

Nuuska ja nuoret

21.1.2021

Heli Vaija
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
www.ehyt.fi



Erilaiset nikotiinituotteet



Tupakkatuotteet

Savukkeet

Nuuska

Purutupakka

Vesipiippu (Shisha)

Sähköiset

Sähkösavuke / E-savuke

Sähköshisha / E-shisha

Heat not burn -tuotteet

Nikotiinikorvaushoitovalmisteet

Purukumi

Laastari

Inhalaattori

Nenäsuihke

Tabletit

Suusumute

Annospussi

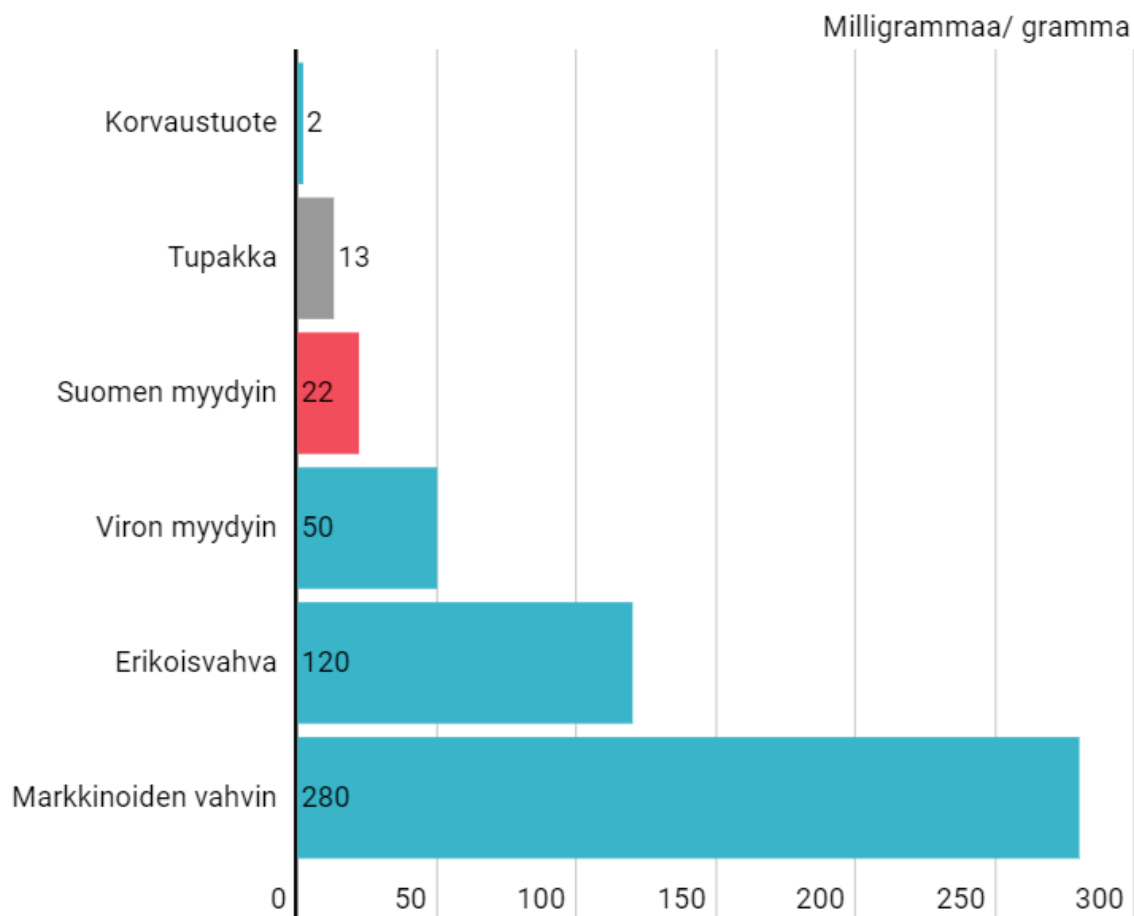
Uudet

Tupakaton ”nuuska” eli
nikotiinipussi eli
nikotiininuuska



Nikotiinituotteiden vahvuuksia

● Nikotiinipussit
 ● Tupakka
 ● Tupakkanuuska



Grafiikka: Eetu Pietarinen / Yle, Lähde: Yle

Mistä lapset ja nuoret saavat tietoa nuuskasta?



- Nuoret saavat nikotiinituotteiden terveyshaittoihin liittyvää tietoa pääosin terveystiedon tunneilta, netistä, somesta, lehdistä ja kavereilta.
- Terveydenhoitajilta ja oppikirjoista saatava tieto nuuskasta saatetaan kokea epäuskottavaksi ja vanhentuneeksi. Nuoret kokevat olevansa parempia asiantuntijoita kuin aikuiset.
- Nuuskaa käyttämättömät nuoret arvioivat tietävänsä riittävästi ollakseen käyttämättä, kun taas nuuskaa käyttävät nuoret pääasiassa kokivat tietävänsä riittävästi voidakseen käyttää.
- Jos aikuiset eivät ole perillä nuorten käyttämästä nuuskasta ja nuuskakulttuurista, tuntuu aikuisten puhe vieraalta eikä se ole vaikuttavaa.



Mitä nuuska on?

- Nuuska on tupakkatuote: se tehdään samasta tupakkakasvista kuin poltettava tupakka, mutta jalostetaan erilaiseen käyttötarkoitukseen eli suussa pidettäväksi.
- Jauhettuun tupakkaan lisätään mm. vettä, suolaa, maku- ja säilöntäaineita.
- Vaikuttavat aineet imeytyvät limakalvon läpi verenkiertoon ja elimistöön.



Nuuska on tutkitusti terveydelle haitallinen tupakkatuote.



- SUU: Jo lyhytaikaisen nuuskaamisen jälkeen suussa syntyy limakalvovaurioita. Nuuskan käytön seurauksena voi esiintyä hampaiden kulumista, ienten vetäytymistä, ientulehduksia ja kiinnityskudosten löystymistä.
- SYDÄN: Nuuska on haitallista sydämelle ja valtimoverisuonille (voi edesauttaa valtimoiden ahtautumiseen johtavien muutosten syntyä), kohottaa pulssia ja verenpainetta, voi johtaa sydämen vajaatoiminnan kehittymiseen.
- SYÖPÄ: Nuuskan käyttö lisää riskiä sairastua mm. peräsuolen, mahan, ruokatorven ja haiman syöpiin, sekä joidenkin tutkimusten mukaan myös suuontelon ja nielun syöpiin.
- DIABETES: Nuuskan runsaalla käytöllä on yhteys kohonneeseen diabetesriskiin. Nuuskaaminen altistaa liikalihavuudelle ja lisää riskiä metaboliseen oireyhtymään.
- Nuuskasta on löydetty jopa 2500 kemiallista yhdistettä, joiden joukossa on mm. raskasmetalleja ja jäänteitä kasvi- ja tuholaismyrkyistä. Nuuskasta on tunnistettu 28 syöpää aiheuttavaa ainetta. NIKOTIINI on pahimmista myrkyistä.

Nuuska ja urheilu

- Nuuska ei ole urheilijaystävällinen tuote, toisin kuin saatetaan luulla.
- Nuuskan käytön ajatellaan rauhoittavan ja mielletään virheellisesti olevan haitatonta suorituskyvyn kannalta.
- Todellisuudessa nikotiini supistaa verisuonia ja heikentää lihasten verenkiertoa.
 - liikuntavammojen riski kasvaa ja palautuminen hidastuu
 - lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti vähenee, jolloin myös lihasvoima ja –massa heikkenevät.
- Nikotiini nostaa aina käytettäessä verenpainetta ja sykettä, jolloin sydän joutuu normaalia kovempaan rasitukseen.



Nuuska nuorten arjessa

- Nuuskakokeilut keskimäärin 13-14 v. iässä.
- Positiiviset mielikuvat: käyttäjä nähdään urheilullisena, trendikkäänä ja menestyvänä. Hän on suosittu, sosiaalinen ja hänellä on laaja kaveripiiri.
- Nuuskan käytön aloittamisen syitä: kokeilunhalu, uteliaisuus, kaveriporukan asettamat odotukset, alkuvaiheeseen liittyen mielihyvän kokemus, tuntuu hienolta ja kiehtovalta
- Käyttöön ei uskota liittyvän juurikaan haittoja, koulusta saatavaa valistusta pidetään vanhentuneena.
- Nuuskakulttuuri: näytetään kavereille, piilotetaan aikuisilta.
- Enemmistö nuorista hankkii nuuskaa kavereilta, sisaruksilta ja sosiaalisen median kautta (Instagram, Snapchat), välittämisen motiivina helppo raha



Mitä laki sanoo?



- Nuuskan myyminen on Ruotsia lukuun ottamatta laitonta koko EU:ssa.
- 18 vuotta täyttänyt saa tuoda nuuskaa omaan käyttöön enintään 1 kg / vrk.
- **Nuuskaa ei saa välittää eikä lahjoittaa eteenpäin Suomessa.**
- Maahantuontia valvotaan ja sallittua suuremman nuuskaerän tuominen voi johtaa rangaistukseen (veroseuraamukset).



Nuoret markkinoivat nuuskaa toisilleen



Nuuska Helsingin alueella

Nuuska Helsingin alueella

Suljettu ryhmä

Pikalinkit

Hämeenlinnaisten t...

elia FI

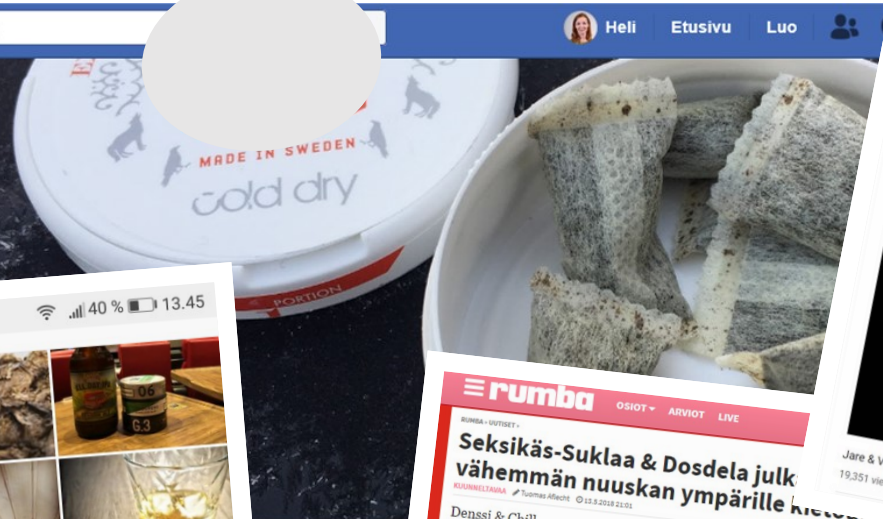
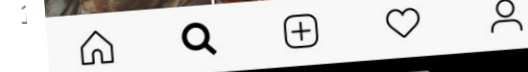
"Minkä päihteen käyttöä näette arjessa eniten?"



We're hiring
Minister of Foreign Affairs

G4 PIZZY
PIZZA ALL WAYS

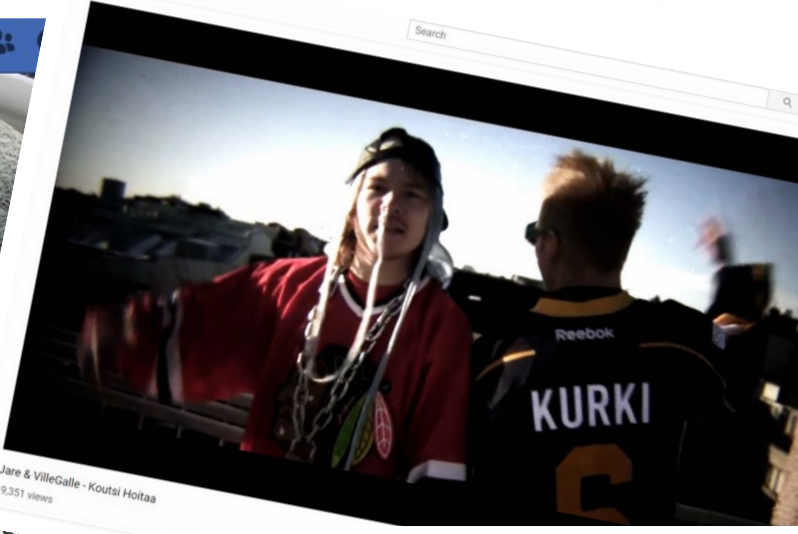
Kun äiti piiskaa pepulle koska jät kiinni nuuskasta



rumba OMIOT ARVIOT LIVE
Seksikäs-Suklaa & Doslada julk vähemmän nuuskan ympärille
KOHNELLAURA Tuomas Alenro © 13.9.2018 21:01
Denssi & Chill



YouTube



Jare & VilleGalle - Koutsai Hoitaa
19,351 views



Jute

a my

itä Fa

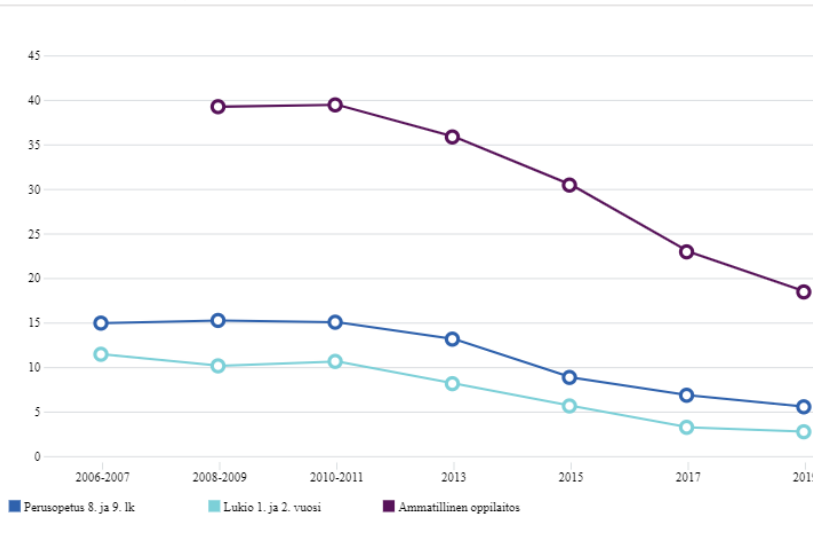
Luo

Tupakointi on vähentynyt, nuuskan käyttö lisääntynyt

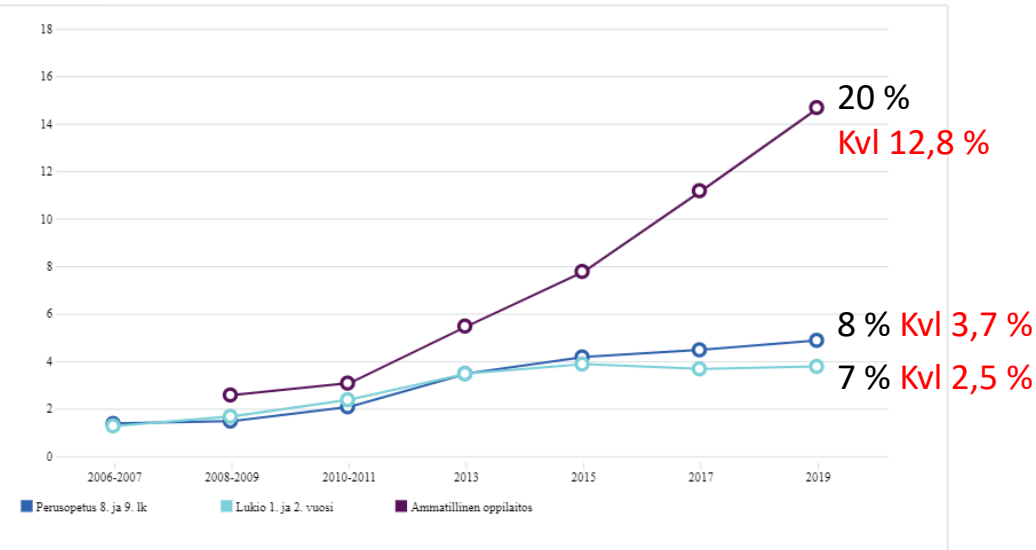


Kouluterveyskysely 2019 (THL)

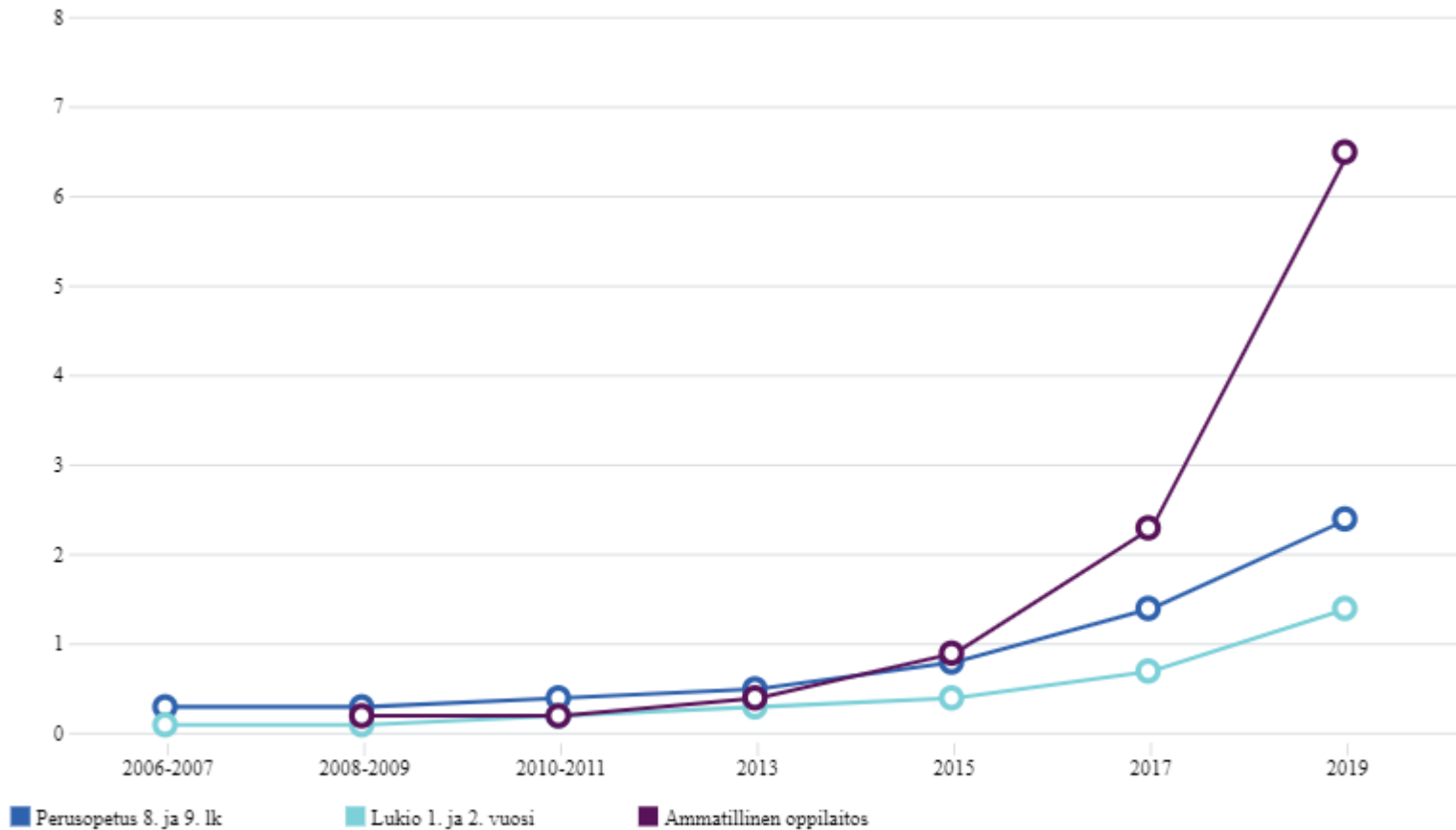
Tupakoi päivittäin, %
Sukupuoli: yhteensä



Nuuskaa päivittäin, %
Sukupuoli: yhteensä



Nuuskaa päivittäin (tytöt)

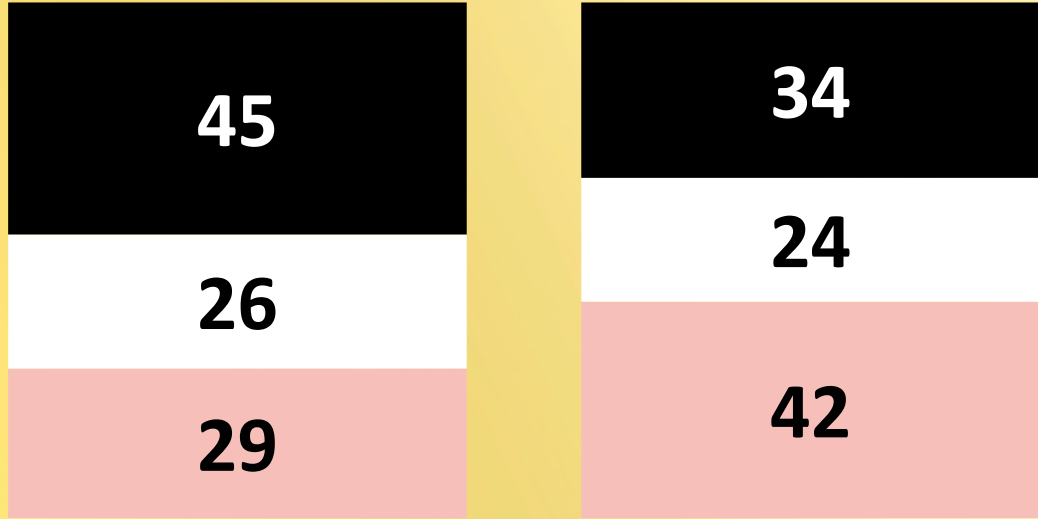


Kouluterveyskysely 2019 (THL)



Miten trendikästä nuuska on?

15-17 vuotiaat



2018 ■ OUT % ■ Ei osaa sanoa % ■ IN % **2020**

Nikotiinituotteiden käytön ehkäisy – miksi jo alakoulussa?



- Tavallisesti ensimmäiset nikotiinikokeilut yläkouluiässä.
- Keskustelut on hyvä aloittaa ikätaso huomioiden jo hyvissä ajoin ennen ensimmäisiä kokeiluja, jotta nuorella on riittävät valmiudet kohdata tilanne, jossa nikotiinituotteita saatetaan tarjota.
- Lasten uteliaisuus nikotiinituotteita ei välttämättä tarkoita, että lapsi on kiinnostunut käyttämään niitä. Uteliaisuus kannattaa hyödyntää ja olla läsnä, kuunnella ja keskustella.
- Asenteet nikotiinituotteita kohtaan muovautuvat jo varhain ja pohja loppuiän nikotiinittomuudelle luodaan alakouluiässä.

NUUSKANNUT VÄHINTÄÄN KERRAN

Perusopetus 4. ja 5. luokka (%)

pojat: 3,1 %

tytöt: 1,1 %

yhteensä: 2,1 %

Kouluterveyskysely 2019 (THL)

Nuuska-agenttimalli



- Vertaisvaikuttamiseen perustuva malli, jossa yläkouluikäiset, koulutuksen saaneet nuoret järjestävät nuuskainfoja ja muuta toimintaa noin 5. luokasta ylöspäin.
- Tavoitteena lisätä tietoa nuuskasta ja sen käytön vaikutuksista sekä ehkäistä kokeilua ja käyttöä.
- Lisätietoa: smokefree.fi/nuuska-agentti



Päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä



- Onnistumisen tunteet, hyvä itsetunto ja itseluottamus
- Hyvät tunnetaidot ja ristiriitojen käsittelytaidot
- Koulumenestys, viihtyminen koulussa
- Hyvät kaverisuhteet, tunne että kuuluu johonkin ryhmään
- Myönteisiä kokemuksia tarjoavia harrastuksia
- Kyky kriittiseen ajatteluun, tietoisuus päihteiden käytön riskeistä
- Tunne että omaan elämään voi vaikuttaa
- **Selkeät säännöt ja odotukset huoltajien taholta**
- **Huoltajilla hyvä käsitys siitä, mitä nuori puuhaa kodin ulkopuolella**
- **Huoltajien kielteiset asenteet alaikäisen päihteidenkäyttöön**
- **Päihteiden saatavuuden rajoittaminen**
- **Hyvät ja rakastavat suhteet huoltajiin ja luottamuksellinen keskusteluyhteys**

Nuorille suunnattuja videoita



1. Minidokumentti: [BuenoDocs: Sätimisen jäljillä](#)
2. Video ilmastomarssilta: [Tupakattomuus on ekoteko](#)
3. Minidokumentti: [BuenoDocs: Denssin jäljillä](#)
4. Minidokumentti: [BuenoDocs: Somevaikuttajat -tupakkateollisuuden pikku apurit](#)
5. Lapsityövoimaa tupakan viljelyssä: https://www.youtube.com/watch?v=239J7w_t0XM
6. Tupakanviljelyn ympäristöhaitat: <https://www.youtube.com/watch?v=e4VHL21wSfk>

Yllä mainitut ovat suunnattu yläkouluikäisille tai jo selvästi aiheesta kiinnostuneille nuorille.

Päihdeilmiö-video <https://youtu.be/4o8Scxp65Mw> sopii jo nuoremmillekin.

Kannattaa tutustua myös materiaaleihin nuorille suunnatulla sivustolla www.fressis.fi.

**AIKUINEN, SINULLA ON VASTUU.
ETHÄN PÄÄSTÄ NUORTA NUUSKAKOUKKUUN.**

KASVAVA
NUORI ON
ERITYISEN ALTIS
NIKOTIINI-
RIIPPUVUUDEN
KEHITTYMI-
SELLE

NUORTEN
SUOSIMASSA
NUUSKASSA ON
KESKIMÄÄRÄISTÄ
ENEMMÄN
NIKOTIINIÄ
(22MG/G)

NUORET
ITSE
TOIVOVAT, ETTÄ
AIKUISET PUUTTUISIVAT
SELKEÄMMIN
NUORTEN NUUSKAN
KÄYTTÖÖN

NUUSKAN
MYMINEN JA
LAHJOITTAMINEN ON
SUOMESSA
LAITONTA

LUE LISÄÄ:

NUUSKAKOUKKU.FI

LISÄTIETOA: www.smokefree.fi
heli.vaija@ehyt.fi