

PÄIHTEET



Mitkä luokitellaan päihteiksi?

- tupakka, nuuska
- alkoholi
- huumeet
- Kaikki päihteet yhteydessä ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin
- Pohtikaa, millaisia negatiivisia vaikutuksia päihteiden käytöllä on?
- Entä, onko positiivisia vaikutuksia?

- **Päihteillä on negatiivista vaikutusta :**
- Uneen, vireystilaan
- Omaan jaksamiseen
- Altistaa erilaisille mielenterveyshäiriöille, esim. masennukselle, psykoosit
- Stressinhallinta koetuksella
- Fyysiseen hyvinvointiin; yleiskunnon heikkeneminen, terveyshaitat, kansansairaudet
- Sosiaalinen hyvinvointi kärsii
- Ihmissuhteet muuttuvat
- Lisäntymisterveys heikkenee
- Riippuvuus syntyy

- **Kaikkia päihteitä yhdistää riippuvuus**

- **Riippuvuuden tunnusmerkkejä:**

- Vaikea päästä eroon
- Pakonomaisuus
- Välitön tyydytys
- Yleensä myöhäiset seuraukset ovat tuhoisia

- **Miten riippuvuus ilmenee ihmisellä?**

- - Fyysinen ilmeneminen -> vieroitusoireet (vapina, pahoinvointi, hermostuneisuus)
- - Psykkinen ilmeneminen -> päihteiden käyttöön kohdistuvat odotukset ja mielihalut
- - Sosiaalinen ilmeneminen - >kaveripiirin hyväksyntä

Päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavat tekijät

- Perinnöllinen alttius
- Huono itsetunto
- Itsenäistymisongelmat
- Mielen­terveyshäiriöt, esim. masennus
- Stressi
- Sosiaalinen­paine: kaveripiiri, riippuvuutta tukeva ympäristö
- Heikko koulumenestys
- Perhehistoria, vanhempien tupakointi, aikuisten malli
- Yhteiskunnolliset tekijät

Tupakka ja nuuska

- Kansanterveydellinen ongelma
- Päivittäin tupakoi aikuisista (15-65 v.) miehistä 23 % ja naisista 16 %
- Nuorista aloittaa tyypillisesti tupakkakokeilut 13-15 vuoden iässä
- 16-18 vuotiaista nuorista noin 21 % tupakoi päivittäin
- 16-18 vuotiaista käyttää nuuskaa n. 14 %
- Tupakassa ja nuuskassa lukuisia myrkyllisiä aineita



Tupakoinnin aiheuttamat terveysthaitat

- Yleinen sairauksien aiheuttaja
- Sydän- ja verisuonitauteja
- Keuhkosairaudet
- Syöpätaudit
- Suunsairaudet
- Raskaudenaikaiset haitat
- Hedelmällisyys

Tupakoinnin aiheuttamia välittömiä vaikutuksia

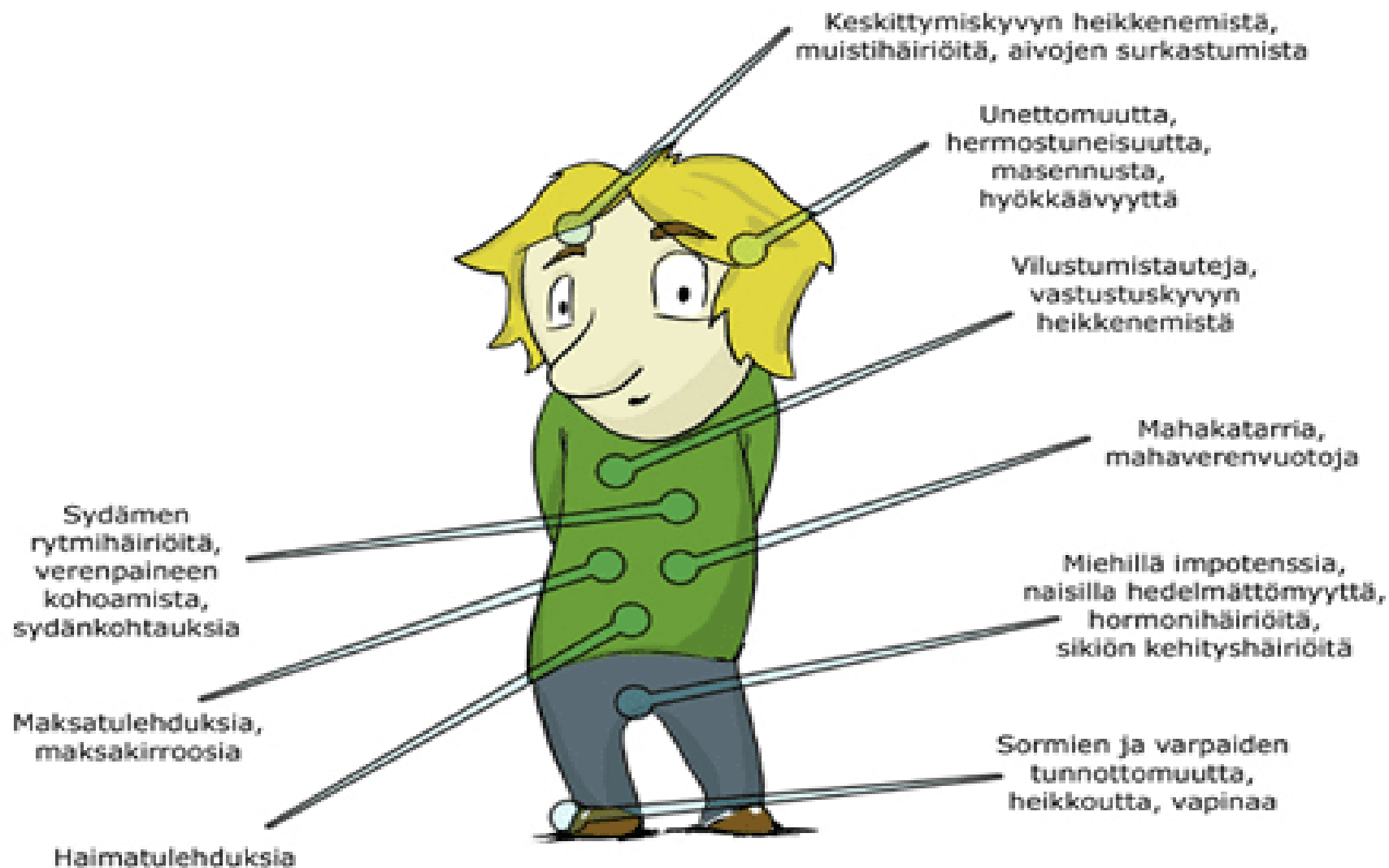
- Keskittymisvaikeudet
- Epämiellyttävä haju
- Toistuvat hengitystieinfektiot
- Väsymys
- Fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen

Alkoholi

- Kansanterveydellinen ongelma
- Runsas käyttö lisää sairauksia ja pahentaa monien sairauksien oireita
- Ennen aikaiseen kuolemaan johtavasy
- Alkoholin suurkuluttajia on aikuisista 5-10 %
- Naiset saavat miehiä herkemmin elinvaurioita



Alkoholin liikkakäytön riskejä



Huumeet

- 0,6- 0,7 % käyttää 15- 55 vuotiaista huumeita
- Miesten osuus on käyttäjistä 80 %
- Vaikuttava aivotoimintaan ja siten todellisuuden taju muuttuu
- Kannabiksen kotikasvatus lisääntynyt huimasti
- 15-69 vuotiaista ilmoitti 17 %, että oli joskus kokeillut kannabista
- Laiton nautintoaine!!
- Voimakas riippuvuus, vaikea päästä eroon.



- Rauhoittavia ja lamaannuttavia ovat: opiaatit: heroiini, morfiini, gamma ja lakka
- Piristeitä ovat: amfetamiinit, ekstaasi, khat, kokaiini
- LSD on hallusinogeeni, joka aiheuttaa voimakkaita aistiharhoja
- Kannabiksen oireet saattavat olla mitä vaan! Sillä on piristävä ja lamaannuttava vaikutus. Käyttö voimistaa myös aistikokemuksia.

Miten tunnistaa huumeiden käyttäjä?

- Makean/ imelän haju vaatteissa -> kannabis
- Pisto jäljet kyynärtaimpeissa, säärissä, jalkapöydissä
- Laihtuminen, erityisesti amfetamiinin ja heroinin käyttäjillä
- Humalataila, ilman alkoholin hajua
- Rahan tarpeen kasvu
- Rikollisuus
- Vireystilan muutokset
- Vuorokausirytmii sekaisin



Huumeiden käytön terveyshaitat

- Huumeiden käyttö ja riippuvuus johtaa ennen aikaiseen kuolemaan!
- Elinvauriot merkittävät
- Hiv, B ja C- hepatiitit yleisiä huumeiden käyttäjien keskuudessa
- Mielenterveyshäiriöt, aistiharhat -> psykoosi, masentuneisuus