Снюс – это жевательный табак. Представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже – нижней) губой и десной на длительное время – от 30 до 60-70 минут (по данным производителей, от 5 до 30 минут). При этом никотин из табака поступает в организм. Снюс относится к бездымному табаку (в эту группу входят также сухой и влажный снафф, жевательный табак и пр.). Характеризуется как разновидность влажного снаффа с высоким содержанием никотина и низким содержанием канцерогенов.

**Как действует СНЮС?**

Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. В жевательном табаке содержится намного больше никотина, чем в курительном. Однако в кровь попадает примерно одинаковое его количество. Через 30 минут после закладки порции снюса в крови определяется около 15 нг/мл никотина, а затем на протяжении длительного времени удерживается показатель 30 нг/мл. При этом в отличие от курения, при употреблении снюса в организм не попадает табачный дым и вещества, находящиеся в нём. Именно поэтому поначалу употребление снюса может казаться безопасным и менее вредным. Однако, снюс, как и табак для курения, вызывает никотиновую зависимость. Многие специалисты уверены, что физическая и психическая зависимость от снюса намного сильнее и избавиться от неё крайне трудно.

**Виды СНЮСА**

Снюс по виду упаковки бывает двух видов: порционный – запакован в пакетики наподобие чайных разного веса (от 0,3 до 2 грамма) – и рассыпной (нефасованный). В Швеции 59 % употребляющих снюс предпочитают порционный, 38 % - рассыпной, остальные используют и тот и другой.

**Чем опасен СНЮС для подростков?**

Снюс особенно популярен среди подростков и молодёжи. Среди этой категории он считается не только безопасным, но ещё и модным. Кроме этого, некоторые подростки начинают употреблять именно снюс, так как его приём не так заметен родителям как курение сигарет. Приём сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм ещё не сформирован окончательно.

**Последствия от СНЮСА:**

* Резкие перепады настроения.
* Тревожность и раздражительность.
* Усталость и сложности с концентрацией внимания.
* Бессонница или чрезмерная сонливость.
* Резкий подъём аппетита, быстрый набор веса.
* Головные боли, частое головокружение.
* Частые скачки давления.
* Частые сбои сердечного ритма.
* Нервное дрожание конечностей.

Некоторые исследования показывают, что почти все подростки, которые начали свой табачный стаж со снюса, в течение 4-х лет начинают курить сигареты. Это означает, что ко всем вышеописанным рискам добавляется ещё и вред от курения табака.

**Юные журналисты – Головач Ангелина и Савченко Анастасия**