ul>
Форма потребления и эффект	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Форма потребления:</u> перорально, пакетики помещаются под верхнюю или нижнюю губу либо в полость щеки.</li><li>Никотин быстро усваивается через слизистую оболочку ротовой полости.</li><li><u>Эффект:</u> никотин вызывает выброс дофамина и других нейромедиаторов. Это создает ощущение хорошего настроения, бодрости и расслабленности.</li></ul>
Смешанное потребление	<ul style="list-style-type: none"><li>Чаще всего никотиновые саше сочетают с алкоголем. Такая комбинация может привести к проблемам с кровообращением, головокружению и тошноте.</li><li>Практически все дети и подростки, которые хотя бы раз употребляли никотиновые саше, также экспериментировали с другими никотинсодержащими продуктами, такими как сигареты, электронные сигареты или кальяны.</li><li>Начиная примерно с 13 лет, риск такого смешанного потребления заметно возрастает.</li></ul>
Правовая оценка	<ul style="list-style-type: none"><li>Реализация никотиновых саше в Германии запрещена в соответствии с Законом «О продовольственных товарах». Но поскольку запрета на потребление нет, их можно ввозить из-за границы.</li><li>Реализация снюса в Германии также запрещена. Однако периодически вносятся изменения и исключения из правил, в связи с чем некоторые продукты допускаются к продаже (например, жевательный табак).</li></ul>



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.

# БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

## Тема дня: Табак Снюс, жевательный и нюхательный табак

Острые риски и отдаленные последствия	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Острые риски:</u> возможна передозировка никотином, которая может привести к симптомам отравления, таким как тошнота, головокружение, рвота и одышка. При высоких дозах может наступить остановка дыхания.</li><li><u>Отдаленные последствия:</u> снюс способен вызывать заболевания слизистой оболочки рта. Риск атрофии десен и рака ротовой полости значительно возрастает.</li><li>Потребление никотина всегда представляет собой риск для здоровья.</li><li>Высокие дозы никотина повышают риск развития зависимости.</li><li>Чем раньше начинаешь употреблять никотин, тем выше риск развития зависимости.</li></ul>
Профилактика и рекомендации	<p><u>Для потребляющих:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Осознанно следи за количеством и частотой потребления.</li><li>Не употребляй вещества одно за другим: предоставь организму время почувствовать эффект и уменьшить риски.</li></ul> <p><u>Работа с потребляющими подростками:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Установите четкие границы: совместно согласуйте правила, которые будут строго соблюдаться.</li><li>Мотивируйте положительными стимулами отказ от никотиновых продуктов или уменьшение/прекращение их потребления.</li><li>Инициируйте общение, оставайтесь спокойными и доброжелательными.</li><li>Задавайте вопросы, проявляя живой интерес, избегайте оценочных суждений и упреков.</li><li>Применяйте технику «Я-высказываний»: делитесь своими личными восприятиями и эмоциями, не прибегая к обвинениям.</li><li>Говорите честно о своих опасениях: объясните, что именно вас беспокоит.</li><li>Укажите на возможные последствия, такие как передозировка или риск зависимости.</li><li>Совместно определите последующие шаги: сокращение потребления, использование никотинзаместительных средств или обращение за помощью к специалисту. Важно ставить реалистичные цели.</li></ul>
Статистика	<ul style="list-style-type: none"><li>Никотиновые саше широко распространены среди подростков: примерно каждый 7-й ученик и каждая 10-я ученица в возрасте 16 – 17 лет хотя бы раз их употребляли.</li></ul>

### Источники

- <https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (дата доступа: 20.11.2025 г.)  
[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) (дата доступа: 20.11.2025 г.)  
[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) (дата доступа: 20.11.2025 г.)  
<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (дата доступа: 20.11.2025 г.)



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.