

БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК



Тема дня: Снюс и никотиновые саше

Вещество	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Снюс – это табачный продукт (пероральный табак). Он выпускается в целлюлозных пакетиках или в виде рассыпного влажного порошка.• И никотиновые саше, и снюс могут выделять очень высокие дозы никотина.
Форма потребления и эффект	<ul style="list-style-type: none">• <u>Форма потребления</u>: перорально, пакетики помещаются под верхнюю или нижнюю губу либо в полость щеки.• Никотин быстро усваивается через слизистую оболочку ротовой полости.• <u>Эффект</u>: никотин вызывает выброс дофамина и других нейромедиаторов. Это создает ощущение хорошего настроения, бодрости и расслабленности.
Смешанное потребление	<ul style="list-style-type: none">• Чаще всего никотиновые саше сочетают с алкоголем. Такая комбинация может привести к проблемам с кровообращением, головокружению и тошноте.• 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.• Начиная примерно с 13 лет, риск такого смешанного потребления заметно возрастает.
Правовая оценка	<ul style="list-style-type: none">• 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.• 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).



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">• <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.• <u>Отдаленные последствия</u>: снюс способен вызывать заболевания слизистой оболочки рта. Риск атрофии десен и рака ротовой полости значительно возрастает.• Потребление никотина всегда представляет собой риск для здоровья.• Высокие дозы никотина повышают риск развития зависимости.• Чем раньше начинаешь употреблять никотин, тем выше риск развития зависимости.
Профилактика и рекомендации	<p><u>Для потребляющих:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Осознанно следи за количеством и частотой потребления.• Не употребляй вещества одно за другим: предоставь организму время почувствовать эффект и уменьшить риски. <p><u>Работа с потребляющими подростками:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Установите четкие границы: совместно согласуйте правила, которые будут строго соблюдаться.• Мотивируйте положительными стимулами отказ от никотиновых продуктов или уменьшение/прекращение их потребления.• Иницируйте общение, оставайтесь спокойными и доброжелательными.• Задавайте вопросы, проявляя живой интерес, избегайте оценочных суждений и упреков.• Применяйте технику «Я-высказываний»: делитесь своими личными восприятиями и эмоциями, не прибегая к обвинениям.• Говорите честно о своих опасениях: объясните, что именно вас беспокоит.• Укажите на возможные последствия, такие как передозировка или риск зависимости.• Совместно определите последующие шаги: сокращение потребления, использование никотинзаместительных средств или обращение за помощью к специалисту. Важно ставить реалистичные цели.
Статистика	<ul style="list-style-type: none">• 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.

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 (дата доступа: 20.11.2025 г.)
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.

