

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- ❖ Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для детей, нуждающихся психолого – педагогической медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда», адрес: г.Архангельск, ул.Попова, д.43, телефон 8(8182)20-18-37
- ❖ Архангельский областной центр медицинской профилактики. г. Архангельск, пр. Ломоносова, д.311, телефон 8 (8182) 27-63-43, 21-30-36.
- ❖ ГБУЗ Архангельской области «Архангельский психоневрологический диспансер», детское наркологическое отделение, адрес: г. Архангельск, пр. Московский, д.4, корпус 1, телефон 8 (8182) 61-59-09.
- ❖ Центр психолого-педагогической помощи детям и подросткам "Леда", г. Архангельск, наб. Северной Двины, 84, 8 (8182) 28-56-96; 8 (8182) 28-64-75

Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, д.43
Контактные телефоны:
Приёмная, тел/факс: (8182) 20-62-80
**Отделение формирования здорового
жизненного стиля:**
тел. (8182) 65-98-66
эл. почта - centr_nadejda@mail.ru
сайт – nadejdaarh.ru

Автор: Т.В.Булыгина, педагог –психолог
отделения формирования здорового
жизненного стиля

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Знать, чтобы уберечь

(буклет для родителей, 18+)



Бестаbachная никотинсодержащая смесь или никпэк (пэк)

– это бестаbachные, некурительные изделия перорального потребления, с высоким содержанием **НИКОТИНА** – одного из опасных ядов растительного происхождения, вызывающего зависимость. Являются аналогами классического снюса по внешнему виду и способу потребления.

ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

❖ Внешний вид бестабачных никотинсодержащих смесей разнообразен. Обычно они представляют собой порционные пакетики, помещенные в круглые пластиковые баночки (шайбы) с откидной крышкой с яркими наклейками. Встречаются и в виде пластинок, конфет, жвачек или мармелада.

❖ Подростки считают, что если в составе данных смесей нет табака, то и вред они не приносят, также считают, что они помогают победить никотиновую зависимость при отказе от курения. **Но это не так!**

❖ Безвредность пэка – опаснейшее заблуждение! Пользователи бестабачных никотинсодержащих смесей получают в разы больше никотина. Дело в том, что употребление пэка предполагает, что он остается во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает никотина больше, чем от одной пачки сигарет.

❖ Многие специалисты уверены, что физическая и психическая зависимость от пэков намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ БЕСТАБАЧНЫЕ НИКОТИНСОДЕРЖАЩИЕ СМЕСИ?



Основная зона внимания – ротовая полость!

КОСВЕННЫЕ И ПРЯМЫЕ ПРИЗНАКИ:

- ✓ Обильное слюноотделение (постоянное сглатывание или сплевывание);
- ✓ Покраснение, воспаление, отёки, ожоги, язвы слизистой верхней губы и верхней десны;
- ✓ Кровотечение в ротовой полости;
- ✓ Першение в горле, кашель;
- ✓ Расширенные зрачки после употребления бестабачных никотинсодержащих смесей в течение часа;
- ✓ Сильный синтетический запах ароматизатора;
- ✓ Наличие «шайбы» с пэками - круглой коробки диаметром около 7 см высотой 2-3 см. В шайбе также есть специальное отделение для использованных пэков;
- ✓ Наличие рядом с ребёнком непрозрачных емкостей для постоянного сплевывания.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НИКПЭКИ?

❖ Не отрицайте свои подозрения, что якобы Вам показалось.

❖ Понаблюдайте за ребёнком. Обратите внимание на его поведение и на наличие признаков, указывающих на употребление им никпэков.

❖ Не набрасывайтесь на ребёнка с обвинениями и не начинайте разговор, пока Вы не справились со своими нахлынувшими эмоциями.

❖ Не кричите на ребёнка, не угрожайте ему. Так вы получите только скрытность и недоверие.

❖ Поговорите с ребёнком, скажите ему о своих подозрениях, опасениях, переживаниях, обсудите с ним имеющиеся у вас факты. Дайте ребёнку достоверную информацию о том, какие необратимые последствия для организма может повлечь за собой употребление пэков.

❖ Спокойно выслушайте мнение ребёнка, развейте мифы о безвредности никпэков, аргументируя только конкретными фактами.

❖ Уделяйте больше времени и внимания ребёнку, проявляйте поддержку и заботу, предложите ему свою помощь.