

ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК



На фокус: Снус & никотинови пакетчета

Субстанция	- Никотиновите пакетчета (никопакетчета, никотинови паучове) са малки пакетчета от растителни влакна, които съдържат никотинови соли. За разлика от снуса те не съдържат тютюн. Никотиновите пакетчета се предлагат с различни вкусове. - Снусът е тютюнев продукт (тютюн за орална употреба). Той се предлага в пакетчета от целулоза или като насипен, влажен прах. - Както никотиновите пакетчета, така и снусът могат да отдават голямо количество никотин.
Форма на употреба & действие	<u>Форма на употреба:</u> Орално, пакетчетата се поставят под горната или долната устна или се пъхат между зъбите и бузите. - Никотинът се приема чрез устната лигавица. <u>Действие:</u> Никотинът задейства освобождаването на допамин и други невротрансмитери. Това създава приятно усещане, бодрост и релаксация.
Смесена употреба	- Най-честата смесена употреба е с алкохол. Комбинацията може да доведе до проблеми с кръвообращението, замаяност и гадене. - Почти всички деца и младежи, които вече са опитвали никотинови пакетчета, са опитвали и други продукти, съдържащи никотин като цигари, електронни цигари или наргиле. - Във възрастта над 13 години смесената употреба значително нараства.
Правна квалификация	- В Германия продажбата на никотинови пакетчета е забранена от Закона за храните (Lebensmittelgesetz). Тъй като употребата не е забранена, те могат да бъдат внесени от чужбина. - Продажбата на снус в Германия е забранена. Но винаги има изменения и регламентирани изключения, така че отделни продукти все пак са одобрени за продажба (например като тютюн за дъвчене).

ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК

На фокус: Тютюн

снус, тютюн за дъвчене и тютюн за смъркане

Остри рискове & дългосрочни последиви	• <u>Остри рискове:</u> Предозирането с никотин е възможно и води до симптоми на отравяне като гадене, замаяност, повръщане и оплаквания във връзка с дишането. При високи дози е възможно спиране на дишането. • <u>Дългосрочни последици:</u> Снусът може да доведе до заболявания на устната лигавица. Повишен е рискът от отдръпване на венците и ракови заболявания на устната кухина. • Употребата на никотин винаги представлява риск за здравето. • Големите количества никотин са съпроводени от висок риск от зависимост. • На колкото по-млада възраст едно лице започне да употребява никотин, толкова по-голям е рискът то да стане зависимо.
Превенция & препоръки	<u>За употребяващите:</u> • Следи съзнателно какво количество и колко често употребяваш. • Не употребявай субстанции директно една след друга: Дай на тялото си време да усети действието и да намали рисковете. <u>Подход към употребяващите младежи:</u> • Поставете ясни граници: Заедно договорете правила, които се спазват последователно. • Мотивирайте с положителни стимули да не се употребяват никотинови продукти или употребата да се намали или прекрати. • Търсете разговор, запазете спокойствие и бъдете отзивчиви. • Питайте с интерес вместо да давате оценки или да отправяте упреци. • Използвайте послания в първо лице единствено число: Описвайте собствени възприятия и чувства, без да обвинявате. • Говорете честно за притесненията: Обяснете ясно защо се тревожите. • Обърнете внимание на възможните последици като предозиране или рискове от зависимост. • Заедно определете следващите стъпки: намаляване на употребата, използване на никотинозаместващи продукти или предложения за консултиране. Важно: реалистични цели.
Статистика	• Никотиновите пакетчета са разпространени сред младежите: почти всеки седми ученик и всяка десета ученичка на възраст от 16 до 17 години вече са употребявали никотинови пакетчета.

Quellen

<https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (достъп: 20.11.2025)

https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf (достъп: 20.11.2025)

https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414 (достъп: 20.11.2025)

<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (достъп: 20.11.2025)



Тази информационна листовка е финансирана от Съвета за превенция
Лангенхаген (Präventionsrat Langenhagen).