

БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИК



Тема дня: Снус та нікотинові саше

Речовина	- Нікотинові саше (Nic-Bags, Nikotinpouches) – це невеликі пакетики з рослинних волокон, що містять нікотинові солі. На відміну від снуса, вони не містять тютюну. Нікотинові саше випускаються з різними смаками. - Снус – це тютюновий продукт (пероральний тютюн). Він випускається у целюлозних пакетиках або у вигляді вологого розсипного порошку. - І нікотинові саше, і снус можуть виділяти дуже високі дози нікотину.
Форма вживання та ефект	<u>Форма вживання</u>: перорально, пакетики поміщаються під верхню чи нижню губу або у порожнину щок. - Нікотин швидко засвоюється через слизову оболонку ротової порожнини. <u>Ефект</u>: нікотин викликає викид дофаміну та інших нейромедіаторів. Це створює відчуття хорошого настрою, бадьорості та розслабленості.
Змішане вживання	- Найчастіше нікотинові саше змішують із алкоголем. Така комбінація може призвести до проблем із кровообігом, запаморочення та нудоти. - Практично всі діти та підлітки, які хоча б раз вживали нікотинові саше, також експериментували з іншими продуктами нікотину, як-от сигаретами, електронними сигаретами або кальянами. - Починаючи приблизно з 13 років, ризик такого змішаного вживання помітно зростає.
Правова оцінка	- Реалізація нікотинових саше в Німеччині заборонена відповідно до Закону «Про продовольчі товари». Однак через те, що заборони споживання немає, їх можна ввозити з-за кордону. - Реалізація снуса в Німеччині також заборонена. Однак періодично вносяться зміни та винятки з правил, у зв'язку з чим деякі продукти допускаються до продажу (наприклад, жувальний тютюн).

БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИК

Тема дня: ТЮТЮН Снус, жувальний та нюхальний тютюн

Гострі ризики та віддалені наслідки	• <u>Гострі ризики</u>: можливе передозування ніотином, яке може призвести до симптомів отруєння, як-от нудоти, запаморочення, блювання та задухи. У разі високих доз може наступити зупинка дихання. • <u>Віддалені наслідки</u>: снус здатний викликати захворювання слизової оболонки рота. Ризик атрофії ясен та раку ротової порожнини значно зростає. • Споживання нікотину завжди є ризиком для здоров'я. • Високі дози нікотину підвищують ризик розвитку залежності. • Що раніше починаєш вживати нікотин, то вище ризик розвитку залежності.
Профілактика та рекомендації	<u>Для тих, хто вживає:</u> • Свідомо стеж за кількістю та частотою вживання. • Не вживай речовини одна за одною: дозволяй організму відчувати ефект та зменшити ризики. <u>Робота з тими, хто вживає:</u> • Встановіть чіткі межі: спільно узгодьте правила, які суворо дотримуватимуться. • Мотивуйте позитивними стимулами відмову від нікотинових продуктів або зменшення/припинення їх вживання. • Ініціюйте спілкування, залишайтеся спокійними та доброзичливими. • Задавайте питання, проявляючи живий інтерес, уникайте оціночних суджень та докорів. • Застосовуйте техніку «Я-висловлювань»: діліться своїми особистими сприйняттями та емоціями, не вдаючись до звинувачень. • Чесно озвучуйте свої побоювання: поясніть, що саме вас турбує. • Вкажіть на можливі наслідки, як-от передозування або ризик залежності. • Спільно визначте подальші кроки: скорочення споживання, використання нікотинзамісних засобів або звернення за допомогою до фахівця. Важливо ставити реалістичні цілі.
Статистика	• Нікотинові саше широко поширені серед підлітків: приблизно кожен 7-й учень та кожна 10-та учениця віком 16 – 17 років хоча б раз їх вживали.

Джерела

<https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (дата доступу: 20.11.2025 р.)
https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf (дата доступу: 20.11.2025 р.)
https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414 (дата доступу: 20.11.2025 р.)
<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (дата доступу: 20.11.2025 р.)



Цей інформаційний лист розроблений за підтримки Координаційної ради щодо запобігання ризикам м. Лангенхагена.

