

Huumeet ja alkoholi

Lähes tulkoon jokaiselle ihmiselle tulee nuoruudessa aika, jolloin haluaa kokeilla päihteitä ja koitella rajoja. Koska päihteet ovat nuorilta kiellettyjä, ne tietenkin kiinnostavat. Porukassa saattaa tulla tarve näyttää kovikselta, joten kun muut polttavat tai juovat pitää itsekin. Monesti ensimmäisen kokeilun jälkeen nuoren omatunto alkaa kolkuttamaan, jotkut eivät piittaa ja jatkavat käyttöönsä. Nuorten moraalitaju ei ole vielä kunnolla kehittynyt, joten he eivät myöskään ymmärrä vastuuta, joka tulee päihteiden käytön myötä. Päihteiden käyttö vaikuttaa paitsi nuoren kehoon, myös mielenterveyteen. Kannattaa siis miettiä kahteen kertaan, ennen kuin sortuu käyttämään mitään päihteitä, varsinkaan alaikäisenä



Alkoholi

Alkoholijuoma on etanolia sisältävä juoma, jossa etanoli toimii päihteenä. Etanolilla on keskushermostoa lamaava vaikutus. Alkoholijuomat voidaan jakaa kahteen ryhmään, mietoihin ja väkeviin alkoholijuomiin. Väkevät alkoholijuomat tuotetaan tislaamalla, miedot luonnollisella käymismenetelmällä. Etanolin aiheuttama humalatila heikentää koordinaatiota, reaktionopeutta, arvostelukykä, tarkkaavaisuutta, ja saattaa johtaa peruuttamattomiin tilanteisiin. Todella suurina annoksina etanoli on hengen vaarallista, ja saattaa

johtaa kuolemaan. Suomessa mietojen alkoholijuomien ikäraja on 18 vuotta ja väkevien 20 vuotta.



Alkoholin käyttöön suhtaudutaan erilailla eri kulttuureissa. Islamilaisessa kulttuurissa alkoholin käyttö on täysin kiellettyä. Ranskassa ja Espanjassa nautitaan usein ruoan kanssa viiniä, mutta ei humalatilaan asti. Saksassa olut on suosittu juoma ja oluelle järjestetään joka vuonna omat festivaalit, Oktoberfestit. Irlantilaiset ovat saksalaisten lisäksi Euroopan isoimpia oluenjuojia. Irlannin moniin nähtävyyksiin kuuluu vanhanaikaiset pubit. Suomessa käytetään paljon monenlaisia alkoholijuomia. Tanska on ainut pohjoismaa, joka kuluttaa enemmän alkoholia asukasta kohden, kuin Suomi. Suomessa humalatilaa ei pidetä häpeällisenä, vaan sitä jopa ylistetään. Suomalaiset juovat yleensä humalahakuisesti.



Huumeet

Huumausaineella tarkoitetaan kiellettyä päihdettä. Kansalliset lainsäädännöt ja YK:n yleissopimukset määrittelevät huumausaineet, joten päihdepolitiikka huumeiden suhteen vaihtelee eri maiden välillä. Huumeita ja niiden käyttöä pidetään yleisesti ongelmana yhteiskunnassa, ja niihin liittyy käytön, valmistuksen ja hallussapidon lisäksi muita rikoksia. Erilaisia huumeita on esim. amfetamiini, kokaiini, LSD, heroiini ja käytetyin kaikista kannabis. Eri huumeilla on eri vaikutukset, mutta huumeet aiheuttavat mm. riippuvaisuutta aistiharhoja, ahdistusta, ruokahaluttomuutta ja unettomuutta. Huumeita voidaan käyttää mm. suun kautta, nenään imemällä, suonensisäisesti ruiskeella tai polttamalla. Huumeet voivat ajaa ihmisen todella huonolle tielle, ja pilata koko elämän. Pienikin annos riittää aloittamaan hankalan kierteen, josta on vaikea päästä eroon. Huumausaineiden tuotantoa, salakuljetusta ja kauppaa hallitsee kansainvälinen järjestäytynyt rikollisuus, ja huumausaineet on niiden suurin tulonlähde. Huumeista ja niihin liittyvistä rikoksista on tehty monia suosittuja tv-sarjoja ja elokuvia esim. Breaking Bad (on muuten hyvä suosittelun), Narcos, The 51st State ja Requiem for a Dream.



Tupakka

Tupakka on nautintoainetta, joka valmistetaan tupakoiden kasvisukuun kuuluvien kasvien kuivatuista lehdistä. Tupakkaa käytetään polttamalla, puremalla, imemällä tai nuuskaamalla. Tupakka sisältää nikotiinia, joka imeytyy verenkiertoon ja aiheuttaa riippuvuutta. Savuke on yleisin tupakkatuote, muita ovat esim. sikari, piipputupakka ja nuorten keskuudessa suosittu nuuska. Tupakalla on paljon terveyshaittoja, joista merkittävimmät ovat keuhko- ja hengitystietaudit, kasvanut syöpäriski, ja eliniän lyheneminen.



Omia mielipiteitä päihteistä

Omat mielipiteeni eri päihteitä kohtaan ovat vaihtelevia. Tupakan polttaminen tai nuuskaaminen on mielestäni sääliä. En ymmärrä, miten kukaan pystyy saamaan minkäänlaista hyvää oloa tupakkatuotteista. Minua inhottaa alaikäiset, jotka polttavat, ja luulevat sen olevan jollain tavalla siistiä. Mutta mitä sille toisaalta mahtaa, jos tupakoinnin aloittaa jo nuorena iässä, ja riippuvuus kerkeää kehittyä. Ei ole minun asia kertoa tupakkaa käyttäville miten pitäisi elää, enkä tupakoiville ystäväni asiasta ikinä mainitsekaan. Ei ole minulta pois, jos joku muu haluaa polttaa, eikä huomaa sen vakavia vaikutuksia. Pilatkoon keuhkonsa aivan rauhassa, kunhan ei painosta niitä tupakoimaan, ketkä eivät halua.



Huumeiden käyttäminen on mielestäni pahempaa, kuin tupakointi. Tuntuu, että huumeidenkäyttäjillä on elämä todellakin pois raiteilta, kun taas tupakoivat ovat yleensä ihan järkeviä ihmisiä. Omiin ystäväpiireihin ei kuulu huumeiden käyttäjiä. Jos saisin tietää ystäväni käyttävän huumeita, hankkisin hänelle apua. Ystävällä olisi varmasti myös muutakin vakavaa elämässä, kuin vain huumeiden

käyttö. Huumeiden käyttäjien tulisi jokaisessa tilanteessa saada ammattilaisapua, ennekuin käyttö lähtee täysin hallinnasta.



Alkoholien käyttöön mielipiteeni eivät ole niin jyrkkiä. Monet kaverini juovat omissa porukoissaan viikonloppuisin, ja se on minulle ihan okei, kunhan ei mene liiallisuuksiin. Siinä vaiheessa homma menee säälistäväksi, jos juodaan alkoholimyrkytykseen saakka. En ihan ymmärrä känniinkään asti juomista, mutta antaa mennä, ei se minulta ole pois. Siinä vaiheessa kun joka viikonloppu ja viikollakin juodaan kännit, on homma levinnyt jo reisille. Voin vain toivoa, ettei kukaan juovista ystäväistäni sairastu alkoholismiin. Alkoholismi on sairaus, joka todella pilaa elämän ja usein myös ihmissuhteet. Suvussani on alkoholismia, ja on kamalaa nähdä, miten negatiivisesti se vaikuttaa perhesuhteisiin



Lähteet

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-paihdehairiot>

https://fi.wikipedia.org/wiki/Saksalainen_keitti%C3%B6

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Alkoholijuoma>

https://fi.wikipedia.org/wiki/Ranskan_kulttuuri

https://fi.wikipedia.org/wiki/Irlantilainen_keitti%C3%B6

<http://www.is.fi/terveys/art-2000000498220.html>

https://fi.wikipedia.org/wiki/Suomalainen_alkoholikulttuuri

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikaisa-elama-raiteilleen/aikaisaohjaajien-materiaalipaketti/paihteet-ja-peliriippuvuus/huumeet/tietoa-eri-huumeista>

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Huume>

<http://www.narconon.fi/huumeista/tietoja.html>

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Tupakka>