

# TERVETULO!

## Tänään puhutaan päihteistä

Jyväskylän kaupunki, Ankkuri toiminta



Edistämään nuorten hyvinvointia  
Ennalta estämään rikoksia  
Moniammatillisesti

JYVÄSKYLÄ 

The logo for the city of Jyväskylä, consisting of the word "JYVÄSKYLÄ" in a white, sans-serif font, followed by a white circular icon with three curved lines inside, representing a globe or a stylized 'J'.

# PÄIHTEET:

- Alkoholi on Suomessa eniten käytetty päihde, sillä suurin osa suomalaisista käyttää alkoholia ainakin jossain määrin. Alkoholi aiheuttaa paljon terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja, minkä vuoksi alkoholin saatavuutta säännellään lainsäädännöllä.
- Nikotiinituotteet: Tupakka, nuuska ja sähkötupakka. Nuuskan myynti, luovuttaminen ja välittäminen on Suomessa kielletty. Nuuskan hallussapito on kielletty alle 18 -vuotiaalta. **Tupakkaa, nuuskaa tai muita tupakkatuotteita ei saa Suomessa myydä alle 18-vuotiaalle.**
- Huumausaineita ovat aineet, valmisteet ja kasvit, jotka määritellään huumausaineasetuksessa. Suomessa kannabistuotteet ja amfetamiinit ovat yleisimmin käytettyjä laittomia huumausaineita.

# MINKÄ TÄHDEN PÄIHTEITÄ KÄYTETÄÄN?

## Toivottuja vaikutuksia

- Rentoutuminen
- Lievät aistiharhat
- Euforia
- Yhdessäoloa
- Seurallisuutta

## Ei-toivottuja vaikutuksia

- Ahdistus
- Huono olo, krapula
- Paniikkikohtaukset
- Sekavuustilat ja harhaisuus
- Masennus, psykoottinen häiriö

# VIINAKSET ELI ALKOHOLI



- Sama määrä alkoholia vaikuttaa ihmisiin eri tavoin.
- Alkoholin vaikutukset nuoriin ovat moninkertaiset verrattuna aikuisiin.
- Kokematon nuori alkoholinkäyttäjä ei tiedä, kuinka paljon alkoholia hän kestää.
- Alkoholin sietämisessä on myös suuria yksilöllisiä eroja.
- **Kyse on biologiasta ja fysiologiasta, ei tahdonalaisesta toiminnosta.**

# ALKOHOLI

- Alkoholilaki kieltää alkoholijuomien hallussapidon alle 18-vuotiailta.
- 18 vuotta täyttänyt saa ostaa mietoja alkoholijuomia, joissa on enintään 22 % alkoholia. 20 vuotta täyttänyt voi ostaa kaikkia alkoholijuomia.
- **Samat ikäraajat koskevat alkoholin hallussapitoa:** mietoa alkoholijuomaa saa pitää hallussaan 18 vuotta täyttänyt ja väkeviä juomia 20 vuotta täyttänyt henkilö.
- Alkoholin välittäminen alaikäiselle on rikos, ja välityspalkkion ottaminen katsotaan törkeäksi rikokseksi.
- Raittiiden osuus suomalaisista aikuista on noin 13 prosenttia miehistä ja 16 prosenttia naisista.
- Alkoholi on päihde, josta voi aiheutua haittoja sekä juojan terveydelle että myös hänen lähipiirilleen, perheelleen, ystävilleen, työyhteisölleen ja yhteiskunnalle laajemminkin.

# NUUSKA

- Nuuska on terveydelle haitallinen nikotiinituote, jota etenkin nuoret käyttävät Suomessa aiempaa enemmän.
- Suomessa käytettävä nuuska on pääasiassa ruotsalaistyyppistä nuuskaa, jota käytetään suussa, ikenen ja ylähuulen välissä joko annospussissa tai irtonuuskana.
- Säännöllinen nuuskan käyttö aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.
- Nuuskan myynti, luovuttaminen ja välittäminen on Suomessa kielletty.



# NUUSKA

- Nuuskan myynti, luovuttaminen ja välittäminen on Suomessa kielletty. Myös nuuskan tilaaminen netistä on kielletty.
- Suomessa nuuskan ostaminen on rikos. Vähimmäisrangaistus on sakkoja ja enimmäisrangaistus vuosi ja kuusi kuukautta vankeutta.
- Nuuskan hallussapito on kielletty alle 18 -vuotiaalta. Nuorille nuuska onkin päätynyt aina laittomasti.



# NIKOTIINIPUSSIT ELI VALKOINEN NUUSKA

- “Valkoinen nuuska” nimitystä käytetään nikotiinipusseista.
- Tupakkanuuskaan verrattuna nikotiinipusseissa nikotiinin määrä on usein suurempi.
- Suuremman nikotiinimäärän vuoksi nikotiinipussit voivat aiheuttaa riippuvuuden nopeammin kuin nuuska





# VAPETUS ELI SÄHKÖTUPAKKA

- Sähkösavuke eli sähkötupakka on akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä olevaa nestettä hengitettäväksi aerosoliksi. Sähkösavukelaitteet voivat olla ulkonäöltään hyvin erilaisia, mutta ne kaikki toimivat samalla periaatteella.
- Sähkösavukkeiden nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden ja sillä on terveyshaittoja. Nikotiinin määrä voi vaihdella eri nesteiden välillä, jolloin riippuvuus saattaa muodostua nopeasti.
- Sähkötupakan osien kumentuessa niistä irtoaa metalleja, jotka päätyvät höyryn mukana keuhkoihin. Nikotiinittomat nesteet ovat myös haitallisia.
- Lain määrittelemät myyntirajoitukset ja tupakointikiellot koskevat myös sähkösavukkeita.



# SÄHKÖSAVUKKEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ TERVEYSHAITTOJA (THL, 2023)

- Sähkösavukkeiden nesteissä ja aerosolissa on useita haitallisia aineita. Osa yhdisteistä on samoja, syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa, mutta määrät ovat yleisesti pienempiä.
- Sähkösavukkeiden käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä.
- Kokeellisten tutkimusten perusteella sähkösavukkeiden käyttö voi edesauttaa sydän- ja verisuonitaudeille altistavien muutosten syntyä.
- Sähkösavukkeiden käytön yleisimpiä subjektiivisia terveyshaittoja ovat nielun ja suun alueen ärsytys, pääkipu, yskä ja pahoinvointi.



# NIKOTIINIRIIPPUVUUDEN VIEROITUSOIREITA OVAT

- Ärtäisyys
- Huonovointisuus
- Kärsimättömyys
- Nikotiinin himo
- Levottomuus
- Keskittymisvaikeudet
- Univaikeudet
- Päänsärky
- Makean himo ja ruokahalun lisääntyminen

Kun on riippuvainen nikotiinista, vieroitusoireet alkavat, kun edellisestä nikotiiniannoksesta on kulunut jo hetken aikaa, eivätkä aivot saa totuttua nikotiiniannosta. Tämän takia keho alkaa oireilemaan ja vaatimaan lisää nikotiinia. Oireet helpottavat hetkeksi, kun nikotiinia taas imeytyy kehoon.

# LÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖ

- Lääkkeiden väärinkäytöllä viitataan mm. uni- ja rauhoittavien lääkkeiden sekä vahvojen kipulääkkeiden ei-lääkinnälliseen käyttöön, mikä tarkoittaa reseptilääkkeiden käyttöä ilman lääkärin määräystä, suurempina annoksina tai eri tarkoituksiin kuin on määrätty.
- Yleisimmin väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat muun muassa rauhoittavat ja unilääkkeet, ADHD-lääkkeet tai vahvat kipulääkkeet.
- Lääkkeiden väärinkäytöllä on useita eri tarkoituksia. Yleisimpiä ovat viihde-/päihdekäyttöön liittyvät syyt (mm. päihtymyksen tavoittelu, kokeilunhalu) lisäksi itselääkinnälliset syyt (mm. kipu tai unettomuus).
- Lääkkeiden väärinkäyttö on usein osa sekakäyttöä.

# HUUMAUSAINNEET

- Huumausaineet ovat Suomessa laittomia. Huumeiden myyminen ja hallussapito on rikos.
- Kannabiksen, amfetamiinin, ekstaasin, heroiinin ym. huumeiden lisäksi liikkeellä on mm. erilaisia muuntohuumeita, joissa voi olla hengenvaarallisia ainepitoisuuksia.
- Aineita markkinoidaan siten, ettei myytävän tuotteen sisällöstä tai puhtaudesta ole varmuutta tai siten, että niitä myydään aivan toisina tuotteina tai aineina. Tästä voi aiheutua myös tahattomasti henkeä ja terveyttä uhkaavia tilanteita.



# KANNABIS

- Kannabistuotteita hasista ja kukkaa saadaan cannabis sativa -kasvista.
- Kannabista poltetaan tyypillisimmin piipuissa, bongeissa ja sätkissä, mutta sitä nautitaan myös ruokaan tai juomaan sekoitettuna sekä höyryhengittämällä.
- Aluksi koetaan usein hilpeyttä ja sosiaalisuutta, päihtymyksen edetessä sisäiseen maailmaan kääntymistä.
- Epätoivottuina vaikutuksina voivat olla tokkuraisuus, pahoinvointi, ahdistus- ja paniikitilat.



# KANNABIS

- Säännöllisesti käytettynä on riskinä psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden sekä haittojen kehittyminen.
- Psykoosin tai skitsofrenian puhkeamisriski on varsinkin niillä kannabiksenkäyttäjillä, joilla on alttius näihin sairauksiin.
- Kannabis voi aiheuttaa paljon käytettynä saamattomuutta, masennusta ja henkistä flegmaattisuutta.
- Nuorilla käyttäjillä riskinä on henkisen kehityksen ja tunne-elämän häiriöt.



# MITÄS JOS JÄÄ KIINNI PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ ALAIKÄISENÄ?

- Alle 15v. -> Poliisi, Ankkuripuhutus vanhempien tai huoltajan kanssa
- Yli 15v. -> Poliisi, Ankkuripuhutus vanhempien tai huoltajan kanssa ja sakko
  
- Lastensuojelu, sosiaalityöntekijä
- Oppilashuolto, psykiatrinen sairaanhoitaja
- Nuorisopalvelut, erityisnuorisotyöntekijä



# HAITTOJEN VÄHENTÄMINEN

- **Päihteiden käyttö on valinta, jonka jokainen tekee viime kädessä itse!**
- Älä painosta muita käyttämään päihteitä jos he ovat sanoneet ei.
- Käyttötavalla, annostelulla ja käytön tiheydellä voi vaikuttaa käytöstä aiheutuviin riskeihin ja haittoihin.
- Päihteet voi vaikuttaa negatiivisesti kaveri- tai seurustelusuhteisiin. Sano ääneen, jos sinulla on huoli kaveristasi.



# KIITOS!

**Olkaa ihmisiksi ja nätisti!**

Jyväskylän kaupunki, Ankkuri toiminta



Edistämään nuorten hyvinvointia  
Ennalta estämään rikoksia  
Moniammatillisesti

JYVÄSKYLÄ 