

УДК 613.84-057.874

DOI: 10.31470/2786-6327/2022/2/133-146

Лідія Товкун

кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

tovkynlidiya@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4091-1322>

Researcher ID: W-5152-2018

(вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., 08401, Україна)

СНЮС: ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті зазначено, що нині у багатьох прогресивних країнах світу мода на класичне тютюнокуріння відходить. Водночас у тренді стали альтернативні способи вживання нікотину. Одним із яких є снюс – це жувальний тютюн, який є небезпечним для здоров'я і життя людини.

Мета дослідження: на основі доступних джерел і наукової літератури охарактеризувати причини, що сприяють розвитку шкідливої звички вживання снюсу серед учнівської та студентської молоді в Україні; здійснити аналіз можливих ризиків для здоров'я людини внаслідок вживання снюсу; експериментальним шляхом з'ясувати рівень поінформованості студентської молоді щодо негативного впливу снюсу на організм людини і виявити реальний стан вживання снюсу студентською молоддю.

За допомогою аналізу наукової літератури встановлено, що найбільш уразливою частиною соціуму, на жаль, є учнівська і студентська молодь. У цій категорії дуже розповсюджено вживання снюсу, де він рахується не лише безпечним, але й модним. Безпечність снюсу – це дуже небезпечна омана. Для організму, що росте до 25 років, наслідки вживання снюсу дуже небезпечні: зупинка росту, підвищена агресивність і збудження, погіршення когнітивних процесів, порушення пам'яті і концентрації уваги, високий ризик онкологічних захворювань (рак ротової порожнини, підшлункової залози, стравоходу, печінки і легень), ослаблення стійкості до інфекційних захворювань. Всі, хто вперше вживали тютюн у вигляді снюсу, впродовж найближчих чотирьох років стають активними курцями цигарок. Снюс не допомагає кинути палити, оскільки цей тютюн містить той же самий наркотик, що і цигарки – нікотин. Для того щоб завжди бути у формі, варто виключити стимулювання організму за допомогою нікотину чи інших активних речовин, а потрібно вести здоровий спосіб життя.

Отримані результати анонімного анкетування вказують на те, що досліджувані студенти достатньо поінформовані щодо негативного впливу снюсу на організм людини. Більшість старшокурсників негативно ставляться до його вживання, а також підтримують заборону вживання снюсу Законом України. Проте, не може не турбувати те, що вживання снюсу найбільше поширено серед студентів першого курсу. У зв'язку з цим необхідно посилити інформаційну роботу серед першокурсників щодо розвінчання хибних відомостей стосовно безпечності вживання снюсу. Є потреба у збільшенні профілактичних заходів не лише зі здобувачами вищої освіти, а й із учнями середніх і старших класів закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: снюс, токсичні речовини, учнівська і студентська молодь, порушення здоров'я, інфекційні захворювання.

Lidiia Tovkun

Candidate of Historical Sciences, Assistant Professor of the Department of Medical and Biological Disciplines and Valeology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, tovkynlidiya@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4091-1322>
Researcher ID: W-5152-2018
(30, Sukhomlynsky Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401)

SNUS: REASONS AND CONSEQUENCES FOR HEALTH OF PUPIL'S AND STUDENT'S HEALTH

Nowadays in many progressive countries of the world is noted in the article, the fashion for classic smoking is going away. At the same time, alternative ways of using nicotine became a trend. One of these is snus – this a chewing tobacco that is dangerous to human health and life.

The purpose of the research: determine of the reasons that contribute of development of the bad habit of snus use among pupils' and students' youth in Ukraine; analysis of possible risks to human health due to the use of snus; finding out the level of awareness of students' youth regarding the negative impact of snus on the human body; revealing the real state of snus use by students' youth.

With the help of the analysis of scientific literature, it was found that the most vulnerable part of society are the pupils and students youth, unfortunately. In this category, snus use is very common, where it is considered not only safe, but also fashionable. Snus safety is a very dangerous misconception. For an organism growing up to 25 years of age, the consequences of snus use are very dangerous: stunting, increased aggressiveness and arousal, deterioration of cognitive processes, impaired memory and concentration of attention, high risk of oncological illness (cancer of the oral cavity, pancreas, esophagus, liver and lungs), weakening resistance to infectious illness. All first-time snus users become active cigarette smokers within the next four years. Snus doesn't help to quit smoking because this tobacco contains the same drug as cigarettes – nicotine. To always be in shape, you should exclude stimulation of the body with nicotine or other active substances, but you need to lead a healthy lifestyle.

The receiving results of the anonymous survey indicate that the studied students are sufficiently informed about the negative impact of snus on the human body. The most senior students have a negative attitude towards its use, and also support the ban on the use of snus by the Law of Ukraine. However, it is disturbing that snus use is most common among of the first-year students. In this regard, it is necessary to strengthen of information work among the first-year students to debunk false information about the safety of snus use. There is a need to increase preventive measures not only with applicants for higher education, but also with pupils in the middle and senior classes of comprehensive secondary schools.

Key words: *snus, toxic substances, pupils' and students' youth, health problems, infectious illness.*

Постановка проблеми. Нині мода на класичне тютюнокуріння відходить. У багатьох прогресивних країнах світу все більше людей відмовляються від цієї згубної звички. Водночас у тренді стали альтернативні способи вживання нікотину. Одним із яких є снюс – це жувальний тютюн, який є небезпечним для здоров'я і життя людини (Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

В Україні снюс особливо популярний, на жаль, серед підлітків і студентської молоді – від 13 до 25 років. Серед цієї категорії споживачів тютюнової снюсу вважається безпечним і модним. Саме його підлітки починають вживати першим, бо цей спосіб вживання нікотину є не так помітним для батьків, як куріння цигарок. Проте, саме вживання тютюнової снюсу є небезпечним для будь-якої людини, а особливо для підлітків, учнівської і студентської молоді. Снюс в Україні заборонений, але його можна легко придбати, навіть школярам (Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020). Приміром, такі пакетики завзято розповсюджуються

в телеграм каналах, Інтернеті, продають на вулицях, на кожному розі, і навіть у школах. Молодь навіть хизується, хто з них більше снюсу засуне до роту. Проте не задумуються про наслідки таких дій – ракові захворювання (30 хімікатів в одній подушечці: в українських підлітків нова «смертельна» розвага, 2020).

Актуальність цієї проблеми зумовлюється тим, що нині проблема вживання снюсу у молодіжному середовищі постає дуже гостро.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові публікації присвячені проблемі негативних наслідків для здоров'я після вживання снюсу з'явилися у країнах Західної Європи ще на початку XXI ст. Так, у Швеції, де найбільше вживають снюс, досліджували його вплив на поширення тютюнокуріння і здоров'я населення Дж. Фулдс, Л. Рамстрем, М. Берк і К. Фагерстрем (Фулдс Дж., Рамстрём Л., Берк М., Фагерстрём К., 2003), L. Ramström & J. Foulds (Ramström L., Foulds J., 2006), Yves Martinet, Abraham Bohadana and Karl Fagerström (Martinet Yves, Bohadana Abraham and Fagerström Karl, 2007), Mc. Adam Kevin, Richter Audrey, Errington Graham, Digard Helena (Mc. Adam Kevin, Richter Audrey, Errington Graham, Digard Helena, 2009). Таку ж проблему у Норвегії досліджував Йорн Мадслин (Йорн Мадслин, 2004), а в сучасній Німеччині – Samuel Hampsher, James E. Prieger, Jessica Fuchs, Eliza Hunt (Samuel Hampsher, James E. Prieger, Jessica Fuchs, Eliza Hunt, 2021).

Всесвітня організація охорони здоров'я щорічно збирає наукову базу для регулювання питань, які пов'язані з тютюновими виробами, зокрема і снюсу (Снус – NiNa. Az., 2009).

Zatoński W., Przewoźniak K., Sulkowska U., West R., Wojtyła A. у 2012 р. здійснили порівняльну характеристику поширеності різних видів куріння у країнах Європейського Союзу (Zatoński W., Przewoźniak K., Sulkowska U., West R., Wojtyła A., 2012).

Цього року групою авторів: Anu Linnansaari, Hanna Ollila, Charlotta Pisinger, Janne Scheffels, Jaana M. Kinnunen & Arja Rimpelä, здійснено порівняльний аналіз політики профілактики тютюнопаління і вживання снюсу у скандинавських країнах. Це дослідження пов'язане з тим, що Європейський план боротьби з раком ставить перед собою мету створити в Європі покоління без тютюну до 2040 року. Саме профілактика є важливим для досягнення цієї мети (Anu Linnansaari, Hanna Ollila, Charlotta Pisinger, Janne Scheffels, Jaana M. Kinnunen & Arja Rimpelä, 2022).

В Україні повідомлення про небезпеку вживання жувального тютюну з'являються значно пізніше (Кордоба О., 2019); (Лукашевська А., 2020); (30 хімікатів в одній подушечці: в українських підлітків нова «смертельна» розвага, 2020); (Снюс: бездимний тютюн, який небезпечніший сигарет, 2020); (Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020); (Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків, 2021).

У грудні 2020 р. був прийнятий Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження обігу підакцизних товарів, пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згоряння та посилення контролю за продажем таких товарів. 1019-IX», де також зазначено і снюс (Закон України, 2020).

Метою нашого дослідження є: на основі доступних джерел і наукової літератури охарактеризувати причини, які сприяють розвитку шкідливої звички вживання снюсу серед учнівської та студентської молоді в Україні; здійснити аналіз можливих ризиків для здоров'я людини внаслідок вживання снюсу; експериментальним шляхом з'ясувати рівень поінформованості студентської молоді щодо негативного впливу снюсу на організм людини і виявити реальний стан вживання снюсу студентською молоддю (на прикладі здобувачів вищої освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі).

Матеріали і методи дослідження. Аналіз наукової літератури та узагальнення отриманої інформації дозволив з'ясувати сучасний стан проблеми вживання снюсу в Україні та країнах Західної Європи. Анкетним методом з'ясовано стан поінформованості студентської молоді щодо негативного впливу снюсу на організм людини, а також факт вживання снюсу (на прикладі студентів Університету Григорія Сковороди в Переяславі).

Виклад основного матеріалу дослідження. Снюс – це один із видів бездимного тютюну, що випускається у різних формах і застосовується як смоктальний тютюн. Його у вигляді невеликих порційних пакетиків (або розсипного тютюну) розміщують між ясною і верхньою (або інколи нижньою) губою на 5-30 хвилин для того, щоб нікотин всмоктувався у кров і розповсюджувався всім організмом, оминаючи гортань і легені.

Складовими снюсу є не лише тютюн. До його складу входять: подрібнене листя тютюну, вода як зволожувач, сода для посилення смаку, сіль чи цукор як консерванти. Деякі виробники до снюсу додають трохи гліцерину і поліпропіленгліколю, що виконують функцію вологозберезувального агента, також можуть додавати бензонат натрію, щоб снюс мав тривалий термін придатності. До деяких сумішей додають такі ароматичні та смакові добавки, як ефірні олії, листя різних трав, шматочки ягід і фруктів та ін. Проте, під ароматичними добавками ховаються різноманітні спирти, луги, феноли, продукти переробки сечовини та велика кількість інших складників. Частина з них не шкідливі, а от інші – під великим питанням. Тобто, снюс у пакетиках – це не натуральний тютюн, а хімічний продукт (Лукашевська А., 2020).

При цьому ні в якому разі категорію нікотинових паучей неможна плутати зі снюсом. Нікотинові паучі – це без тютюнові, не курильні вироби перорального використання, без вмісту тютюну чи його складових. Проте основною діючою речовиною для користувача цієї категорії є нікотин. Процес вживання не курильних виробів відрізняється від куріння цигарок: відбувається екстракція у слизовій порожнині рота, а не вдихання диму. Науковими дослідженнями доведено значні розбіжності засвоєння нікотину в залежності від способів його надходження до організму людини. нікотинові паучі вживаються перорально: нікотин засвоюється через слизову порожнину рота. Проте головним є те, що щоденна кількість вживаного нікотину серед користувачів паучів приблизно така ж, як і у курців, незалежно від того, чи вимірюється воно через стійкі рівні нікотину в крові чи через продукти нікотинового метаболізму. Важливо зазначити, що користувачі паучів вживають цей продукт із надзвичайно високим вмістом нікотину – до 250 мг в одній порції. Адже всім відомо, що нікотин є токсичною речовиною і її швидке всмоктання великих доз може призвести до смерті. Така велика кількість небезпечна на віть для дорослої людини. Водночас до зони ризику потрапляють не лише користувачі паучів із екстримально великими дозами нікотину, але й ті, хто може спробувати їх випадково, тобто неповнолітні.

Цей нікотиновий виріб став дуже популярним у зв'язку з тим, що людина може отримати чергову дозу нікотину в тих місцях, де курити не можна: дискотеках, різних заходах, у ресторанах і літаках (Лукашевська А., 2020).

Снюс вперше з'явився у Швеції у 1637 році та до нині виробляється і найбільше вживається саме в цій країні. Поступово вживання снюсу поширилося і в інші країни. Він став надзвичайно популярним у Норвегії і завоював певну популярність у всіх країнах Європи і США. Із 1993 року, завдяки Всесвітній організації охорони здоров'я, в усіх країнах Європи, окрім Швеції, Норвегії і США, продаж снюсу був заборонений через шкідливий вплив на організм. Шкода снюсу оцінюється як значно більша, ніж від куріння тютюну. В Україні снюс заборонений із 2005 року (Закон України, 2020). Проте його до цього часу продовжують ввозити до нашої країни під виглядом жувального тютюну і вільно ним торгують в Інтернеті й інших торгових місцях різних населених пунктів (Снюс: бездимний тютюн, який небезпечніший сигарет, 2020).

Снюс є двох видів: порційний – упаковується у невеликі, схожі на чайні пакетики вагою 0,3-2 г і розсипний – продається на вагу в картонних пачках із пластиковою кришкою (Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

Порційний снюс з'явився у 1979 році і став більш популярним. Його стали фасувати у пакетики різної ваги: міні – 0,3-0,4 г; стандартні – 0,8-1 г; максі – 1,5-2 г. Зазвичай дівчата вживають міні пакети, а хлопці – стандартні.

Пакети можуть бути коричневими, бо їх фарбують на останньому етапі виробництва тютюном і обприскують водою, або – білими. Хлопці зазвичай віддають перевагу коричневим упаковкам, а дівчата – білим.

Розсипний снюс купують на вагу (1-2 г) і закладають за верхню губу. Перед цим пальцями чи спеціальним дозатором цей снюс формують у грудку.

Через 30 хв. після закладки порції снюсу до крові надходить близько 15 нг/мл нікотину, а потім упродовж тривалого часу утримується показник 30 нг/мл. При цьому на відміну від куріння, до організму не потрапляє тютюновий дим і речовини, що знаходяться у ньому. Саме через це виробники снюсу пропонують його як альтернативу курінню або як варіант відмови від куріння (Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків, (2021).

Проте, снюс, як і тютюн для куріння, неминуче викликає нікотинову залежність. Науковцями вже доведено, що фізична і психічна залежність від снюсу значно сильніша і її важко позбутися. Це стається через те, що одна порція снюсу містить у 5 разів більше нікотину, ніж звичайна цигарка. Саме тому за складністю лікування такої залежності не рідко ставлять до одного ряду з алкогольною чи тютюновою залежністю. Все це і є відповіддю на запитання: чи шкідливий снюс.

Звикання від вживання снюсу виникає миттєво і залежність від нікотину більш виражена. Навіть при спробах тримати снюс в роті лише 5-10 хвилин, то до крові надходить велика доза нікотину. Спробу замінити тютюнокуріння смоктальним снюсом можна порівняти зі спробою відмовитися від вживання легкого наркотику шляхом «переходу» на більш тяжкий. Окрім того, науковцями доведено, що більшість користувачів снюсу згодом знову починають вживати звичайні цигарки (Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків, (2021).

Потенціал розвитку залежності від швидкості надходження психоактивної речовини до головного мозку. Під час смоктання тютюну нікотин потрапляє до мозку, обминаючи бронхи і легені, набагато швидше. Крім цього, у самій звичній дозі снюсу міститься в 5 разів більше нікотину, ніж у цигарці. Саме через це залежність від смоктального тютюну розвивається швидше і проявляється сильніше. Снюс не є наркотиком, проте він надає дуже шкідливий вплив на організм і виникає на фоні його прийому нікотинова залежність, що потребує лікування. Боротьба з ним повинна розпочинатися якомога швидше, оскільки залежність розвивається дуже швидко і тяжко піддається терапії. Шкода снюсу безумовна і його не можна вважати безпечною альтернативою куріння. Зазвичай таку залежність долають за допомогою спеціалістів (Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків, (2021).

У зв'язку з цим варто розглянути, які ж є наслідки після тривалого вживання снюсу. Так, смоктання снюсу майже у 100 % випадків призводить до появи не пухлинних вражень слизової рота. Це стається через те, що слизова постійно піддається подразненням і внаслідок цього клітини припиняють звично функціонувати і розвиватися. Особливо небезпечний снюс для осіб до 18 років. Він викликає швидке її ороговіння навіть після одного місяця вживання снюсу. Такий її стан є передраковим. Результати досліджень American Cancer Society вказали на те, що в снюсі виявлено до 30 канцерогенів. Серед них – нікель, нітрозаміни, радіоактивний полоній-201. Вони надзвичайно небезпечні і підвищують ймовірність розвитку ріку шік, ясен і внутрішньої поверхні губ у 40 разів (Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

За результатами досліджень унаслідок вживання снюсу ризик розвитку раку підшлункової залози у США збільшився на 40 %, а в Норвегії – до 67 %. За результатами інших досліджень, які були опубліковані у медичному журналі «The Lancet», цей показник підвищує ризик появи ракової пухлини в цій залозі у 2 рази (Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

Снюс може сприяти розвитку раку молочної залози у жінок до 55 років.

Вживання снюсу вагітним категорично заборонено, оскільки він може викликати передчасні пологи і негативно впливає на розвиток плоду.

Також вживання снюсу призводить до появи нікотину в крові та сприяє спазмуванню і звуженню судин. Такий їх стан підвищує ризик ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, атеросклерозу й інсульту.

Значної шкоди снюс наносить зубам. Постійне запалення ясен, руйнівний вплив на емаль – всі ці фактори збільшують імовірність розвитку карієсу і пародонтозу, сприяють потемнінню і порушенню малих коренів зубів, різців та іклів.

За інформацією онкологічного товариства США, у споживачів жувального тютюну у 50 разів частіше виявляється рак ясен, щік, внутрішньої поверхні губ. Клітини тканин у цих зонах намагаються створити перешкоду, яка б заважала подальшому розповсюдженню сніюсу. Проте через вплив канцерогенів здорові клітини трансформуються в ракові. Після всмоктування у слизові оболонки канцерогени зі сніюсу потрапляють до крові, з якою розповсюджуються всім тілом. Тому онкологічний процес може виникнути не лише у ротовій порожнині, але й у будь-якій іншій частині організму. Найчастіше страждають шлунок і кишківник, а у чоловіків – простата. Прогнозувати розвиток ракової пухлини неможливо – це залежить виключно від особливостей конкретного організму.

Вживання сніюсу супроводжується сильним слиновиділенням і слина, змішуючись із нікотинном і канцерогенами, надходить після ковтання у травні органи. внаслідок цього слизові шлунка і кишківника, оскільки під час вживання сніюсу, постійно піддаються подразненню, запалюються і на них можуть формуватися ерозії і виразки. Надходження до органів травлення канцерогенів підвищується ймовірність розвитку раку шлунка і кишківника.

Дослідження вказують, що затяті шанувальники сніюсу можуть вживати до 3-х банок сніюсу. Якщо він містить цукор, то таке надходження до організму підвищує ризик розвитку цукрового діабету у рази (Сніюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

Сніюс містить нікотин і його вживання негативно відбивається на потенції. Під час вживання смоктального сніюсу кровеносні судини звужуються, і в чоловіків не може достатньо наповнюватися кров'ю статевий орган. За статистичними даними регулярно і часто вживання будь-яких тютюнових виробів підвищує ризик розвитку імпотенції на 65 %. Окрім цього, зменшує і якість сперми і ризик появи проблем із зачаттям збільшується на 75 %.

Ризик під час прийому сніюсу надзвичайно великий і їх важко применшити. Тим більше, що залежність від смоктання тютюну значно сильніше, ніж куріння цигарок (Сніюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

Безпечного тютюну не буває. Вживання тютюну у будь-якій формі абсолютно і безперечно шкідливо для будь-якого організму. Вживання сніюсу особливо небезпечний для здоров'я учнівської і студентської молоді, оскільки організм ще несформований. Наслідки вживання сніюсу дуже небезпечні: уповільнення і зупинка росту організму; порушення когнітивних процесів; погіршення концентрації уваги і пам'яті; підвищена дратівливість й агресивність; послаблення імунітету й підвищене сприйняття до інфекційних захворювань; більш високий ризик розвитку онкологічних захворювань порожнини рота, шлунку і підшлункової залози; розвивається імпотенція і безпліддя, порушення вироблення сперми при цьому носить незворотний характер, негативно впливає на перебіг вагітності; підвищує артеріальний тиск, провокує виникнення серцевих нападів, інсульти; ароматичні добавки можуть викликати алергічні реакції, навіть анафілактичний шок (Сніюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

Існують певні симптоми та зовнішні ознаки вживання сніюсу: погіршення дихальних функцій; подразнення слизових оболонок очей і носу, почервоніння і набряк слизової носу; слъозливість очей; головні болі; прискорене серцебиття; закладеність носу; першіння у горлі, кашель; дратівливість; втрата апетиту, головокружіння і нудота.

Багато вчителів і батьків, можливо, і бачили у дітей нікотинові суміші, проте не знали, що це таке. Спорадичне вживання практично не можливо запідозрити. Якщо ж дитина робить це регулярно, то батьками і вчителям потрібно звернути увагу, у якому стані підліток приходиться додому чи на навчання, чи фокусує погляд, чи є порушення ходи та координації рухів, чи змінилася поведінка (загальмованість, завмирання чи, навпаки, надмірна активність, енергійність чи непосидючість). Людина, котра вживає сніюс, може часто ходити до туалету через діарею чи блювання.

У випадку визначення симптомів гострого отруєння важливо вчасно звернутися за медичною допомогою для здійснення дезінтоксикації.

Вживання снюсу може призвести до нікотинового отруєння. Його симптоми такі: підвищене слиновиділення, пітливість, порушення свідомості, координації, болю в животі, тремор, судоми. Передозування може призвести до порушення дихання і зупинки серця (Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн, 2020).

Розглянемо причини вживання всього забороненого, зокрема, снюсу учнівською та студентською молоддю. Перша причина – це атрибутика дорослішання. Підліток думає, що якщо він покурить чи вип'є алкоголь, то пройде начебто ініціацію, стане дорослішим і крутим. Друга причина – хочеться бути як всі. Якщо в його мікрогрупі вже хтось спробував снюс, то підлітку важливо підтвердити свою приналежність і зробити теж саме. Третя причина – якщо є яскравий конфлікт із дорослим світом, то підліток може забажати зробити наперекір: «Якщо ви мені це забороняєте, отже, я точно це повинен спробувати». Найкраще, що доросла людина може зробити, щоб все це запобігти, – вибудувати довірчі відносини. Тільки тоді можна спокійно говорити на такі теми. Спершу батькам самим дізнатися всю інформацію про снюс, а потім все розповісти дитині. Пояснити, чому це погано і які можуть бути наслідки. Навіть якщо дитина почне протестувати, але у батьків вибудований довірливий контакт, то вона їх почує (Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків, 2021).

Якщо ж підліток/студент вже спробував нікотинові суміші, то немає сенсу довго кричати на нього, влаштовувати скандал. Проте, не потрібно приховувати свої почуття. Якщо ж батьки гніваються, відчувають тривогу, що є природним у такій ситуації, то варто розповісти про свої емоції і взятися до вирішення цієї проблеми. Варто зазначити, що учень/студент повинен знати, що якщо він потрапив до складного становища, здійснив помилку, опинився у фінансовій залежності від когось, погано себе почуває внаслідок експериментів із будь-якими речовинами, то завжди зможе звернутися з цим до батьків за допомогою і буде почутий. «Я завжди на твоєму боці» – це ті слова, котрі дитина, у будь-якому віці, повинна чути постійно від батьків (Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків, 2021).

Тож варто пам'ятати, що учень/студент із більшою ймовірністю скаже «ні», коли йому запропонують спробувати снюс, і не буде курити цигарки, якщо він не самотній емоційно, якщо його вільний час наповнений цікавими справами і у нього сформована правильна система цінностей атрибутів дорослого життя, якщо є доброзичлива підтримка дорослих і батьків.

Під час обговорення з учень/студент неприємного інциденту батькам не варто ставати до позиції зверхності, і не варто займатися блеймінгом. Варто обговорити всі можливі ефекти і вислухати свою дитину. Також не зайве поміркувати про те, що стало причиною такого вчинку учня/студента, яка незадовільна психологічна потреба, і чи буде це лише одноразовою дією чи це питання залишиться відкритим і можливі повтори.

Кинути палити цигарки, а тим більше відмовитися від вживання снюсу, дуже не легко. Багатьом людям із нікотиновою залежністю для успіху необхідна не одна, а декілька спроб для боротьби з цією хворобою. Самостійна спроби лише на 5 % випадків є успішними, і ця форма залежності вважається однією із самих непереможних. Полишити її можливо лише за допомогою комплексного підходу і при проведенні психологічної реабілітації.

При формуванні залежності та звикання варто звернутися за допомогою до спеціалістів (психологу, психіатру-наркологу, дитячих спеціалістів цього профілю) (Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків, 2021).

Отже, найбільш уразливою частиною соціуму, на жаль, є учнівська і студентська молодь. У цій категорії дуже розповсюджено вживання снюсу, де він рахується не лише безпечним, але й модним. Безпечність снюсу – це дуже небезпечна омана. Для організму, що росте до 25 років, наслідки вживання снюсу дуже небезпечні: зупинка росту, підвищена агресивність і збудження, погіршення когнітивних процесів, порушення пам'яті і концентрації уваги, високий ризик онкологічних захворювань (рак ротової порожнини, підшлункової залози, стравоходу, печінки і легень), ослаблення стійкості до інфекційних захворюванням. Всі, хто вперше вживали тютюн у вигляді снюсу, впродовж найближчих чотирьох років стають курцями цигарок. Снюс не допомагає кинути палити, оскільки цей тютюн містить той же самий наркотик, що і цигарки –

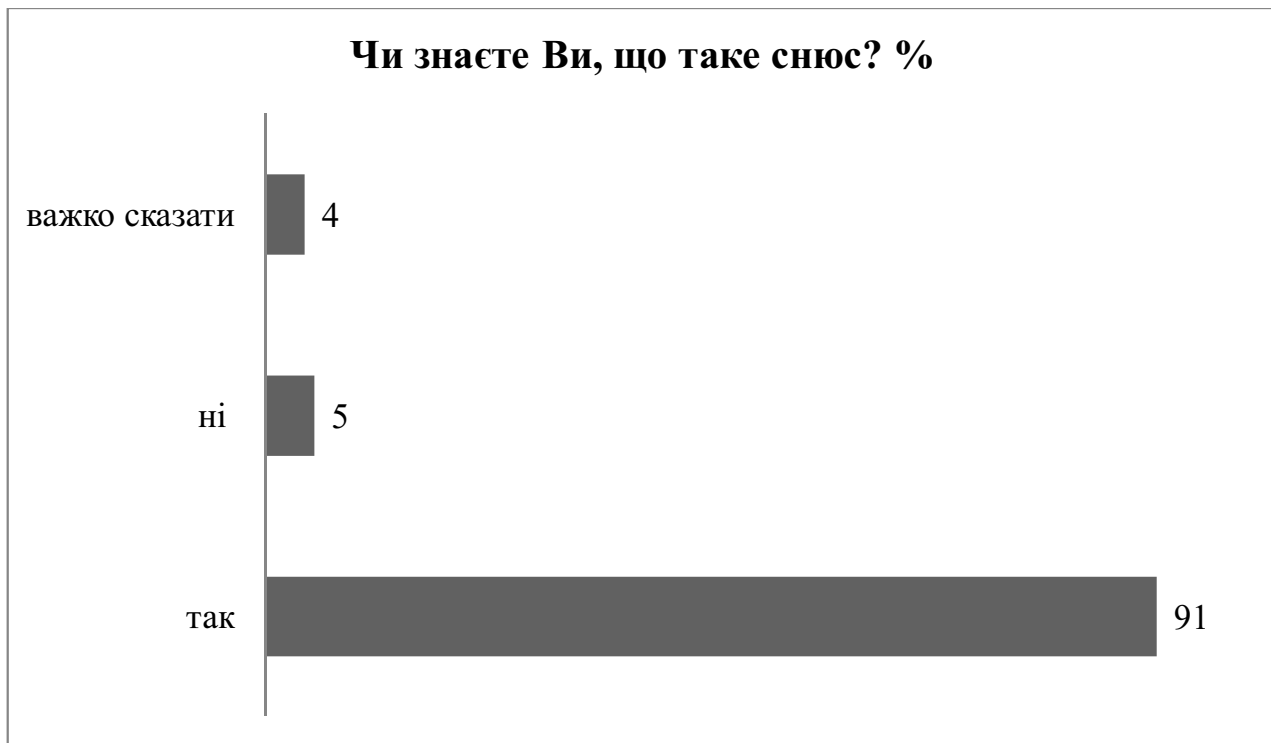
нікотин. Для того щоб завжди бути у формі, варто виключити стимулювання організму за допомогою нікотину чи інших активних речовин, а потрібно вести здоровий спосіб життя.

У зв'язку з надзвичайним поширенням снюсу в Україні нами, на прикладі здобувачів вищої освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі, здійснено дослідження щодо ставлення студентів до проблеми снюсу серед студентської молоді, а також виявлення реального стану його вживання.

В анонімному анкетуванні взяли участь 117 здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей 1-4 курсів Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Більшість респондентів – дівчата (66 %), юнаки – 34 %.

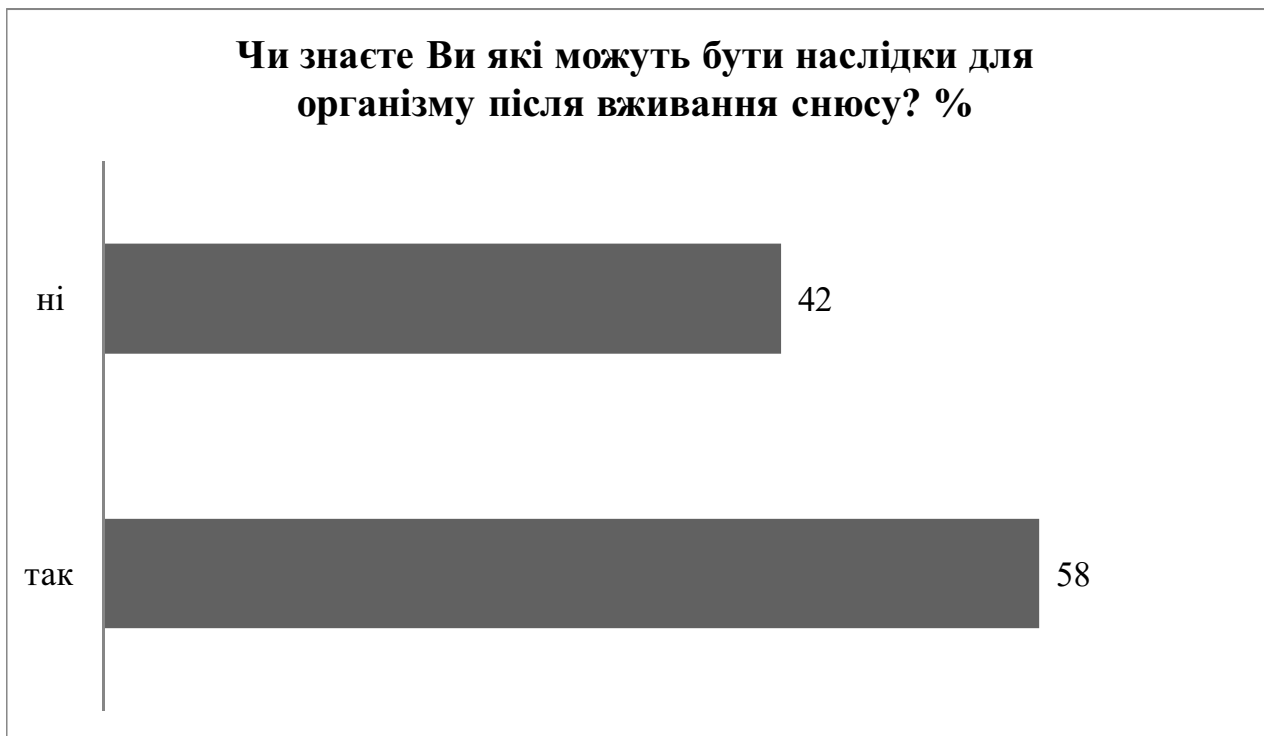
Більшість запитань анкети стосувалися відношення студентів до проблеми вживання снюсу. Майже всі опитувані (91 %) дали ствердну відповідь, що знають, що таке снюс (діагр. 1):

Діаграма 1



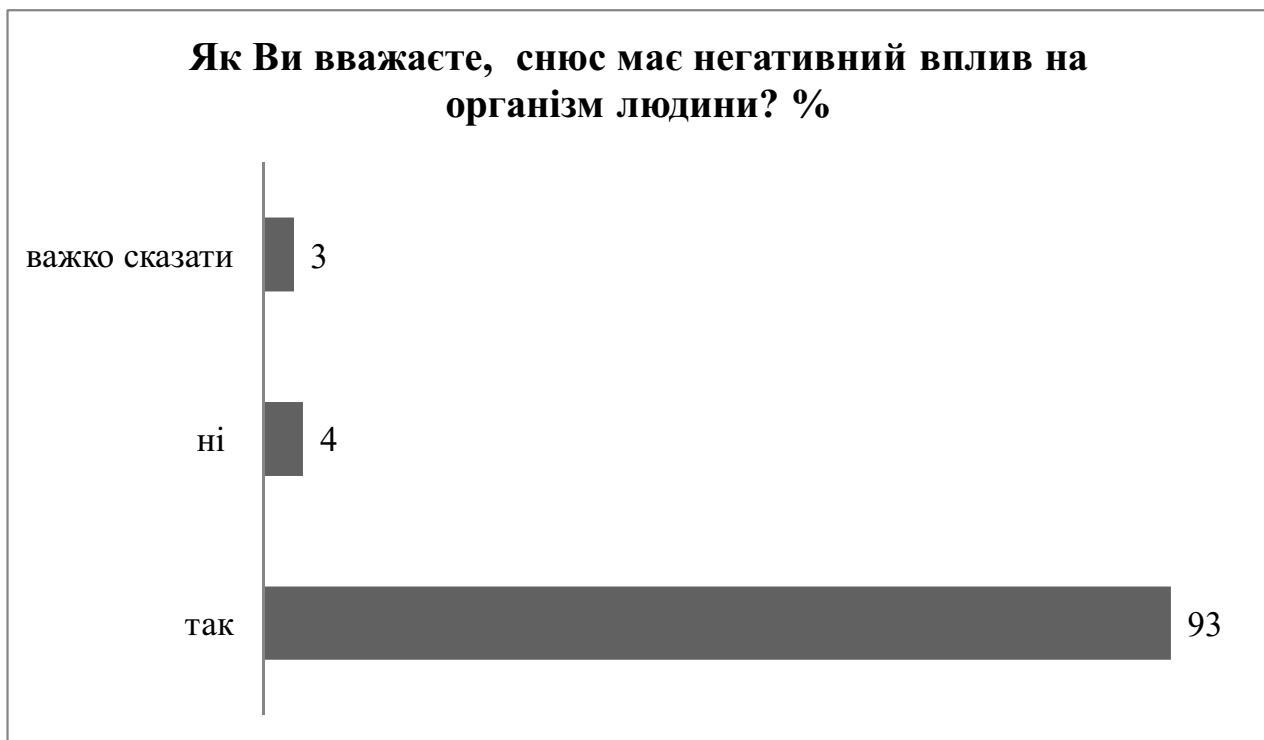
Лише трохи більше половини досліджуваних (58 %) знайомі з наслідками впливу снюсу на організм людини (діагр. 2):

Діаграма 2



Майже всі досліджувані (93 %) вважають, що снюс має негативний вплив на організм людини (діагр. 3):

Діаграма 3



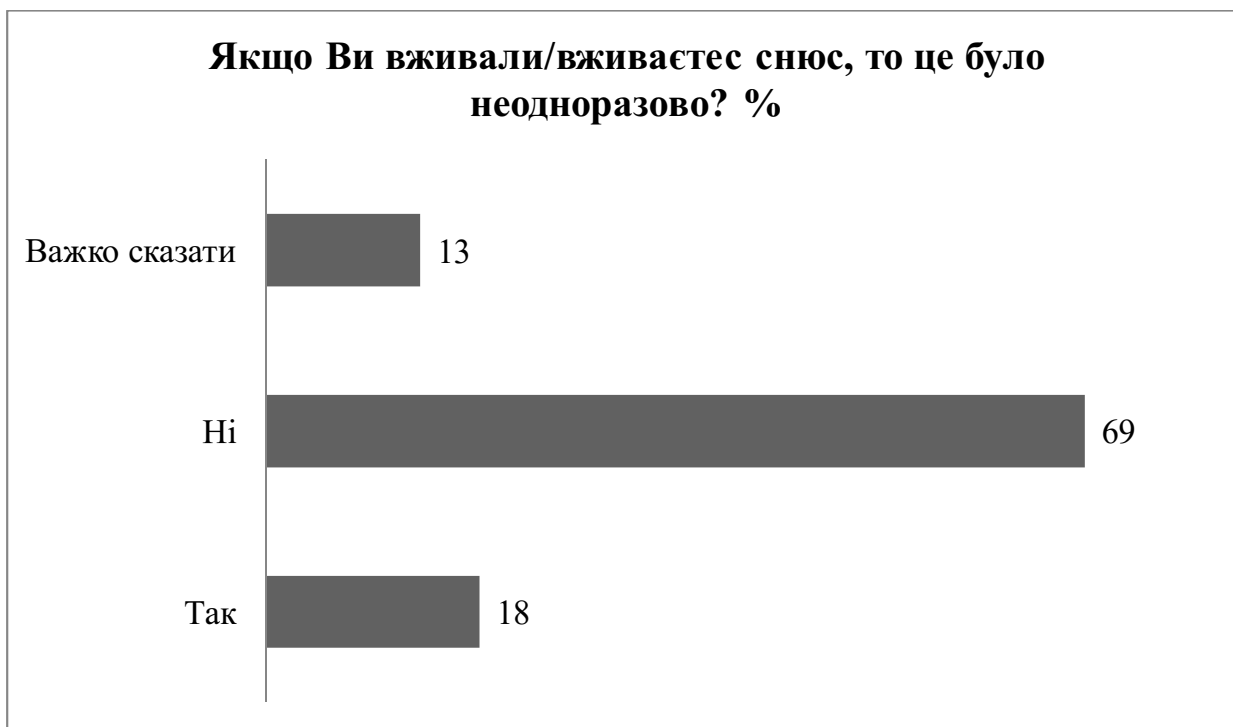
Більшість респондентів (69 %) зазначила, що не вживали і вживають снюс (діагр. 4):

Діаграма 4



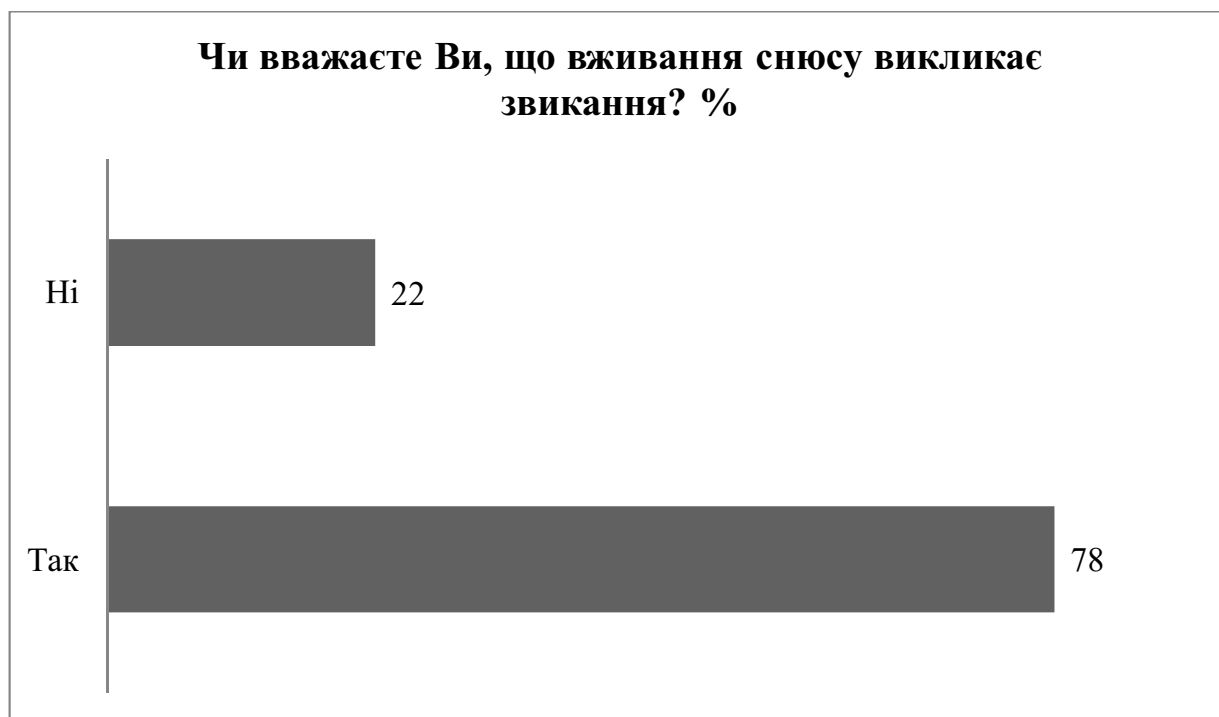
Із тих студентів, які дали попередню ствердну відповідь, лише 18 % вказали на те, що вони вживали/вживають снюс неодноразово (діагр. 5):

Діаграма 5



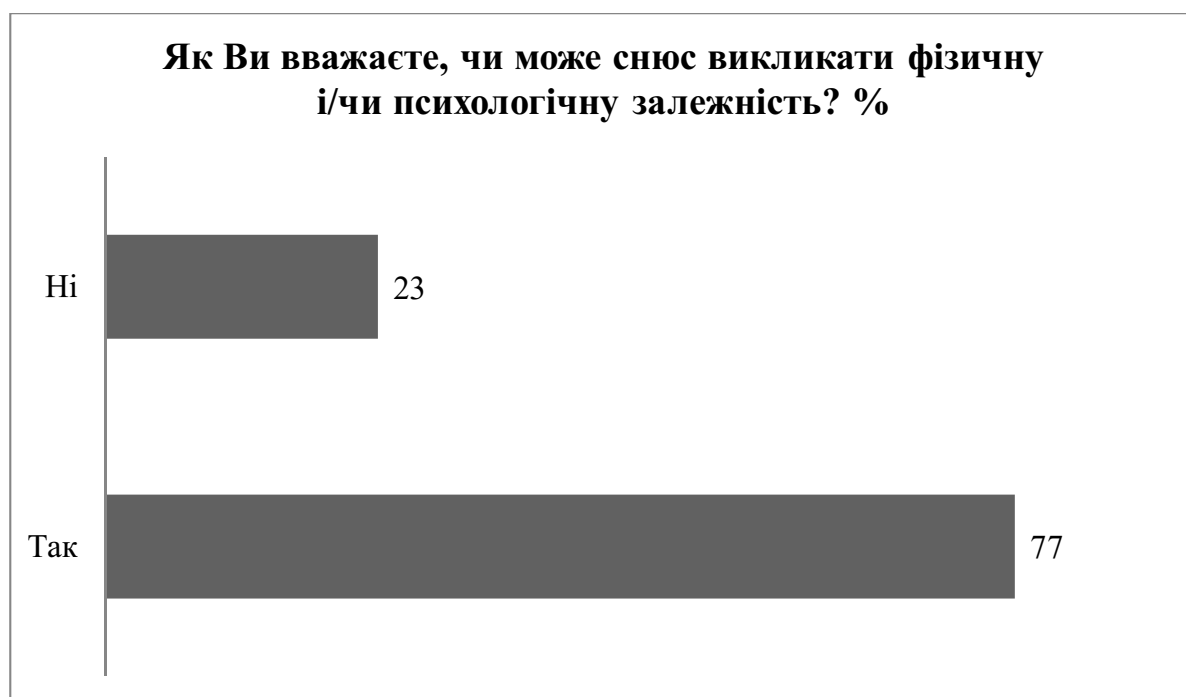
78 % респондентів зазначили, що вживання снюсу викликає звикання (діагр. 6):

Діаграма 6



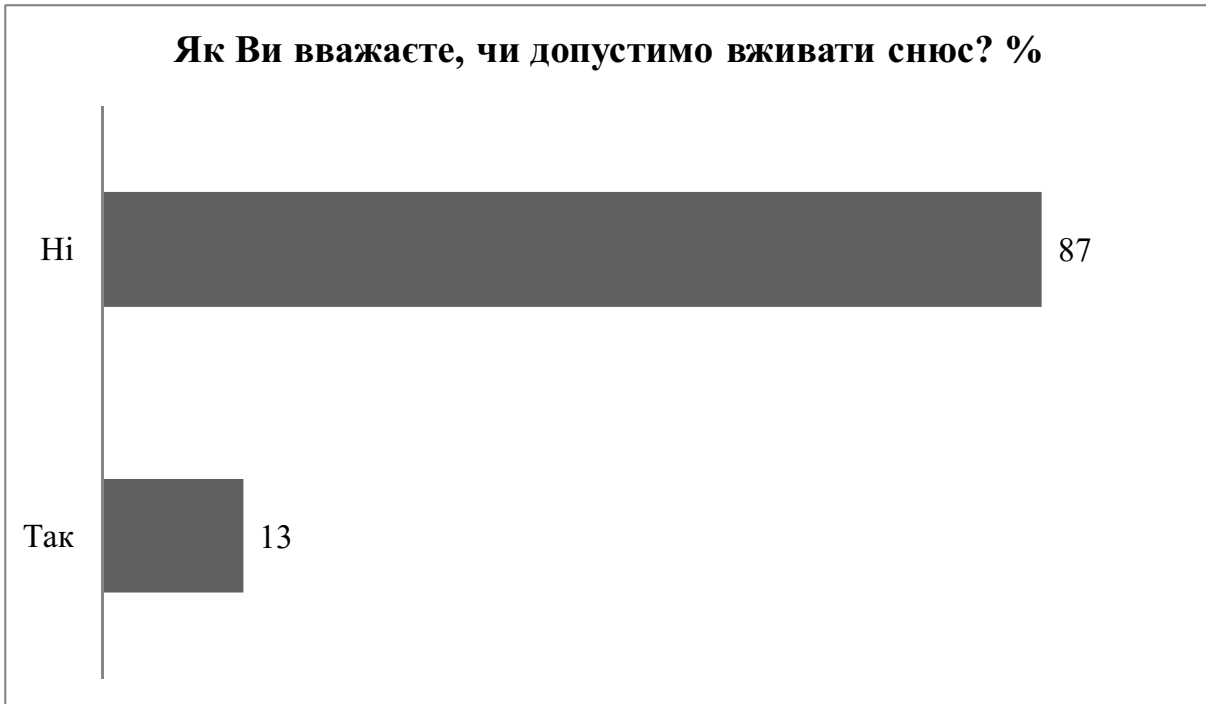
Переважає більшість досліджуваних (77 %), особливо студенти 3-4-х курсів, вказали на те, що вживання снюсу здатне викликати як фізичну, так і психологічну залежність (діагр. 7). Серед тих, які вказали на відповідь «Ні» (23 %), більшість була представниками 1-го курсу. Це означає, що у попередніх навчальних закладах, у яких навчалися ці студенти, профілактична робота з цього питання не проводилася належним чином, або взагалі була відсутня.

Діаграма 7

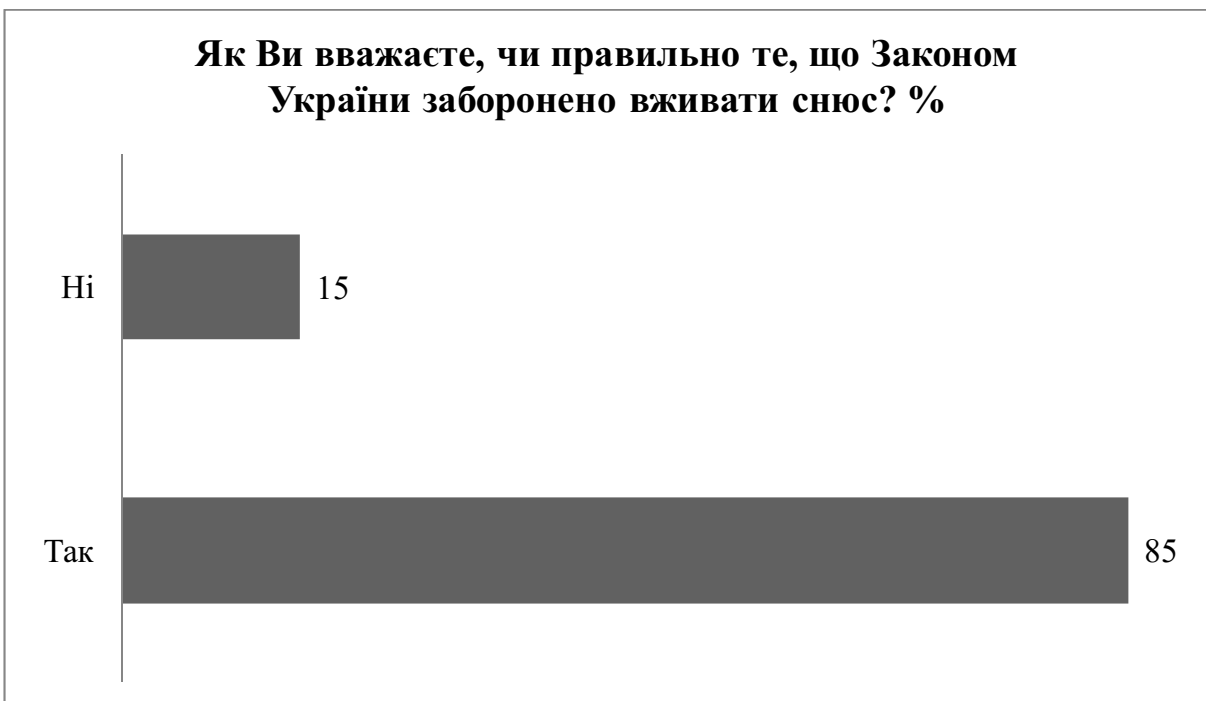


Майже всі опитані студенти (87 %) зазначили, що не припустимо вживати снюс (діагр. 8) і правильно те, що його вживання заборонено на державному рівні (діагр. 9):

Діаграма 8



Діаграма 9



Цікавим результатом дослідження стало те, що снюс є найбільш популярними серед студентів 1-2 курсів. Значна кількість опитаних байдуже ставляться до тих, хто курить. Кидати вживати снюс студенти у переважній більшості не бажають. Майбутні педагоги повинні бути прикладом для всіх щодо пропаганди здорового способу життя. Саме тому необхідно посилити профілактичну роботу серед студентів усіх курсів щодо формування неприйняття куріння в усіх

його формах і проявах, для профілактики формування стійкої шкідливої звички, що може негативно впливати на здоров'я як самого курця, так і тих, хто знаходиться поряд.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, найбільш уразливою частиною соціуму, на жаль, є учнівська і студентська молодь. У цій категорії дуже розповсюджено вживання снюсу, де він рахується не лише безпечним, але й модним. Безпечність снюсу – це дуже небезпечна омана. Для організму, що росте до 25 років, наслідки вживання снюсу дуже небезпечні: зупинка росту, підвищена агресивність і збудження, погіршення когнітивних процесів, порушення пам'яті і концентрації уваги, високий ризик онкологічних захворювань (рак ротової порожнини, підшлункової залози, стравоходу, печінки і легень), ослаблення стійкості до інфекційних захворювань. Всі, хто вперше вживали тютюн у вигляді снюсу, впродовж найближчих чотирьох років стають курцями цигарок. Снюс не допомагає кинути палити, оскільки цей тютюн містить той же самий наркотик, що і цигарки – нікотин. Для того щоб завжди бути у формі, варто виключити стимулювання організму за допомогою нікотину чи інших активних речовин, а потрібно вести здоровий спосіб життя.

Отримані результати анкетування вказують на те, що досліджувані студенти достатньо поінформовані щодо негативного впливу снюсу на організм людини, негативно ставляться до його вживання, а також підтримують заборону вживання снюсу Законом України. Проте, не може не турбувати те, що вживання снюсу найбільше є серед студентів першого курсу. Саме це вказує на значне поширення вживання снюсу серед учнівської молоді, яка потім стає здобувачами вищої освіти.

У зв'язку з цим необхідно посилити інформаційну роботу серед першокурсників щодо розвінчання хибних відомостей стосовно безпечності вживання снюсу. Також є потреба у збільшенні профілактичних заходів не лише зі здобувачами вищої освіти, а й учнями середніх і старших класів закладів загальної середньої освіти. Саме цей аспект буде розглянуто у наступних публікаціях.

Список використаних джерел і літератури

1. 30 хімікатів в одній подушечці: в українських підлітків нова «смертельна» розвага (2020). URL: <https://chasdiy.org/news/30-khimikativ-v-odnii-podushechsi-v-ukrainskykh-pidlitkiv-nova-smertelna-rozvaha.html>
2. Hampsher Samuel, Prieger James E., Fuchs Jessica, Hunt Eliza (2021). Smoking Cessation in Germany: Drivers and Barriers. Prepared by BOTEK Analysis for the Foundation for a Smoke Free World. November. URL: https://www.smokefreeworld.org/wp-content/uploads/2021/12/Germany%20Report%20Botec.pdf?_t=1640030104
3. Linnansaari Anu, Ollila Hanna, Pisinger Charlotta, Scheffels Janne, Kinnunen Jaana M. & Rimpelä Arja (2022). Towards Tobacco-Free Generation: implementation of preventive tobacco policies in the Nordic countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, May. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1177/14034948221106867>
4. Mc. Adam Kevin, Richter Audrey, Errington Graham, Digard Helena (2009). Patterns and behaviors of snus consumption in Sweden. *Nicotine & Tobacco Research*, 11 (10): 1175–1181. ISSN 1462-2203. doi:10.10. URL: <https://academic.oup.com/ntr/article/11/10/1175/101161793/ntr/ntp118>.
5. Ramström L. M., Foulds J. (2006). Role of snus in initiation and cessation of tobacco smoking in Sweden. *Tobacco Control*, 15: 210-214. URL: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/15/3/210>. <http://dx.doi.org/10.1136/tc.2005.014969>
6. Yves Martinet, Abraham Bohadana and Karl Fagerström (2007). Introducing oral tobacco for tobacco harm reduction: what are the main obstacles? *Harm Reduction Journal*, 4:17. doi:10.1186/1477-7517-4-17. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/1477-7517-4-17.pdf>
7. Zatoński W., Przewoźniak K., Sulkowska U., West R., Wojtyła A. (2012). Tobacco smoking in countries of the European Union. *Ann Agric Environ Med.*, 19(2): 181-192. URL: <https://www.aem.pl/pdf-71759-8985?filename=Tobacco%20smoking%20in.pdf>
8. Закон України (2020). «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження обігу підкацизних товарів, пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згоряння та посилення контролю за продажем таких товарів. 1019-IX від 02.12.2020». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1019-20#Text>
9. Йорн Мадслін (2004). / Снюс: нікотиновий заряд без привычного дыма . Норвегия, Би-би-си, Осло, Норвегия, среда, 08 сентября. URL: http://news.bbc.co.uk/hi/russian/life/newsid_3632000/3632792.stm
10. Кордоба О. (2019). Нікотинові «цукерки». URL: <https://wz.lviv.ua/life/402879-nikotynovi-tsukerky>
11. Лукашевська А. (2020). Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн. URL: <https://health.24tv.ua/shho-take-snyus-i-chim-vin-shkidliviy-yak-priymati-snyus-i-v-chomu-nebezpeka-n1212574>.
12. Снюс – NiNa.Az. (2009). URL: <https://www.wiki.uk-ua.nina.az/%D0%A1%D0%BD%D1%83%D1%81.html>

13. Снюс: бездимний тютюн, який небезпечніший сигарет (2020). URL: <https://narko-centr.com.ua/uk/snjus-bezdimnij-tjutjun-jakij-nebezpechnishij-sigarets/>.
14. Снюс: як діє та чим небезпечний жувальний тютюн (2020). URL: https://health.24tv.ua/shho_take_snyus_i_chim_vin_shkidliviy_yak_priymati_snyus_i_v_chomu_nebezpeka_n1212574
15. Снюсоманія: як тютюнові «цукерочки» викликають залежність у підлітків (2021). Сайт медичної допомоги. URL: <http://jakvylikuvaty.pp.ua/13239-snyusomaniya-yak-tyutyunov-cukerochki-viklikayut-zalezhnst-u-pdltkv-sayt-medichnoyi-dopomogi.html>
16. Фулдс Дж, Рамстрём Л., Берк М., Фагерстрём К. (2003). Влияние бездымного табака (снюса) на курение и здоровье населения в Швеции. *Борьба против табака*. Т. 12. С. 349-359. URL: <https://academic.oup.com/ntr/article/11/10/1175/1011617>

References

1. 30 khimikativ v odnii podushechsi: v ukrayinskykh pidlitkiv nova «smertelna» rozvaha (2020). [30 chemicals in one pillow: Ukrainian teenagers have a new «deadly» pastime]. URL: <https://chasdiy.org/news/30-khimikativ-v-odnii-podushechsi-v-ukrayinskykh-pidlitkiv-nova-smertelna-rozvaha.html> [in Ukrainian].
2. Hampsher Samuel, Prieger James E., Fuchs Jessica, Hunt Eliza (2021). Smoking Cessation in Germany: Drivers and Barriers. Prepared by BOTEC Analysis for the Foundation for a Smoke Free World. November. URL: <https://www.smokefreeworld.org/wp-content/uploads/2021/12/Germany%20Report%20Botec.pdf?t=1640030104>
3. Linnansaari Anu, Ollila Hanna, Pisinger Charlotta, Scheffels Janne, Kinnunen Jaana M. & Rimpelä Arja (2022). Towards Tobacco-Free Generation: implementation of preventive tobacco policies in the Nordic countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, May. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1177/14034948221106867>
4. Mc. Adam Kevin, Richter Audrey, Errington Graham, Digard Helena (2009). Patterns and behaviors of snus consumption in Sweden. *Nicotine & Tobacco Research*, 11 (10): 1175–1181. ISSN 1462-2203. doi:10.10 URL: <https://academic.oup.com/ntr/article/11/10/1175/101161793/ntr/ntp118>.
5. Ramström, L. M., Foulds, J. (2006). Role of snus in initiation and cessation of tobacco smoking in Sweden. *Tobacco Control*, 15: 210-214. URL: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/15/3/210>. <http://dx.doi.org/10.1136/tc.2005.014969>
6. Yves Martinet, Abraham Bohadana and Karl Fagerström (2007). Introducing oral tobacco for tobacco harm reduction: what are the main obstacles? *Harm Reduction Journal*, 4:17. doi:10.1186/1477-7517-4-17 URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/1477-7517-4-17.pdf>
7. Zatoński, W., Przewoźniak, K., Sulkowska, U., West, R., Wojtyła, A. Tobacco smoking in countries of the European Union. *Ann Agric Environ Med*. 2012; 19(2): 181-192. URL: <https://www.aem.pl/pdf-71759-8985?filename=Tobacco%20smoking%20in.pdf>
8. Закон Украйны (2020). «Pro vnesennya zmin do deyakykh zakonodavchykh aktiv Украйны shchodo obmezhenya obihu pidaktsyznykh tovariv, prystroyiv dlya spozhyvannya tyutyunovykh vyrobiv bez yikh zhoryannya ta posylennya kontrolyu za prodazhem takykh tovariv. 1019-IX vid 02.12.2020» [Law of Ukraine (2020). «On amendments to some legislative acts of Ukraine regarding restriction of circulation of excise goods, devices for consuming tobacco products without burning them and strengthening control over the sale of such goods. 1019-IX dated 02.12.2020»]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1019-20#Text> [in Ukrainian].
9. Yorn, Madslin (2004). Snus: nikotinovyiy zaryad bez privychnogo dyima [Snus: a nicotine boost without the usual smoke]. *Norvegiya, Bi-bi-si, Oslo, Norvegiya. sreda 08 sentyabrya*. URL: http://news.bbc.co.uk/hi/russian/life/newsid_3632000/3632792.stm [in Russian].
10. Kordoba, O. (2019). Nikotyнови «tsukerky» [Nicotine «candy»]. URL: <https://wz.lviv.ua/life/402879-nikotyнови-tsukerky> [in Ukrainian].
11. Lukashevsk, A. (2020). Snyus: yak diye ta chym nebezpechnyy zhuvalnyy tyutyun [Snus: how it works and how dangerous chewing tobacco is]. URL: https://health.24tv.ua/shho_take_snyus_i_chim_vin_shkidliviy_yak_priymati_snyus_i_v_chomu_nebezpeka_n1212574 [in Ukrainian].
12. Snus – NiNa.Az. (2009). [Snus – NiNa.Az.]. URL: <https://www.wiki.uk-ua.nina.az/%D0%A1%D0%BD%D1%83%D1%81.html> [in Ukrainian].
13. Snyus: bezdymnyy tyutyun, yakyy nebezpechnishyy syharet (2020). [Snus: smokeless tobacco, which is more dangerous than cigarettes]. URL: <https://narko-centr.com.ua/uk/snjus-bezdimnij-tjutjun-jakij-nebezpechnishij-sigarets/> [in Ukrainian].
14. Snyus: yak diye ta chym nebezpechnyy zhuvalnyy tyutyun (2020). [Snus: how it works and how dangerous chewing tobacco is]. URL: https://health.24tv.ua/shho_take_snyus_i_chim_vin_shkidliviy_yak_priymati_snyus_i_v_chomu_nebezpeka_n1212574 [in Ukrainian].
15. Snyusomanyya: yak tyutyunovi «tsukerochky» vykykayut zalezhnist u pidlitkiv (2021). [Snusomania: how tobacco «candies» cause addiction in teenagers]. Sayt medychnoyi dopomohy. URL: <http://jakvylikuvaty.pp.ua/13239-snyusomaniya-yak-tyutyunov-cukerochki-viklikayut-zalezhnst-u-pdltkv-sayt-medichnoyi-dopomogi.html> [in Ukrainian].
16. Fulds, Dzh., Ramstr, Yom L., Berk, M., Fagerstr, Yom K. (2003). Vliyanie bezdymnogo tabaka (snyusa) na kurenie i zdorove naseleniya v Shvetsii [Impact of smokeless tobacco (snus) on smoking and public health in Sweden]. *Borba protiv tabaka – Tobacco Control*, 12, 349-359 [in Russian].