

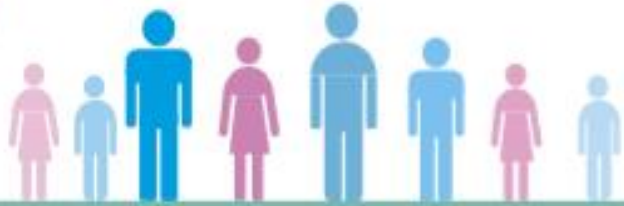
# Alkoholi ja huumeet

**159 000**

terveys

**86 000**

talous



**270 000**

suomalaista on kokenut ongelmia  
alkoholinkäyttönsä vuoksi ainakin  
yhdellä elämäalueella

**140 000**

perhe-elämä

**35 000**

työelämä tai  
opinnot

**82 000**

muu sosiaalinen  
elämä

**Alkoholi aiheuttaa  
paljon**  
- terveydellisiä  
- sosiaalisia  
- taloudellisia  
**haittoja**

# Alkoholin riskit kohoavat, kun annosmäärät kasvavat

## Akuutteja eli äkillisiä haittoja

- Onnettomuudet ja tapaturmat
- Lisääntynyt väkivalta
- Seksitautien leviäminen
- Alkoholimyrkytykset

## Kroonisia eli hitaasti kehittyviä ja pitkäaikaisia haittoja

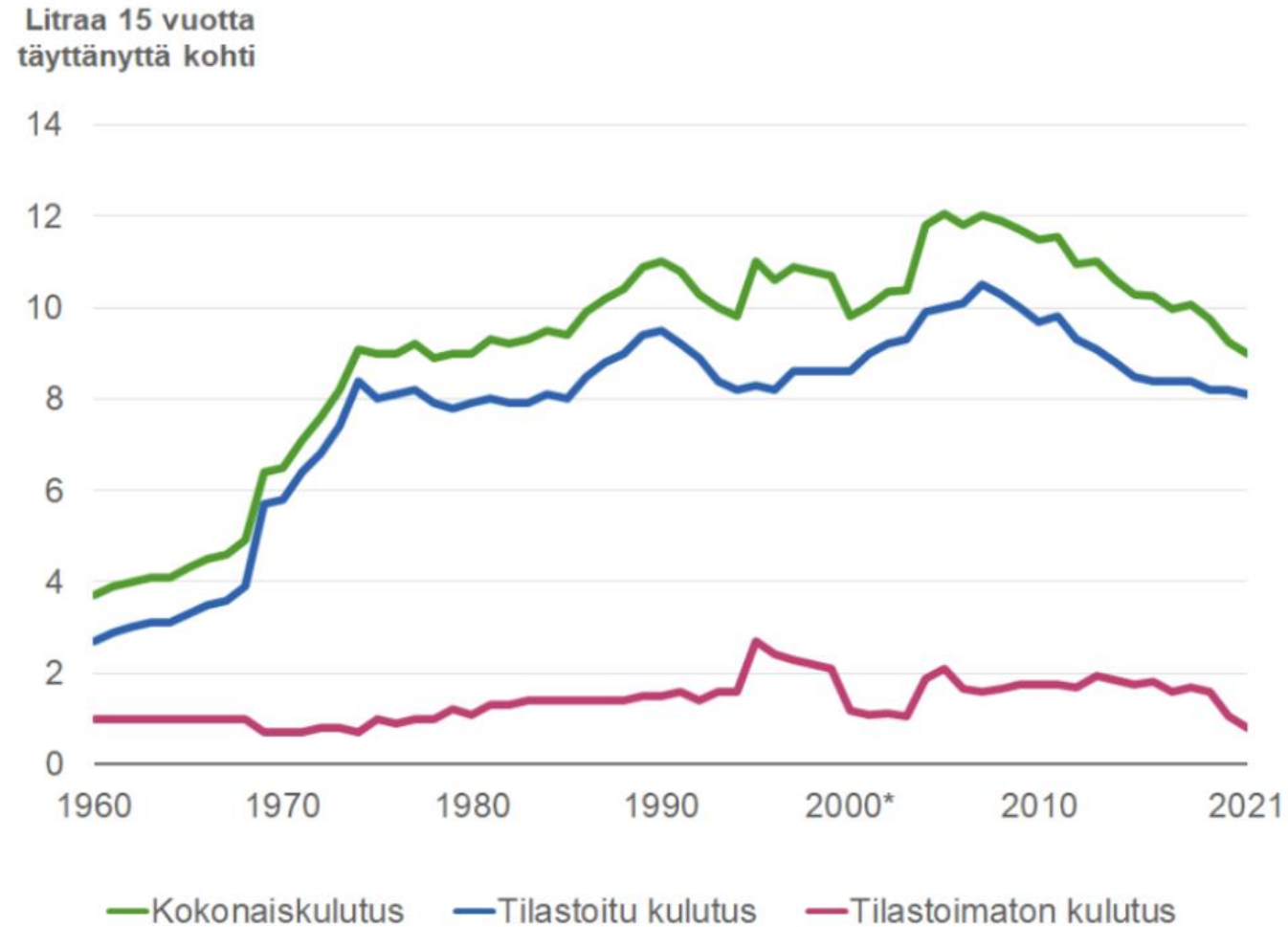
- Syöpätaudit (esim. suolisto- ja haimasyövät)
- Maksatulehdus, maksakirroosi
- Verenpaineen kohoaminen, rytmihäiriöt
- Haimatulehdus
- Hormonihäiriöt
- Masentuneisuus, mielialahäiriöt



# Alkoholin kulutuksen muutokset?

- Alkoholittomat juomat käyvät niin hyvin kaupaksi, että suurpanimo alkaa poistaa alkoholia oluesta Suomessa
- Minkälaisia muutoksia kulutuksessa on tapahtunut?

Kuvio: Alkoholijuomien kulutus 100-prosenttisena alkoholina 15 vuotta täyttäneillä asukasta kohti 1960–2021, litraa



# Humalan voimakkuuteen vaikuttavia tekijöitä

- Alkoholin määrä
- Ikä
- Paino
- Sukupuoli
- Toleranssi
- Unen puute
- Ruoka



Kuva: Unsplash.com / Heshan Perera



Kuva: Unsplash.com / Johnny Cohen

## Alkoholi aiheuttaa myrkytystilan

Jo nousuhumala on lievä myrkytystila

Vahva alkoholimyrkytys on hengenvaarallinen

- Keskushermosto lamaantuu
- Ihminen sammuu tajuttomuuteen
- Heikentää sydämen sykettä, hengitystä ja nielun lihasten toimintaa
- Nuorilla verensokeri voi laskea vaarallisen alas, kuolemanvaara

# Raskaudenaikainen alkoholin käyttö

## Vaarantaa sikiön kehityksen

- Keskenmenon riski
- Ennenaikaisen syntymän vaara
- Alhainen syntymäpaino
- Vakavat kehityshäiriöt, kuten FASD
- Epigeneettiset ylisukupolviset vaikutukset



Lähde: Kehitysvammaliitto

# Alkoholin käyttö heikentää turvallisuutta

## Perhe ja lapset

- Lähisuhdeväkivalta
- Vanhemmuuden ongelmat
- Avioerot
- Rahahuolet
- Mielenterveys- ja päihdeongelmat



Kuva: Unsplash.com / Kat J

## Yhteiskunta

- Pahoinpitelyt
- Tapot ja muut väkivaltarikokset
- Liikenneonnettomuudet
- Työtaturmat
- Tulipalot

# KPL 13, tehtävä 8

## Alkoholin käytön vähentäminen

- Alkoholin käytön vähentämiseen tähtäävää työtä tehdään monella terveyden edistämisen tasolla. Tarkastele alaluvun 13.1.5 Alkoholihaittoja vähentäviä toimenpiteitä -taulukkoa ja **poimi esimerkeistä viisi sellaista, joissa keinon vaikuttavuus tavoitteen saavuttamiseksi on mielestäsi suurinta.** Perustele valintasi.

Lisää valitsemasi  
viisi toimenpidettä  
sanapilveen  
menti.com

Koodi: 36 01 46 4



# Alkoholin kulutuksen säätely

## Terveysosaamisen kehittäminen

- Päihdekasvatus, joukkotiedotuskampanjat, kohdennettu terveystiedotus (raskaana olevat naiset), pakkausten varoitustekstit

## Terveyttä edistävä päätöksenteko

- Saatavuuden säännöstely:
  - Alkon vähittäismyyntimonopoli
  - ikärajat, myynti- ja anniskeluaikojen rajoitukset
- Alkoholivero
- Mainonnan rajoitukset

## Terveyttä tukevat ympäristöt

- Alkoholin nauttimiskiello julkisilla paikoilla
- Vastuullinen anniskelu ravintoloissa
- Promilleraja liikenteessä

## Terveydenhuollon kehittäminen

- Alkoholin kulutuksen puheeksi ottaminen
- Riskikuluttajien neuvonta ja ohjaus
- Päihdepalvelut ja vertaistukiryhmät

## Yhteisöllisyyden kehittäminen

- Haittojen ehkäisy paikallisten tahojen yhteistyöllä

# Huumeet

Päihtymistarkoituksessa käytettyjä **laittomia** aineita, jotka

- vaikuttavat ihmisen hermostoon ja psyykeen
- vaarantavat ihmisen fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä lisäävät merkittävästi syrjäytymisen riskiä

Huumausaineille ei ole turvallisia käytön rajoja

Päihtymistarkoituksessa käytettyjä sinänsä **laillisia lääkkeitä**, esim.

- vahvat kipulääkkeet, unilääkkeet

## Muuntohuumeet

- Entuudestaan tuntemattomia huumaavia aineita, joita ei ole vielä ehditty lailla kieltää
- Vaikutukset täysin arvaamattomia
- Jo hyvin pienet määrät voivat aiheuttaa hengenvaarallisen myrkytystilan ja kuoleman





Kuva: Unsplash.com / Aarón Blanco Tejedor

## Keskushermostoa kiihdyttäviä

- Amfetamiini, kokaiini, crack
- Saavat elimistön ylikierroksille
- Vaarana sydänkohtaus, aivoverenvuoto, lämpöhalvaus

## Keskushermostoa lamaavia

- Opioidit, kuten heroiini, morfiini
- Hidastavat elintoimintoja, vaarana sydämenpysähdys

## Aistiharhoja aiheuttavia

- LSD, ekstaasi
- Aiheuttavat sekavuutta, vaarana onnettomuus- ja itsemurhariski

# Kannabiksen terveysthaittoja

## Välittömiä haittoja

- Keskittymisvaikeudet
- Muistin heikkeneminen
- Ahdistuneisuus
- Pelkotilat ja paniikkikohtaukset
- Vainoharhaisuus
- Psykkisten ongelmien paheneminen



Kuva: Unsplash.com / GRAS GRÜN

## Pitkäaikaisen runsaan käytön haittoja

- Passiivisuus, apatia
- Riippuvuus
- Oppimisvaikeudet
- Masennus, Psykoosit
- Seksuaalisen toimintakyvyn häiriöt
- Hedelmällisyyden lasku
- Syöpäriski

# KPL 13, tehtävä 9: Kannabis

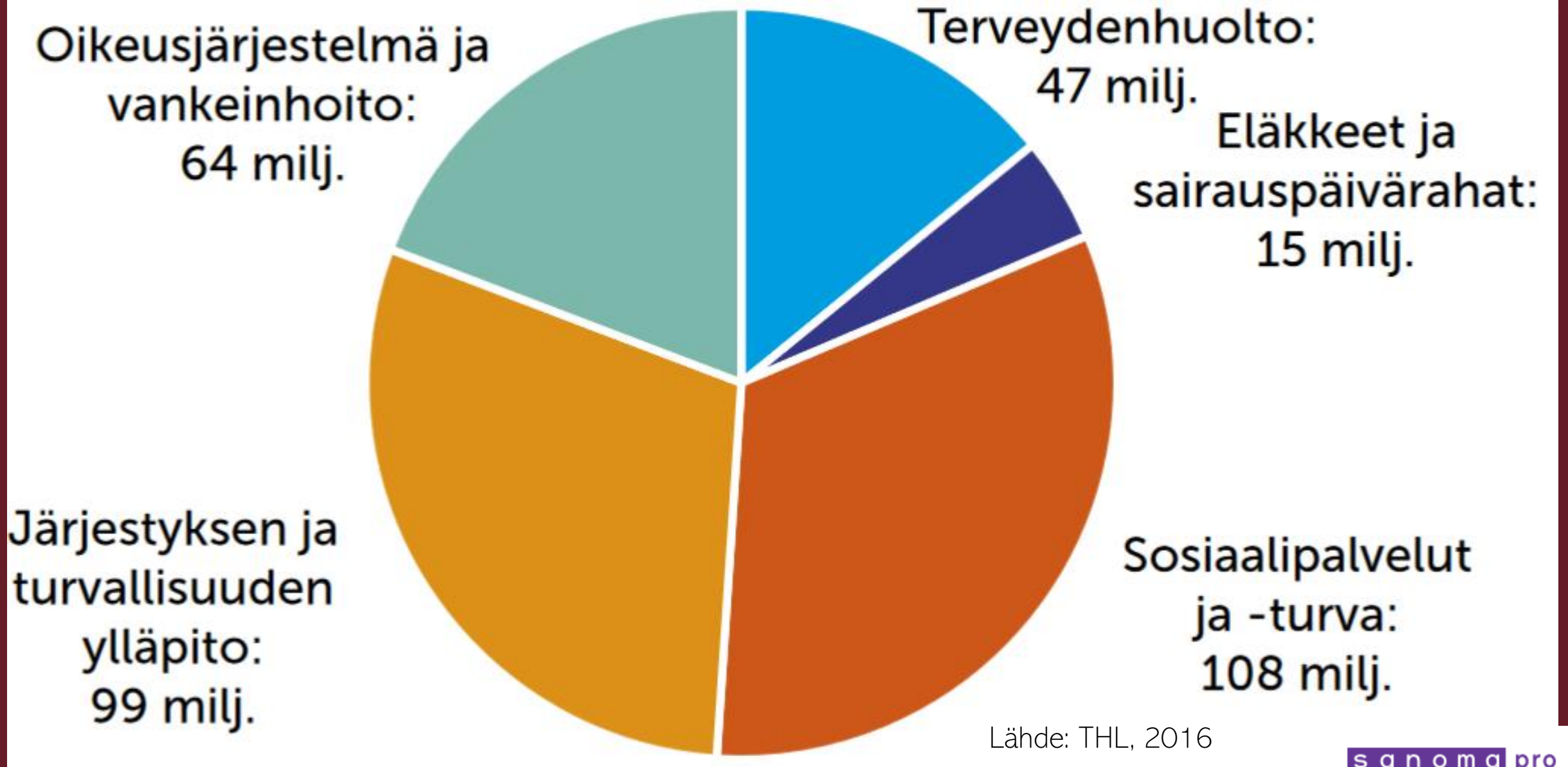
- Päihteiden käyttö on ollut murroksessa koko 2000-luvun. Asenteet tupakointia ja alkoholin käyttöä kohtaan ovat muuttuneet kielteisemmiksi, mutta samalla huumausaineita kohtaan ollaan paljon myönteisempiä. Erityisesti mielipiteet kannabislainsäädännön muuttamiseksi sallivammaksi ovat herättäneet keskustelua.
- Suomessa 15-16-vuotiaista joka kymmenes ja aikuisista vajaa neljännes on kokeillut jotain huumausainetta, useimmiten kannabista. Muun muassa Portugalissa, Alankomaissa, Uruguayssa, Kanadassa ja monissa Yhdysvaltain osavaltioissa kannabiksen käyttöön, hallussapitoon, kasvattamiseen ja myymiseen suhtaudutaan Suomea sallivammin. Suomessa kansalaisaloite kannabiksen nykyisen kokonaiskieltopolitiikan lieventämiseksi keräsi yli 50 000 nimeä ja eteni 5.11.2020 eduskunnan käsiteltäväksi.

a. **Avaa käsitteet:** kannabis, kokonaiskieltopolitiikka, dekriminointi ja kannabiksen laillistaminen.

b. Etsi netistä tietoa, millä argumenteilla vedotaan kannabiksen laillistamisen puolesta ja millä perustellaan nykyisen kokonaiskieltopolitiikan tarpeellisuutta.

c. Mikä on kansalaisaloitteen tilanne? Miten käsittelyssä kävi?

# Huumehaittojen välittömät kustannukset Suomessa



# Miksi Suomessa on tiukka huumausainelainsäädäntö?

Huumeet aiheuttavat vakavia terveydellisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja

- yksilöille
- yhteisöille
- yhteiskunnalle
- globaalisti

Suomen huumausainepolitiikan tavoite

- Huumausaineiden valmistamisen, levittämisen ja käytön ehkäiseminen
- Huumeista aiheutuvien terveydellisten, taloudellisten ja sosiaalisten haittojen minimoiminen

Opintojaksopalaute: TE2



**Palautetta  
opintojaksosta**