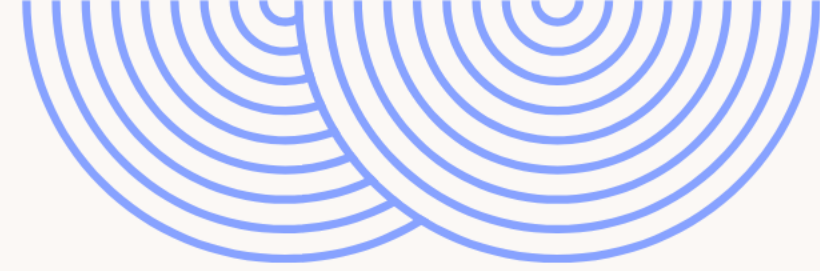


Miten keskustella tupakka- ja nikotiinituotteista nuoren kanssa?





**Kuinka moni on huomannut
tupakka- ja nikotiinituotteiden
käyttöä oman alueenne nuorilla?**

Miksi tupakka- ja nikotiinituotteista keskustelu on tärkeää?



- Vuoden 2025 kouluterveyskyselyn tuloksia:
 - Perusopetuksen 4.–5.-luokkalaisista:
 - pojista 6 % ja
 - tytöistä 3 % oli käyttänyt sähkösavukkeita vähintään kerran.
- Meidän aikuisten on hyvä tiedostaa, että uusien nikotiinituotteiden avulla houkutellaan käyttäjiksi jo nuoria alakouluikäisiä

Tupakka- ja nikotiinituotteiden haitat lyhyesti

- Tupakka- ja nikotiinituotteet sisältävät useita terveydelle haitallisia aineita, joista yksi on **nikotiini**
- Nikotiini...
 - Aiheuttaa voimakasta riippuvuutta
 - Aiheuttaa **pysyviä muutoksia aivojen** rakenteessa ja toiminnassa, jos altistus tapahtuu jo nuorena
 - Pitkäkestoista tarkkaavaisuuden vajetta
 - Masennus- ja ahdistusoireita
- Viitteitä myös siitä, että nikotiini edesauttaa solujen muuttumista syöpäsoluiksi
- Tupakassa ja nuuskassa myös muita terveydelle haitallisia aineita

Huoltajien tuella ja kiinnostuksella on merkitystä

- Ne nuoret, jotka kokivat, että heidän huoltajansa **seuraavat heidän elämänsä** (tekemisiään, ystäviään ja median käyttöään), käyttivät harvemmin sähkösavukkeita ja olivat vähemmän halukkaita aloittamaan niiden käyttöä
- Päivittäinen keskusteluyhteys helpottaa myös vaikeista asioista keskustelua
- Kun huoltajalla on hyvä keskusteluyhteys lapsen kanssa, myös lapsi uskaltaa kertoa asioita ilman, että huoltaja kysyy niistä



Huoltajan roolilla on merkitystä nuoren tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön

- Lopettamista tukevat:
 - Vanhempien tuki ja kiinnostus
 - Savuttomat ja nikotiinittomat esimerkit (vertaa läheisten käyttö / käytön hyväksyminen)
 - Lopettamista auttaa, kun nuori:
 - kokee voivansa hyvin
 - kykenee ohjaamaan tunteitaan ja toimintaansa
 - uskoo pystyvänsä lopettamaan
- Huoltaja voi tarjota turvallisen arjen, myönteistä vuorovaikutusta ja selkeät rajat
- Miten teidän arki sujuu? –materiaali 6.-luokkalaisten vanhemmille (Kouvolan kaupunki)

Tupakka- ja nikotiinituotteet puheeksi kotona

1. Valitse rauhallinen hetki. Esimerkiksi ruokapöydässä, autossa tai illalla yhdessä televisiota katsellessa.

2. Aloita avoimesti ja ilman syyttelyä.

3. Kerro lyhyesti oma kantasi: tupakka- ja nikotiinituotteet eivät kuulu nuoren käytettäväksi.

- "Mitä tiedät vapeista tai nikotiinipusseista?"
- "Tiedätkö jonkun, joka käyttää vapea tai nikotiinipusseja?"

Asian voi ottaa puheeksi, vaikka nuori ei vaikuttaisi käyttävän.

Tavoitteena ei ole ratkaista kaikkea heti, vaan avata keskustelu.

Miten keskustella, kun nuoren käyttö tulee ilmi?

- **Rauhoita ensin tilanne.** Jos tunteet kuumenevat, keskusteluun on parempi palata myöhemmin.
- **Kysy ja kuuntele.** Pyri ymmärtämään nuoren omia ajatuksia ja kokemuksia → **miksi** nuori käyttää tai on kokeillut.
 - "Minkälaisessa tilanteessa kokeilit vapea ja miltä se tuntui?"
 - "Millaisia haittoja olet huomannut vapen käytöstä?"
- Muista: kokeilu(t) ei tarkoita, että käyttö jatkuu.

Pidä keskustelu rakentavana

- 6.-luokkalainen voi vastustaa tai provosoida aikuista. Ota nuoren tunteenpurkaukset rauhallisesti vastaan.
- **Vältä syylistämistä, yleistyksiä ja pelottelua.**
- Älä leimaa nuorta hänen kokeilunsa tai käyttönsä perusteella.
 - "Sä oot ihan tyhmä, kun sä käytät."
 - "Kaikki jää koukuun."
 - "Tää pilaa sun terveyden ja tulevaisuuden."
- Keskity nuoren tilanteeseen ja siihen, miten voit auttaa.

Kerro huolesi ja auta nuorta

- **Kerro, että olet huolissasi ja että haluat auttaa nuorta irti nikotiinituotteista.**
 - "Mitä ajattelet, mikä voisi auttaa sua lopettamaan?"
- Kannusta nuorta ja vahvista hänen uskoa siihen, että lopettaminen on mahdollista. Huomaa pienetkin onnistumiset.
- Tarvittaessa hakekaa yhdessä apua esimerkiksi kouluterveydenhuollosta tai Syöpäjärjestöjen Fressis.fi tai Erovirasto-sovellus



Vaikka itse käyttää, voi silti tukea nuorta

- Omaa käyttöönsä ei kannata peitellä.
- Nuorelle voi silti puhua nikotiinituotteista ja niiden haitoista. **On hyvä kertoa, miksi toivoo nuoren pysyvän erossa niistä.**
- Omasta kokemuksesta voi puhua rehellisesti: "Toivon, että sinä et aloita. Tiedän, miten vaikeaa nikotiinista voi olla päästä eroon."
- Jos itse lopettaa, se on nuorelle hyvä esimerkki.



Lopettamisen tueksi:
www.filha.fi/nikotiini

Tarvitsetko lisää tietoa tupakka- ja nikotiinituotteiden haitoista?

- Maksuton huoltajille suunnattu webinaari: Nuoret ja nikotiinituotteet – mitä huoltajan on hyvä tietää?
- Ti 3.11. klo 18-19 Teamsissä. Webinaari löytyy Filha ry:n Facebookista sekä QR-koodin kautta



Lähteet

- Kundu, A., Sultana, N., Felsky, D., Moraes, T. J., Selby, P., & Chaiton, M. (2024). An overview of systematic reviews on predictors of smoking cessation among young people. *Plos one*, 19(3), e0299728.
- Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2025. 2025. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/09350f6e-fe62-4674-adaa-226365fbc1fd/content>
- Mylocopos, G., Wennberg, E., Reiter, A., Hébert-Losier, A., Fillion, K. B., Windle, S. B., ... & Eisenberg, M. J. (2024). Interventions for preventing e-cigarette use among children and youth: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 66(2), 351-370.
- Nikotiini. THL. 2024. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>
- Ollila, H. 2024. Lasten ja nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ehkäisy. <https://www.kaypahoito.fi/nix01825>
- Oyella, P., Gilchrist, F. J., Da Camara, N. T., Mwape, A., McKean, M., Isba, R., ... & Carroll, W. (2026). Impacts of vaping on children and young people: a systematic review. *Archives of Disease in Childhood*.
- Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen, J. & Rautalahti M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13977>
- Rajojen asettaminen nuorille. 2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/rajojen-asettaminen-nuorelle/>