



# KUKA PÄÄTTÄÄ

Nuoret ja päihteet  
Vinkejä vanhemmille  
**2014**

## SISÄLLYS

VANHEMMILLE .....	3
VARHAINEN PUUTTUMINEN ON TÄRKEÄÄ .....	4
NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN SOSIAALISET SYYT .....	4
VANHEMPIEN ASEENTEET JA ESIMERKKI VAIKUTTAVAT .....	4
VIHJEITÄ VANHEMMILLE .....	5
KOULUTERVEYSKYSELYN TIIVISTELMÄ PIEKSÄMÄKI .....	6
ELINOLOT .....	6
KOULUOLOT .....	7
KOETTU TERVEYS .....	7
TERVEYSTOTTUMUKSET .....	7
KOKEMUS OPPILASHUOLLON TUESTA .....	8
ILON- JA HUOLENAIHEET .....	9
PÄIHDETIETOUTTA .....	10
TUPAKKA, SÄHKÖTUPAKKA JA NUUSKA .....	10
ALKOHOLI .....	11
HUUMAUSAINET .....	12
LÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖ .....	12
OPIAATIT: HEROIINI, MORFIINI JA SYNTEETTISET LÄÄKEVALMISTEET .....	13
KANNABIS .....	14
IMPATTAVAT AINEET .....	14
HALLUSINOGEENIT, AMFETAMIINI, EKSTAASI, ANABOLISET STEROIDIT .....	15
MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA? .....	17
ENNALTA EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ OHJAAVA LAINSÄÄDÄNTÖ .....	18
YHTEYSTIETOJA .....	19
NETTIVIHJEITÄ .....	20
LÄHTEET .....	20

## **VANHEMMILLE**

Nuorten päihteiden käyttö on tasaisesti lisääntynyt koko maassa viime vuosikymmeneltä lähtien. Vuoden 2004 alkoholipoliittiset muutokset: veroton matkustajatuonti EU-maista, alkoholiveron merkittävä lasku sekä EU:n laajentuminen entisiin Itä-Euroopan maihin, tulevat näkymään myös jatkossa sekä aikuisten että nuorten edelleen lisääntyvänä päihteiden käyttönä ja päihdeongelmina.

Pieksämäen seudulla nuorten päihdetilannetta on seurattu mm. joka toinen vuosi tapahtuvilla kouluterveyskyselyillä, viimeisin kouluterveyskysely on tehty vuonna 2013. Pieksämäen seudulla tehtävää nuorten päihteiden käyttöä ehkäisevää työtä koordinoi moniammatillinen Viisariryöryhmä, jonka puheenjohtajana toimii nuorisotoimen nuorisotyöntekijä.

Vanhemmalla on lastensa ensisijainen kasvatusvastuu, myös päihdeasioissa. Kaveripiirin merkitys on nuoruusiässä suuri, mutta vanhemmilla on silti aina oma tärkeä paikkansa nuoren elämässä. Myös murrosikäinen nuori tarvitsee vanhempaa. Vaikka kaikki vanhemmat haluavat lapsensa parasta, keinot eivät kuitenkaan aina riitä lasten ollessa murrosiässä. Vanhemmilla on oikeus saada neuvoja ja tukea mm. nuorisotyöntekijöiltä sekä koulu-, sosiaali- ja terveysviranomaisilta jo ennen kuin päihteiden käyttöä ilmenee. Myös vanhempien keskinäinen tuki ja verkostoituminen on ensiarvoisen tärkeää.

Tämä nuorten vanhemmille tarkoitettu Kuka päättää – vihkonen liittyy Pieksämäen seudulla toteutettavaan elämykselliseen ennalta ehkäisevän päihdetyön Kuka Päättää – viikkoon, johon Pieksämäen kaikki kuudesluokkalaiset osallistuvat vuosittain. Toivomme tekemänne työn ja tämän vihkosen omalta osaltaan täydentävän päihdetietouttanne sekä tukevan teitä kasvatustehtävässänne.

### **Yhteistyöterveisin**

Pieksämäen kaupungin nuoriso-, koulu-, ja terveystoimi,  
ev.lut. seurakunnan nuorisotyö, poliisi, Saimaan syöpäyhdistys, EHYT ry  
ja Seurakuntaopiston nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaopiskelijat

## VARHAINEN PUUTTUMINEN ON TÄRKEÄÄ

On tärkeää, että nuorten päihteiden käyttöön on eri toimijoiden ja kasvattajien välillä yhteinen selkeä kanta:

**Minkäänlainen alle 18-vuotiaiden päihteiden käyttö ei ole hyväksyttävää.**

Varhainen puuttuminen nuorten päihteiden käyttöön on tärkeää, koska:

- nuoret aloittavat päihdekokeilut yleensä keskimäärin noin 12–13 -vuotiaana
- mitä nuorempana päihteiden käyttö aloitetaan, sitä suurempi riski on päihderiippuvuuden kehittymiselle
- sosiaalinen paine päihdekokeiluihin ja päihteiden käyttöön kasvaa, esim. kaveritkin käyttää/kokeilee ja nuori haluaa kuulua porukkaan
- nuoren aivot kehittyvät aina täysi-ikäisyyteen saakka, varhain aloitettu päihteiden käyttö saattaa vaurioittaa pysyvästi esim. nuoren muistia ja oppimiskykyä
- alkoholin käyttö ja sen aiheuttama humalutila vaikuttaa harkintakykyyn ja alentaa kynnystä kokeilla muita päihteitä, esim. tupakkaa, kannabista tai lääkkeitä

## NUORTEN PÄIHITEIDEN KÄYTÖN SOSIAALISET SYYT

EHYT ry:n erityissuunnittelijana työskentelevä Antti Maunu on nuorten ja nuorten aikuisten johtavia asiantuntijoita Suomessa. Maunun tekemä Ryyppäämällä ryhmäksi – raportti on tutkimus neljänkymmenen kahdeksan eri opiskelijaryhmän

juomisesta ja juomisessa vaikuttavista sosiaalisista, kulttuurisista ja moraalisisista tekijöistä.

Maunun mukaan nuoret juovat kokeakseen vahvoja sosiaalisia emootioita ja päihteiden käyttöön liittyy vahva tunne porukkaan kuulumisesta. Juomisella paetaan arkea ja antaa tilalle jotain parempaa.

**”Hauska juominen” eli biletys on nuorten keskuudessa muodostunut keskeiseksi sosiaaliseksi rituaaliksi viime vuosikymmenten aikana. Päihteiden käytöllä lääkitään nuorten keskuudessa myös negatiivisia tunteita sekä paetaan tylsyyttä.**

## VANHEMPIEN ASEENTEET JA ESI-MERKKI VAIKUTTAVAT

Vanhemmat haluavat tukea ja auttaa lapsiaan, jotta nämä selviytyisivät elämässään. Nuorta kasvattaessaan monet tuntevat itsensä epävarmoiksi. Murrosiän myllerryksiä läpikäyvän nuoren vanhempana toimiminen (esim. rajojen asettaminen) voi olla ajoittain haastavaa, mutta se kannattaa.

Vuonna 2011 toteutettiin nuorten kysely osana Lasten seurassa – yhteistyöohjelmaa. Kyselyn yhtenä tavoitteena oli tuoda lasten ja nuorten näkökulma aikuisten alkoholinkäytöstä käytävään keskusteluun. Kyselyyn osallistui 12–18-vuotiaita nuoria kaikkialta Suomesta. Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista hyväksyy aikuisilta kohtuullisen alkoholinkäytön, mutta humalajuominen ei sen sijaan kuulu kotiin. Vastanneet uskovat vanhempien juomatavan vaikuttavan myös lasten alkoholiasenteisiin ja juomatapaan aikuisena. Nuoret kokivat, että vanhempien tulisi kertoa nuorille faktatietoa alkoholinkäytön vaikutuksista. Toisaalta nuoret epäilivät

myös sitä, onko aikuisilla riittävästi tietoa alkoholinkäytön ja päihtymyksen eri vaikutuksista.

Vanhemmilla on siis tärkeä rooli nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä. He toimivat aina esikuvina lapsilleen. Myös ikätoverit merkitsevät paljon. Nuorten on helpompaa suhtautua myönteisesti omien vanhempiansa asettamiin rajoihin, jos käytäntö ystävienkin perheissä on samantapainen. Vanhempien keskinäinen yhteistyö voi tukea sekä nuoria että vanhempia itseäänkin. On usein helpottavaa tietää, että myös muissa perheissä kamppaillaan samanlaisten asioiden ja elämänvaiheiden kanssa.

Vanhemmat voivat keskustella esim. vanhempainilloissa tai lastensa lähimpien ystävien vanhempien kanssa mm. seuraavista asioista:

- mitkä ovat eri ikävaiheissa sopivia kotiintuloaikoja
- omasta suhtautumisestaan päihteisiin (alkoholi, tupakka, huumeaineet)
- yhteisistä pelisäännöistä, jos lapsi haluaa olla yötä kaverinsa luona viikonloppuna

Vanhemmat voivat auttaa toisiaan esimerkiksi hakemalla lapsiaan vuorotellen diskoista tai muista harrastuspaikoista. Koulun vanhempainillassa vanhemmilla on mahdollisuus keskustella myös huolta herättävistä aiheista.

## VIHJEITÄ VANHEMMILLE

**Tue lapsesi itsetunnon vahvistumista.** Hyvä itsetunto on positiivinen kuva itsestä, me kaikki tarvitsemme onnistumisen kokemuksia. Jokaisella on ainakin yksi osa-alue tai asia, jossa hän on hyvä. Muista antaa positiivista palautetta ja kannustaa lastasi.

**Keskustele lapsen kanssa päihteistä.** Tartu sopiviin tilaisuuksiin, joissa asian voi ottaa esille. Esimerkiksi lehtiartikkeli, tv-ohjelma, lapsen itse esittämä kysymys päihteisiin liittyen tai jokin tapahtuma voi olla luonnollinen alku keskustelulle. Keskusteluun ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa, valitse tapa joka tuntuu mukavimmalta. Kysele ja keskustele lapsesi kanssa, älä automaattisesti kiellä tai neuvo. Hanki itsellesi ajantasaista tietoa päihteistä.

**Aseta rajat ja ole aikuinen.** Kerro myös miksi rajat ovat sellaiset kuin ovat ja pidä kiinni niistä. Lapsi tuntee olevansa osallinen ja ymmärtää paremmin myös sen miksi päihteiden käytölle asetetaan rajat. Nuorten kasvaessa säännöt saavat vähitellen sopimuksen luonteen. Nuorten on hyvä saada harjoitella vastuunottoa ja kykyä pitää lupaukset.

**Rohkaise lasta kertomaan onko jokin vialla ja mikä häntä mietityttää.** Älä hopta vaan anna lapsen ajatella rauhassa. Kerro lapselle, kun olet erimieltä hänen kanssaan. Kun sinun on vaikea hyväksyä lapsen eriävää mielipidettä, kerro se hänelle avoimesti, mutta älä huuda tai rai-voa.

**Auta lastasi miettimään, kuinka päihteistä voi kieltäytyä.** Lapsen täytyy voida sanoa myös kotona EI. Se parantaa itsetuottamusta ja auttaa vastustamaan kaveriporukan painetta. Sosiaalinen paine päihteiden käyttöön voi joskus olla hyvin-kin voimakas. Painota lapsellesi, että ti-

lanteista joissa hän on tuntenut painostusta päihteiden kokeiluun/käyttöön voi ja kannattaa puhua aina vanhemman kanssa.

### **Miettikää yhdessä myös, kuinka sanoa EI päihteille:**

- ”minä jätän väliin”
- ”sori, mä en pidä kaljan/tupakan mausta”
- kerro, miksi et halua käyttää
- vaihda puheenaihetta
- sano ei ja häivy tilanteesta muualle
- sano ei useamman kerran, vaikka toinen jatkuvasti yrittäisikin tarjota
- ehdota, että toisetkin lopettaisivat

**Kun tuntuu, että mikään ei auta ja huolesi lapsestasi kasvaa, älä vaivu epätoivoon äläkä jää murheinesi yksin, vaan toimi. Hanki lisää tietoa päihteistä. Kokoa nuoresi ympärille tukiverkosto ja/tai hyödynnä jo olemassa olevaa, sukulaisten ja ystävien lisäksi tukiverkostoa voivat täydentää koulun henkilökunta, nuorisotyöntekijät, perheneuvola ja päihdetyöntekijät.**

## **KOULUTERVEYSKYSELYN TIIVISTELMÄ PIEKSÄMÄKI**

Kouluterveyskysely on valtakunnallinen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) alainen kysely. Kouluterveyskyselyssä kootaan valtakunnallisesti yhtenäisellä menetelmällä tietoa 14–18-vuotiaiden elinoloista, kouluoloista, koe-tusta terveydestä, terveystottumuksista ja kokemuksista oppilashuollon tuesta. Kouluterveyskyselyn tarkoituksena on tukea nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä, erityisesti koulujen oppilashuollon ja kouluterveydenhuollon kehittämistä.

Pieksämäen seudulla on kartoitettu nuorten päihteiden käyttöä vuosina 1996,

1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010 ja 2013 toteutetuilla valtakunnallisilla kouluterveyskyselyillä. Kysely on tehty peruskoulun 8. ja 9. sekä lukion 1. ja 2. luokan oppilaille. Ammatillisissa oppilaitoksissa kyselyyn osallistuvat nuorten opetussuunnitelmaperusteiseen ammatilliseen perustutkintoon johtavassa koulutuksessa opiskelevat. Kysely tehdään aina samaan aikaan huhtikuussa joka puolella Suomea

### **Kyselyyn vastasi vuonna 2013**

peruskoululaisia 346

lukiolaisia 123

ammattikoululaisia 157

## **ELINOLOT**

Perhe ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla reilusti yli puolessa perheistä. Yhteiset ruokahetket iltaisin ovat hyvä ja luonteva mahdollisuus vaihtaa kuulumisia perheenjäsenten kesken ja viettää aikaa yhdessä.

Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa oli vain 4% peruskoululaisista. Myös vanhempien tietoisuus lastensa viikonloppuiltojen viettopaikoista on lisääntynyt peruskoululaisten vanhemmilla suhteessa edelliseen kyselyyn.

Peruskoululaisten vanhemmista tupakoi jompikumpi useammin (ja se on lisääntynyt vuodesta 2010) kuin lukiolaisten vanhemmista. Läheisen liiallinen alkoholin käyttö on aiheuttanut ongelmia reilulle 10% kaikista vastanneista.

Läheiset ystävyys-suhteet lisääntyivät, vain 7% peruskoululaisista ja ammattikoululaisista sekä 5% lukiolaisista kertoi olevansa ilman yhtään läheistä ystävyys-suhdetta. Tavallisempia läheiset ystävyys-suhteet ovat työillä.

Uutena aiheena kouluterveyskyselyssä kysyttiin seksuaalisen väkivallan kokemisesta. Vastanneista peruskoululaisista

12%, lukiolaisista 14% ja ammattikoululaisista 17% ilmoitti kokeneensa seksuaalista väkivaltaa joskus tai toistuvasti. Muun fyysisen uhan kokeminen on kuitenkin vähentynyt aiempaan kyselyyn verrattuna, paitsi ammattikoululaisilla joista 23% oli kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana.

## KOULUOLOT

Yli puolet peruskoululaisista kertoo koulun fyysisissä työoloissa olevan puutteita. Koulutapaturmat lukuvuoden aikana olivat vähentyneet lukiossa ja pysyneet peruskoulussa ja ammattikoulussa lähes samalla tasolla. Yleisimmin koulutapaturmia sattuu pojille.

Ongelmat koulun työilmapiirissä ovat vähentyneet, mutta noin joka viides peruskoululaisista (21%) ja ammattikoululaisista (20%) sekä lukiolaisista (7%) melkein joka kymmenes kertoo edelleen olevan ongelmia. Työilmapiiriin ongelmiksi luettiin esim. puutteet luokan työrauhassa, kiireisyys, vaikeudet työskennellä ryhmissä ja tulla toimeen muiden oppilaiden ja opettajien kanssa.

Kokemukset kuulluksi tulemisesta koulussa ovat yleistyneet. Myös tietoisuus tavoista vaikuttaa koulun asioihin on peruskoululaisilla yleistynyt, mutta silti kolmasosa peruskoululaisista ei vielä tiedä kuinka voisi vaikuttaa.

Vastanneista noin 40% kokee koulutyön määrän liian suureksi, tytöillä tämä on yleisempää. Ammattikoululaisista vain 15% koki työmäärän liian suureksi. Opiskeluun liittyvät vaikeudet, kuten vaikeus löytää itselle oikea oppimistapa tai tehdä läksyjä, yleistyivät ja niitä oli melkein 40% vastanneista.

Viikoittainen koulukiusatuksi joutuminen on vähentynyt, peruskoululaisista kuitenkin 5% kertoo joutuneensa viikoittain kiusatuksi. Toistuva lintsaaminen eli ainakin

kahden päivän luvaton poissaolo koulusta edeltävän kuukauden aikana on peruskoulussa tytöillä yleisempää ja vastanneista 6% ilmoitti lintsaavansa toistuvasti. Lukiolaisista lähes joka viides lintsaavasti ja ammattikoululaisista noin joka kymmenes.

## KOETTU TERVEYS

Kokemus hyvästä terveydestä yleistyi kaikilla vastanneilla. Useiden oireiden (päivittäin vähintään kaksi oiretta) kokeminen oli myös vähentynyt. Lukiolaisilla ja ammattikoululaisilla päivittäin koettu väsymys sekä viikoittain koettu päänsärky ja niska- ja hartiakivut vähenivät, mutta peruskoululaisilla viikoittain koettu päänsärky oli yleistynyt. Päänsärkyä viikoittain oli yli kolmanneksella peruskoululaisista ja se oli yleisempää tytöillä.

Peruskoululaisista koulu-uupumusta koki 11%, lukiolaisilla koulu-uupumusta on 8% ja ammattikoululaisilla 4%. Tytöt kokivat koulu-uupumusta yleisemmin. Ylipaino oli lisääntynyt peruskoululaisilla ja ammattikoululaisilla, erityisesti pojilla. Peruskoululaisista ylipainoisia oli 23%, lukiolaisista 15%, ammattikoululaisista 26%.

Uutena indikaattorina oli kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, jota on peruskoululaisista 8% ja lukiolaisista 5%. Ammattikoululaisista joka kymmenes koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.

## TERVEYSTOTTUMUKSET

Aamupalan syöminen arki-aamuisin yleistyi, nyt jopa 77% lukiolaisista syö aamupalaa. Peruskoululaisista noin puolet syö aamupalaa, ammattikoululaisista aamupalan syö vain 43%. Koululounaan syöminen päivittäin vähentyi peruskoulussa, reilu kolmannes jättää kouluruoan syömättä. Lukiossa kouluruoan jättää lautaselle neljäsosa, kun taas ammattikoulussa joka viides.

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on yleistynyt. Ruutuaikaa on television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin käytettyä aikaa. Arkisin peruskoululaisista 17% kulutti ruudun ääressä neljä tuntia tai enemmän, lukiolaisista ja ammattikoululaisista jopa noin 25%. Kahdeksan tunnin tai pidempiä yöunia arkisin nukkuu noin 70% vastanneista.

Päivittäin tupakoi 16% peruskoululaisista ja lukiolaisista 6%, ammattikoululaisista tupakoi kuitenkin jopa 39%. Humalajuomista vähintään kerran kuukaudessa harasti 12% peruskoululaisista, 24% lukiolaisista ja 29% ammattikoululaisista. Yläkoululaisten ja ammattikoululaisten parissa humalajuominen vähentyi mutta toisaalta lukiolaisten osalta se yleistyi.

Laittomien huumeiden kokeiluksi luetaan, se jos nuori on kokeillut vähintään kerran laitonta huumetta kuten esim. kannabista, Subutexia, amfetamiinia tai muita vastaavia aineita. Peruskoululaisista laittomia huumeita on kokeillut 5%, lukiolaisista 12% eli vähintään jopa joka kymmenes ja ammattikoululaisista 17% eli lähes joka viides. Etelä-Savon koko tilaston huomioiden Pieksämäen lukiolaiset kokeilevat laittomia huumeita useammin kuin muissa alueen kunnissa.

## KOKEMUS OPPILASHUOLLON TUESTA

Noin 90% kaikista vastanneista on kokenut saavansa apua koulunkäynnin vaikeuksiin kotoa tai koulusta aina tai useimmiten.

Koululääkärille, terveydenhoitajalle, koulupsykologille ja kuraattorille pääseminen on vastanneiden mukaan helpottunut. Peruskoululaisista 19%, lukiolaisista 15% ja ammattikoululaisista jopa 30% on hakenut apua masentuneisuuteen ammattituntajilta. Erityisesti kouluterveydenhoitajan ja –kuraattorin vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi. Lukiolaisten mukaan kouluterveydenhoitajan vastaanotolle oli helppo päästä, mutta noin kolmannes vastaajista koki koululääkärin, koulukuraattorin ja –psykologin vastaanotolle pääsyn vaikeaksi.



## ILON- JA HUOLENAIHEET

Seuraavassa esitellään tiivistetysti kouluterveyskyselystä nostetut ilon- ja huolenaiheet erityisesti ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilailla sekä lukion ja ammattikoulun 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla vuonna 2013.

### ILONAIHEET

- peruskoululaisten vanhemmat tiesivät paremmin lapsensa viikonloppuiltojen vietto-paikan
- peruskoululaisten humalahakuinen juominen vähentyi
- läheisen alkoholinkäytön aiheuttamat ongelmat vähentyivät lukiolaisilla ja ammatti-koululaisilla
- läheiset ystävyysuhteet yleistyivät
- koettu terveydentila parani
- koulu-uupumus vähentyi
- pääsy ammattiavun piiriin koululla on helpottunut
- liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla lisääntyi
- koulukiusatuksi joutuminen on vähentynyt
- koulun työilmapiiri on parantunut

### HUOLENAIHEET

- ylipaino on lisääntynyt peruskoululaisilla
- lukiolaisilla humalahakuinen juominen lisääntyi
- opiskeluun liittyvät vaikeudet lisääntyivät
- lukiolaisilla lintsaminen on lisääntynyt
- lukiolaiset (14%), peruskoululaiset (12%) ja ammattikoululaiset (17%) kertovat ko-keneensa seksuaalista väkivaltaa
- ammattikoululaisilla, tupakointi ja humalahakuinen juominen on liian yleistä
- lukiolaisista joka kymmenes ja ammattikoululaista lähes joka viides on kokeillut lait-tomia huumeita

## PÄIHDETIETOUTTA

### TUPAKKA, SÄHKÖTUPAKKA JA NUUSKA

**Tupakointi** on merkittäviä terveyshaittoja ja ennenaikaisia kuolemanaiheuttajia. Tupakointi aiheuttaa Suomessa noin 5000–6000 kuolemantapausta vuosittain. Se aiheuttaa lisäksi suuren määrän kroonisia sairauksia ja työkyvyttömyyttä.

Tupakointi aloitetaan yleensä nuoruudessa, jolloin ei useinkaan ajatella mahdollisia tulevia terveysongelmia. Tupakointi aiheuttaa voimakasta fyysistä, psyykkistä, sosiaalisista ja emotionaalista riippuvuutta. Tupakan vieroitusoireita ovat esimerkiksi hermostuneisuus, päänsärky ja unettomuus. Riippuvuusoireet ovat yksilöllisiä eivätkä kaikki koe niitä.

Tupakoinnilla voi olla myös välittömiä vaikutuksia. Suurina annoksina tupakointi voi aiheuttaa pahoinvointia ja myrkytysoireita. Tupakassa oleva nikotiini lisää esimerkiksi sydämen sykettä ja kohottaa verenpainetta ja häkä heikentää suorituskykyä syrjäyttäessään hapen verenkierron. Nikotiinin ja häkän lisäksi tupakka sisältää yli 4000 erilaista kemiallista yhdistettä, joista ainakin 50 aiheuttaa syöpää ja 250 on muuten terveydelle haitallisia.

Lasten ja nuorten tupakointikokeilut ovat vaarallisia, sillä nikotiiniriippuvuus kehittyy yllättävän nopeasti. Puolet tupakoivista haluaisi lopettaa tupakoinnin, mutta useimmat eivät kuitenkaan pysty siihen.

Nuorten tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat useat tekijät. Ympäristöllä, erityisesti kaveripiirillä, on suuri vaikutus tupakoinnin aloittamiseen. Myös vanhempien tupakointi ja nuoren henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, aloittaako nuori tupakoinnin. Nuorille tupakointi voi olla riitti aikuisuuteen ja siihen liittyy tie-

dostettu vaaran uhmaaminen. Tupakointi alkaa lähes aina salaa vanhemmilta.

**Sähkösavuke** on sähköllä toimiva, usein tavallista tehdasvalmisteista savuketta muistuttava laite. Sitä käytetään perinteisen savukkeeseen tapaan imemällä, jolloin siitä vapautuu savunsijaan vesihöyryä ja muita aineita, monesta mm. nikotiinia tai erilaisia makuaineita. Sähkösavukkeesta on tarjolla sekä nikotiinittomia että nikotiinia sisältäviä valmisteita.

Sähkötupakan käytön terveysvaikutuksista ei ole vielä Suomessa juurikaan tieteellistä näyttöä ja sen pitkän ajan vaikutuksista ei tiedetä juuri mitään. Niin maailman terveysjärjestö WHO kuin Suomen THL jakavat huolen siitä, että sähkösavuke houkuttelee nuoria käyttäjiä ja johtavat helposti myös muiden savukkeiden, esimerkiksi oikean tupakan, kokeiluun. WHO onkin varoittanut sähkötupakan käytön riskeistä.

**Nuuska** valmistetaan kuivatusta tupakkakasvin lehdistä ja varsiosista jauhetusta massasta. Samaan valmisteeseen lisätään useita tupakkalajeja. Nuuska sisältää myös aineita, joita joutuu tupakkasviin sen viljelyn aikana tai muodostuu valmistuksen aikana. Osaan valmisteista lisätään myös muita makuaineita, kuten sitruunaöljyä. Nuuska sisältää ainakin 2500 eri kemikaalia, jotka ovat suurimaksi osaksi peräisin itse tupakkakasvista. Myrkyllisten ja ärsyttävien aineiden lisäksi tupakka sisältää myös syöpää aiheuttavia aineita. Varsinaisia kriteereitä siitä, mitä nuuska sisältää, ei ole olemassa.

Nuuskan maahantuonti, myynti ja muu luovuttaminen kielletään Suomen tupakkalaissa. Ulkomailta tullessaan matkustaja saa kuitenkin tuoda omaan henkilökohtaiseen käyttöönsä nuuskaa rajoitetun määrän. Pääosa Suomessa käytettävästä nuuskasta tuodaan laivoilta joko Ruotsista tai Virosta.

Nuuskaa käytetään joko suunuuskana, nenään vedettävänä kuivana tupakkajauheena eli nenänuuskana tai pureskeltavana mällinä käytettävänä purutupakkana. Suomessa käytetään eniten suunuuskaa, joka on suussa, ikenen ja poskien limakalvon välissä tai kielen alla käytettävä, tupakkajauheesta tehty kostea möykky.

Nuuskaajan nikotiiniannos on keskimäärin suurempi kuin tupakoivan, ja terveyshaitat ovat verrattavissa tupakkatuotteiden aiheuttamiin haittoihin. Nuuskan terveyshaitat ovat pääasiassa paikallisia suussa nähtäviä suun tulehduksia, limakalvovaurioita, ienmuutoksia ja hampaiden värjäytymistä. Nuuskan käyttö voi lisätä myös sairastumisriskiä syöpään tai sydän- ja verisuonisairauksiin. Nuuskan käyttö raskauden ja imetyksen aikana on haitallista kehittyvälle lapselle. Nuuska aiheuttaa samanlaisen nikotiiniriippuvuuden kuin tupakointi.

Alaikäisten tupakan ja nuuskan saatavuutta säännöstellään lailla, eli tupakkatuotteita ja tupakointivälineitä ei saa myydä eikä muutoin luovuttaa henkilölle, joka on 18 vuotta nuorempi.

**Tupakointi ja nuuskan käyttö aiheuttavat voimakasta riippuvuutta ja ovat syynä lukuisiin terveydellisiin ongelmiin.**

**Käytön aloittamiseen vaikuttavat usein sosiaaliset syyt. Sähkösavukkeiden terveydellisistä vaikutuksista ei ole juurikaan tutkimusnäyttöä ja sen pitkäaikaisvaikutuksia ei vielä tunneta.**

## ALKOHOLI

Alkoholi on tavallisin päihde Suomessa. Alkoholijuomien kokonaiskulutus oli 9,6 litraa 100-prosenttisena alkoholina asukasta kohti vuonna 2012. Kokonaiskulutus oli viisi prosenttia pienempi kuin vuonna 2011. Vuonna 2011 alkoholiperäisiin sairauksiin ja tapaturmisiin alkoholimyrkytyksiin kuoli 1889 ihmistä. Lisäksi alkoholilla on osuutta vuosittain useisiin itsemurhiin ja esim. rattijuopumuksesta ja väkivallasta aiheutuviin kuolemiin.

Nuoren elimistö ei kestä alkoholia samalla tavalla kuin aikuisen. Nuorten aivot ovat erityisen herkät alkoholin aiheuttamille vaurioille. Juominen teini-iässä voi aiheuttaa merkittäviä muutoksia niillä aivojen alueilla, joilla on merkittävä rooli aikuisen persoonallisuuden ja käytöksen kehittymisessä. Alkoholista aiheutuvat terveysriskit ovat nuorilla kaksinkertaiset aikuisiin verrattuna. Esim. nuoren yhden promillen humala vastaa aikuisen kahden promillen humalaa terveysvaikutuksiltaan.

Jos 45 kiloa painava tyttö juo tyhjään vatsaan ja nopeaan tahtiin pullon punaviiniä (tai kahdeksan pulloa keskiolutta), on todennäköinen seuraus tajuttomuus. Sama määrä nostaa aikuisen veren alkoholipitoisuuden noin 1,5 promilleen. Alkoholin tajuttomuutta aiheuttavan ja tappavan annoksen välinen ero on melko pieni. Jo kahden promillen veren alkoholipitoisuus voi kokemattomalle olla hengenvaarallinen. Alkoholimyrkytyksen saanut on välittömästi toimitettava hoitoon.

Alaikäisten alkoholin käyttöä ja saatavuutta säännöstellään lailla:

### alle 18-vuotiaat

- ei oikeutta pitää hallussaan mitään alkoholijuomia, ei myöskään keskiolutta
- alle 18-vuotiaalle ei saa anniskella eikä myydä alkoholijuomia

- alle 18-vuotiaalle välittäminen korvauksettakin on kielletty, rangaistuksena sakkoa tai enintään 6 kk vankeutta
- välittämisestä korvausta vastaan sakkoa tai enintään 2 vuotta vankeutta

### 18 - alle 20-vuotiaat

- ei oikeutta pitää hallussaan väkeviä alkoholijuomia
- alle 20-vuotiaalle ei saa myydä väkeviä juomia
- alle 20-vuotiaalle ei saa välittää väkeviä juomia korvauksettakaan
- saa ostaa ja pitää hallussaan mietoja alkoholijuomia ja keskiolutta
- 18 vuotta täyttäneelle saa anniskella.

**Kaikki alle 18-vuotiaiden alkoholin käyttö on näin ollen väärinkäyttöä!**

Näistä merkeistä voit tunnistaa nuoren, joka on juonut alkoholia:

- hengityksessä alkoholin haju
- sammaltava puhe
- epävarmuutta liikkeissä, kompuroidi
- puheliaisuus
- voimakkaassa humalatilassa mahdollisesti aggressiivisuutta
- huonovointisuus

**Alkoholi on suomalaisten pääpähde. Nuoren elimistö ei kestä alkoholia samalla tavalla kuin aikuisen, terveysriskit ovat kaksinkertaiset aikuiseseen verrattuna.**

### HUUMAUSAINEEET

Aikaisempi mielikuva huumeita käyttävästä ihmisestä on muuttumassa. Tänä päivänä melkein kuka tahansa voi jossakin määrin käyttää huumausaineita ilman, että pystyisimme käyttöä havaitsemaan tai tunnistamaan. Suurin osa huumausaineita kokeilevista nuorista on aivan taval-

lista nuoria, jotka törmäävät aineisiin kavereiden avulla ja kokeilee ensi kerran tutussa seurassa. Nuorten asenteet huumeita, varsinkin kannabista kohtaan ovat muuttuneet entistä myönteisemmiksi.

Huumausainelaki kieltää huumausaineen tuotannon, valmistuksen, maahantuonnin ja -viennin, jakelun, kaupan, hallussapidon ja käytön.

#### Huumeita ovat

1. **päihtymistarkoituksessa käytetyt lääkkeet (esim. monet rauhoittavat lääkkeet ja unilääkkeet)**
2. **impattavat aineet**
3. **varsinaiset huumausaineet (kannabis, amfetamiini, heroini, LSD, ekstaasi ja kokaiini)**

### LÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖ

Lääkkeet on tarkoitettu ainoastaan sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon sekä kipujen ja muiden oireiden lievitykseen. Niiden muu käyttö, kuten ali-, liika- ja turhakäyttö sekä muille määrättyjen lääkkeiden käyttö, on väärinkäyttöä. Joidenkin lääkkeiden hallussapito ilman reseptiä on rangaistava teko.

#### Lääkeriippuvuus

Joihinkin lääkkeisiin (esim. bentsodiatsepiinit kuten Panacod ja Diapam) kehittyä helposti jo tavallisessa lääkekäytössä riippuvuus. Jo kuukauden kestävä säännöllinen bentsodiatsepiinien käyttö voi tuoda ongelmia lopettamisvaiheessa. Mikäli lääkkeen koetaan helpottavan oloa, sen saamiseen voi kehittyä pakonomainen tarve.

**Alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö eli sekakäyttö** on viime vuosina lisääntynyt nuorten keskuudessa. Tällaiseen yhteiskäyttöön liittyy erityisiä riskejä. Niinkin vähäinen alkoholimäärä, joka ei vielä ai-

heuta humalaa, voi yhdessä tiettyjen lääkkeiden kanssa synnyttää yllättävän voimakkaan yhteisvaikutuksen. Sekakäytön seurauksia voi olla monenlaisia ja niitä on vaikea ennustaa, pahimmillaan siitä voi seurata kuolema. Runsaampi alkoholin nauttiminen eräiden lääkkeiden kanssa voi johtaa hengenvaaralliseen myrkytystilaan. Tavallisimmin väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat rauhoittavat lääkkeet, unilääkkeet, mielialalääkkeet, kipulääkkeet ja yskänlääkkeet sekä opiaattien korvaushoidossa käytetyt lääkkeet. Lääkkeet hankitaan joko resepteillä käymällä usean eri lääkärin luona tai lääkkeet otetaan kodin lääkekaapista tai hankitaan katukaupasta.

Tarkkaile näitä tunnusmerkkejä:

- jos nuori kantaa jatkuvasti mukana resepti- tai muita lääkkeitä, ota asia puheeksi nuoresi kanssa
- päihtynyt olotila ilman voimakasta alkoholin hajua
- jatkuva uneliaisuus ja epäselvä tai sammaltava puhe

**Lääkkeiden huumeikäytöllä tarkoitetaan niiden käyttöä päihtymistarkoituksessa. Lääkkeet hankitaan eri keinoin esim. resepteillä käymällä usean eri lääkärin luona, kodin lääkekaapista tai katukaupasta.**

**Jos nuori kantaa mukanaan jatkuvasti lääkkeitä ilman järkevää syytä, keskustele nuoren kanssa.**

## OPIAATIT: HEROIINI, MORFIINI JA SYNTEETTISET LÄÄKEVALMISTEET

Oopiumiunikosta saatavia aineita kutsutaan yleisnimellä opiaatit. Kasvista saatavasta raakaopiumista valmistetaan uutamalla morfiinia ja tebaiinia ja niistä edelleen heroiinia. Heroiini on yleensä ruskeaa tai valkoista jauhetta, mutta opiaatteja esiintyy myös tabletteina ja nesteinä.

Opiaatteja löytyy nykyisin myös voimakkaan kivun hoitoon tarkoitetuista lääke-laastareista.

Opiaatteja käytetään polttamalla, suun kautta nautittuna ja suonensisäisesti. Aiemmin heroiinia ja morfiinia käytettiin lähes yksinomaan suonensisäisesti, mutta nykyään heroiini on pääosin poltettavaa. Polttaminen tapahtuu useimmiten siten, että heroiinia ripotellaan foliopaperin päälle ja kuumennetaan esimerkiksi tupakansytyttimellä alapuolelta. Kuumeessaan heroiini kaasuuntuu savuksi, joka sitten imetään hengitysteihin. Poltettava heroiini on madaltanut heroiinin käyttökynnystä.

Käytön välittömiä vaikutuksia ovat esim. voimakas hyvän olon tunne (esim. kivun, jännityksen ja/tai ahdistuksen tunteen katoaminen), liikkeen ja refleksien hidastuminen, sammaltava puhe, pahoinvointi, verenpaineen ja sykkeen lasku ja pienentyneet pupillit. Opiaatit aiheuttavat voimakasta psyykkistä ja fyysistä riippuvuutta ja sietokyky opiaatteihin kasvaa nopeasti. Myös vieroitusoireet ovat voimakkaita, niihin kuuluu esim. vapina, kuume, kivut ja pahoinvointi.

Pitkäaikaisen käytön seurauksena voivat olla yliannostuksen riski (hengityksen lamaantuminen ja sydämenpysähdys, josta voi seurata kuolema), erilaiset infektiot ja esim. suonensisäisestä käytöstä aiheutuvat ihon ja verisuonten tulehdukset, maksa- ja munuaisvauriot, keuhkosairaudet, niveltulehdukset ja reuma, nenän limakalvojen vauriot (heroiinin nuuskamisesta aiheutuvat) ja veriteitse tarttuvat taudit (esim. HIV tai C-hepatiitti).

**Opiaatit aiheuttavat voimakasta riippuvuutta ja ovat hengenvaarallisia, sillä sietokyky kasvaa nopeasti ja yliannostuksen riski on suuri.**

## KANNABIS

**Kannabistuotteita ovat Cannabis Sativa –kasvista valmistettavat hasis, marihuana ja hasisöljy. Kannabiksen merkittävin huumaava aine on THC.**

Hasis on hampukasvin pihkaa, johon on sekoitettu sideainetta. Se on ulkonäöltään harmahtava, ruskea tai lähes musta kuivattu levy. Marihuana on silputtuja ja kuivattuja kasvinosia, väriltään vihertävää, kellertävää tai ruskeaa, ja se muistuttaa oreganoa. Kannabisöljy on vihertävää, rusehtavaa tai lähes väritöntä öljyä.

Kannabista käytetään yleisimmin tavallisessa piipussa tai sätkissä polttamalla, mutta sitä voi myös syödä tai juoda (kakut, tee, makeiset). Polttamalla päihtymys kestää yleensä n. 2-3 tuntia. Suun kautta otettuna vaikutus alkaa vasta n. tunnin kuluttua aineen nauttimisesta ja kestää yli kolme tuntia.

Kannabis vaikuttaa moniin kehon elimiin. Päihtymyksen aiheuttava aine, THC (tetrahydrokannabinoli), on nimittäin rasvaliukoinen. Kannabiksen vaikutus elimistöön on huomattavasti pitkäaikaisempi kuin itse päihtymys, joka kestää yhdestä tunnista useampiin tunteihin. Kannabiksen käytön voi jäljittää virtsasta vielä kuukauden kuluttua käytön jälkeen.

Kannabis aiheuttaa terveydellisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä haittoja. Se vaikuttaa erityisesti aivoihin sekä keuhko- ja sukusoluihin. Jatkuvassa käytössä kannabis aiheuttaa häiriöitä kuukautiskierrossa ja miehillä heikentää seksuaalista kykyä ja sperman laatua. Yksi kannabissavuke ärsyttää hengityselimiä monta kertaa enemmän kuin yksi tavallinen savuke.

Nuoren kannabiksen käyttäjän henkinen kehitys jää ikätovereista jälkeen. Runsaan käytön lopetettuaan hän joutuu aloittamaan henkisen kehityksensä siitä, mihin se jäi käytön alkaessa, esim. kokemaan aikuisena murrosiän kriisit.

Tunnusmerkkejä:

- poltettuna kannabikselle tyypillinen makean imelä haju
- fyysisiä oireita ovat pulssin kiihtyminen, silmien verestäminen, silmien, suun ja nielun kuivuminen, huimaus ja yskä
- voimakas makeanhimo, kasvanut ruokahalu
- aistikokemusten voimistuminen ja aistiharhat
- väsymys, velttous ja välinpitämättömyys
- lähimuistin ja keskittymiskyvyn heikentyminen
- vaikeus kommunikoida
- ongelmanratkaisukyvyyn heikkeneminen
- akuutti päihdetila voi muistuttaa alkoholihumalaa, mutta ilman luonteenaista alkoholin hajua

THL:n väestökyselyiden perusteella 25-34 vuotiaista miehistä jopa 44% on vähintään kokeillut kannabista.

**Kannabis aiheuttaa terveydellisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä haittoja. Nuoren kannabiksen käyttäjän henkinen kehitys jää ikätovereista jälkeen.**

**Kannabiksen vaikutus elimistöön on huomattavasti pitkäaikaisempi kuin itse päihtymys.**

## IMPATTAVAT AINEET

**Imppauksella** tarkoitetaan haihtuvien aineiden, kuten teknisten liuottimien ja nestekaasujen (liimat, ohenteet, lakat, puhdistusaineet, tinneri, butaani, ilokaa-su, ponnekaasut) ja myös bensiniinotteen haistelua ja hengittämistä päihtymistarkoituksessa.

Liuottimet eivät kuulu huumausainelain piiriin, vaan ne luokitellaan myrkyiksi. Alle 18-vuotiaalle myrkyiksi ja erittäin vaa-

rallisiksi myrkyiksi luokiteltavia tuotteita ei saa myydä. Imppausta voi verrata alkoholi-humalaan, mutta se on tätä lyhytaikaisempi, ja annostus on usein myös vaikeampaa. Imppaamisella tavoitellaan euforiaa, raukea olotilaa ja ongelmien unohtamista hetkeksi. Imppauksen seurauksena toiset muuttuvat puheliaksi ja riehakkaiksi.

Imppaamisella voi olla vakavia seurauksia: yliannostuksesta johtuva myrkytystila, tukehtuminen tai äkkikuolema sydämen rytmihäiriöiden ja sydänpysähdyksen seurauksena. Pitkäaikainen imppaaminen aiheuttaa aivo-, maksa- ja munuaisvaurioita. Kroonisen liuotinkäytön seuraukset näkyvät älyllisen tason laskuna, puhevaikeuksina, masennuksena ja eristäytymisenä. Imppaamiseen käytettyjä aineita ovat liimat, tahrannoitainaineet, butaani-kaasu (esim. hiuslakoissa ja tupakansytyttimissä käytettävä ponnekaasu), bensiini, tinneri ja muut liuotinaineet. Kaikkia aineita, jotka kaasuuntuvat helposti ja aiheuttavat päihtymistä sisään hengittäessä voidaan käyttää imppaamiseen. Monet näistä jopa alakouluikäisten kokeilemistä aineista ovat helposti saatavilla mm. kotona ja koulussa.

**Ilokaasua** käytetään lääkekäytössä hapteen sekoitettuna kipua lievittämään (esim. synnytykset, hammaslääkärit), elintarvikkeena esim. kerman vaahdottamiseen ja autourheilussa moottorin tehon lisäämiseen. Päihdekäytössä sitä on käytetty pitkään sen aiheuttaman ”iloisen” olotilan vuoksi. Ilokaasun suosio päihdekäytössä on kasvanut vuoden 2012 jälkeen sen saaman mediahuomion ansiosta.

Päihdekäytössä kaasua hengitetään joko suoraan tai apuvälineiden avulla. Yhden patruunan hengittäminen aiheuttaa noin 1-2 minuutin huumaavan olotilan. Ilokaasun mahdolliset akuutit riskit syntyvät hapen syrjäytymisestä keuhkoissa ja sitä kautta verenkierrossa. Jotkut saattavat

menettää tajuntansa usean patruunan käytön jälkeen. Ilokaasu vaikuttaa samoihin reseptoreihin kuin morfiini, muut opiaatit ja bentsodiatsepiinit eli siihen voi syntyä fyysinen riippuvuus. Ilokaasuun saattaa kehittyä myös toleranssi eli käytön myötä sietokyky kasvaa.

Ilokaasun pitkäaikaisvaikutuksia on tutkittu vähän. Toistuvista altistuksista seurannee vaikutuksia luuytimeen ja ääreishermostoon, B12 vitamiinin vajetta ja neurologiset muutokset ovat mahdollisia. Käyttö voi heikentää hedelmällisyyttä ja lisätä keskenmenon riskiä. Alkoholin ja ilokaasun yhteiskäytöstä ei ole tutkimustietoa.

**Imppaamisella tavoitellaan euforiaa, raukea olotilaa ja ongelmien unohtamista hetkeksi. Imppauksen seurauksena toiset muuttuvat puheliaksi ja riehakkaiksi.**

**Liuottimien ja kaasujen imppaus laama yleisesti keskushermostoa. Ilokaasun pitkäaikaisvaikutuksia on tutkittu vähän.**

## **HALLUSINOGEENIT, AMFETAMIINI, EKSTAASI, ANABOLISET STEROIDIT**

**Hallusinogeenit** ovat muun muassa LSD, PCP, ketamiini, huumesienet ja meskaliini.

Hallusinogeenit muuttavat aistihavaintoja ja aiheuttavat aistiharhoja (muoto, väri, etäisyys, haju, kuulo, tunto jne.). Aineen vaikutus ilmenee eri tavoin riippuen mm. tilanteesta, mielenlaadusta ja aineen määrästä. Hallusinogeenien käyttö on harvoin pitkäaikaista. Nuoret saattavat kuitenkin kokeilla niitä, usein dramaattisin seurauksin. Välittömiin vaikutuksiin kuuluu myös verenpaineen kohoaminen, pupillien laajeneminen ja sydämen lyöntitiheyden nopeutuminen. LSD:n pitkäaikaiskäyttö lisää psyykkisten ongelmien riskiä ja ”flashbackin” riskiä.

**Amfetamiini** on keskushermostoa kiihottava aine. Amfetamiini on valkeaa pulveria, jota voidaan juoda drinkkeinä, niellä pillereinä, nuuskata tai ottaa nestemäisenä suoraan suoneen. Tyypillistä amfetamiinille on, että käyttäjä ”käy ylikerroksilla”, hänestä tulee levoton ja yliaktiivinen. Amfetamiini saattaa antaa hyvin voimakkaan päihtymyksen tunteen, erityisesti käytön alussa.

Amfetamiinin käyttö aiheuttaa usein voimakasta psyykkistä ja fyysistä riippuvuutta. Amfetamiinin suonensisäiseen käyttöön liittyy vielä likaisten ruiskujen vuoksi infektioita ja tulehduksia paikallisesti pistopaikoissa, mutta myös bakteeriverenmyrkytyksiä, maksatulehduksia (hepatiitteja) ja HIV-tartuntariski. Amfetamiinin laatu ja voimakkuus voi myös vaihdella suuresti ja se voi sisältää erilaisia epäpuhtauksia ja jatkeaineita.

**Ekstaasi** (MDMA, MDA, MDEA) voidaan luokitella ns. hallusinogeeniseksi amfetamiiniksi: sen käytön vaikutuksissa yhdistyy amfetamiinin aikaansaama motorisen aktiivisuuden lisääntyminen sekä hallusinogeenien psykedeeliset vaikutukset. Se on pirstävä huumausaine, joka saattaa aiheuttaa aistiharhoja.

Ekstaasia saadaan lähinnä pillereinä, mutta myös kapseleina tai pulverina, jota otetaan suun kautta. Ekstaasin käyttö nuorten keskuudessa on liittynyt usein rave- ja housejuhliin. Pienikin annos hyvinkin lyhyellä käyttöhistorialla saattaa aiheuttaa kuolemaan johtavan myrkytystilan – nestevajaus ja tietyt psykenlääkkeet lisäävät erityisesti ekstaasin akuuttia myrkyllisyyttä. Ekstaasiin syntyvä riippuvuus on enemmän psyykkinen kuin fyysinen.

**Anaboliset steroidit** ovat synteettisesti valmistettuja hormoneja, testosteronin (miessukupuolihormonin) johdannaisia. Anabolisten steroidien käyttö on viime

aikoina lisääntynyt etenkin amatööriurheilijoiden ja kehonrakentajien keskuudessa, ne ovat kuitenkin luokiteltu rikoslaissa dopingaineiksi. Myös nuoret saattavat käyttää näitä aineita oikotienä lihasten kasvuun.

Kun elimistöön joutuu testosteronia tai anabolisia steroideja yli normaalin tarpeen, ne aiheuttavat hormonaalisia häiriöitä. Yliannoksina käytettynä se lisää sydän- ja verisuonitautien sekä aivoinfarktin ja -halvauksen riskiä. Käytöllä on vaikutuksia myös keskushermostoon, etenkin mielialaa, seksuaalisuutta ja aggressiivisuutta sääteleviin keskuksiin.

**Hallusinogeenit muuttavat aistihavaintoja ja aiheuttavat aistiharhoja. Hallusinogeenien käyttö on harvoin pitkäaikaista. Nuoret saattavat kuitenkin kokeilla niitä, usein dramaattisin seurauksin.**

**Amfetamiini kiihottaa keskushermostoa ja käyttäjä voi vaikuttaa ”käyvän ylikerroksilla”. Ekstaasi vaikuttaa amfetamiinin tapaisesti, mutta siihen liittyy myös psykedeelisiä vaikutuksia.**



## MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Edellä on kerrottu päihteisiin liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä tunnusmerkkejä. Nuoren päihteiden käyttöön liittyy lisäksi usein eräitä käyttäytymisessä tapahtuvia muutoksia. On hyvä huomioida, että monet seuraavassa kerrottavista käyttäytymismuutoksista voivat liittyä normaaliin murrosikään; kuitenkin jos useampia tunnusmerkkejä ja käyttäytymismuutoksia ilmenee samanaikaisesti, on hyvä selvittää, mistä on kysymys. Koska vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten, he yleensä huomaavat käyttäytymismuutokset ja voivat näin ollen reagoida niihin nopeasti.

- **Kotiintuloaikoihin** on tärkeää kiinnittää huomiota. On hyvä kysyä, missä nuori on ollut, kenen kanssa ja mitä he ovat tehneet. Vältteleviin vastauksiin ei aina pidä tyytyä.
- Nuoruuteen kuuluu, että **harrastukset** saattavat muuttua, minkä ei sinänsä tarvitse merkitä mitään. Asiaan kannattaa kiinnittää huomiota silloin, jos ilmenee samanaikaisesti myös muita hälyttäviä merkkejä.
- Jos nuoren **kaveripiiri** vaihtuu kokonaan nopeasti ja vanhat kaverisuhteet unohtuvat kokonaan, kannattaa nuoren kanssa keskustella asiasta ja selvittää mistä on kysymys.
- Yllättäen lisääntyvään **rahantarpeeseen** tulee aina reagoida. Se voi myös olla merkki päihteiden käytöstä. Rahoittaakseen käyttönsä nuori voi myydä omia tai perheensä tavaroita, lainata rahaa kavereilta tai näpistellä.
- Toistuva **koulusta lintaaminen** on tärkeä hälytysmerkki, jonka on aina johdettava toimenpiteisiin, vaikka päihteiden käytöstä ei olisi-kaan kysymys. Pitäkää yhteyttä kouluun! Koulusta lintaaminen ei

johda automaattisesti päihteiden käyttöön, mutta käyttö johtaa usein koulusta pois jäämiseen tai sen keskeyttämiseen.

- Väsymys, välinpitämättömyys ja **koulumenestyksen** heikkeneminen vaativat aina vanhemmilta lisääntyvää valppautta ja yhteydenpitoa kouluun.
- Vanhempien on tärkeää reagoida toistuvaan **valehteluun** ja muuhun epärehellisyyteen.
- On tavallista, että nuori haluaa välillä olla omissa oloissaan, jopa sulkeutuneena omaan huoneeseensa. Jos kuitenkin **eristäytymistä** jatkuu pitkään ja erityisesti, jos siihen liittyy muita em. merkkejä, on hyvä selvittää mistä on kysymys.
- **Näpistely ja muut rikokset** sinänsä ovat jo vakava asia, olipa mukana päihteiden käyttöä tai ei. Nuoren tekemiin rikoksiin on aina puututtava ja selvitettävä mistä näpistely johtuu.
- Tänä päivänä nuorten **asenteet** huumeisiin eivät ole niin kielteiset kuin aikaisemmin. Kuitenkin avoimeen huumeiden käytön puolusteluun tulee kiinnittää huomiota.

**Ole kiinnostunut nuoresi tekemisistä ja menemisistä. Rajat ovat rakkautta!**

## ENNALTA EHKÄISEVÄÄ PÄIHDE- TYÖTÄ OHJAAVA LAINSÄÄDÄNTÖ

### Lastensuojelulaki 2007/417

**Lastensuojelulain tarkoituksena** on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvu-ympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Laki syrjäyttää muiden lakien määräykset vaitiolovelvollisuudesta.

### Puuttuminen

Kaikkien koulu-, sosiaali-, terveys- ja pelastusalan sekä poliisin edustajien velvollisuutena on tehdä lastensuojeluilmoitus, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää lastensuojelun tarpeen selvittämistä. Myös yksityishenkilö voi tehdä lastensuojeluilmoituksen (halutessaan nimettömänä), ilmoituksen voi tehdä myös huolen ilmaisuna. Lastensuojeluilmoitus ei johda aina lastensuojelun asiakkuuteen.

**Lapsen edun tulee olla tärkeimpänä ja ohjaavana periaatteena**, kun havaitaan lapsen / nuoren päihteiden käyttöä ja sitä ennakoivia oireita. Lastensuojelulain perusteella ilmoitus tehdään aina sosiaalityöntekijälle. Ilmoitusvelvollisuus koskee alle 18-vuotiasta lasta.

### TIEDONKULKU JA SALASSAPITO

**Ellei tilanne ja lapsen etu vaadi lastensuojelulain soveltamista, sovelletaan muita lakeja:**

**Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (1992/785)** Asiakkaan kirjallisella luvalla voidaan tietoja antaa muille viranomaisille tai moniammatilliselle työryhmälle. Laki toteaa, että jos alaikäinen ikänsä ja kehitystasonsa perusteella kykenee päättämään hoidostaan, on häntä hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan.

Ellei hän kykene siihen, häntä on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen huoltajansa kanssa.

**Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812)** toteaa sosiaaliviranomaisella olevan oikeus saada muilta viranomaisilta tarvitsemansa tiedot ja selvitykset.

**Perusopetuslaki (1998/628)** mahdollistaa oppilashuoltoryhmän työskentelyn salassapitolainsäädännön estämättä.

**Poliisilaki (2011/872)** sallii poliisin antaa ja saada virkatehtävien suorittamiseen tarpeelliset tiedot, ellei laki sitä erikseen kiellä.

### YHTEISTYÖ

**Päihdehuoltolain (1986/41)** mukaan sosiaalilautakunnan ja muiden viranomaisten on ehkäistävä päihteiden ongelmakäyttöä lisäävien olosuhteiden ja elämäntapojen syntyä. Lain mukaan viranomaisten (mm. sosiaali- ja terveydenhuolto, työvoimatoimi, koulutoimi, nuorisotoimi, seurakunta, poliisi) ja yhteisöjen on yhteistyössä seurattava ja välitettävä tietoa ongelmakäytön syntyyn, ehkäisyyn ja hoitoon liittyvistä tekijöistä ja annettava asiantuntija-apua päihteiden käytön vähentämiseksi ja haittojen ehkäisemiseksi

## YHTEYSTIETOJA

### Oppilashuolto

### Kouluterveydenhoitajat

Pieksämäen kaupungin ja terveystoimen vaihde p. 015 788 2111 / ao. koulun terveydenhoitaja. Lisäksi kunkin koulun terveydenhoitajan suora numero löytyy ao. koulun tiedotteesta tai koulun nettisivuilta.

### Koulupsykologit

Terhi Saavalainen, Hiekanpään koulu / Huvilakadun yksikkö, p. 044 588 2409  
Silja Seppälä, Hiekanpään koulu / Keskuskadun yksikkö, p. 044 799 5634

### Koulukuraattorit

Ria Juhanpelto 044- 588 2401 (Harjun ja Maaselän koulut)  
Reetta Väisänen 044-588 3420 (Konttiopuisto ja kyläkoulut)  
Päivi Hännikäinen 044 588 3720 (Hiekanpään koulu)

### Terveyspalvelut

Pääterveysasema ja sairaala, Tapparakatu 1–3, p. 015 788 2111

Päihde- ja psykiatrian poliklinikka, p. 015 788 4420

Ensiapupoliklinikka, Sairaalantie 14, p. 015 788 4380

Yöaikainen päivystys Mikkelin keskussairaalan ensiavussa, p. 015 211 411

### Lastensuojelu ja lastenvalvoja

Pertti Ojala, p. 044 799 5461

### Pieksämäen kaupungin nuorisotoimi

Seija Laitinen, lasten ja nuorten hyvinvointikoordinaattori, p. 044 088 2470  
Pia Niilo-Rämä, erityisnuorisotyöntekijä, p. 044 588 3419  
Sanna Kinnunen, erityisnuorisotyöntekijä, p. 044 799 5463  
Suvi Kuronen, koulunuorisotyön hankeyöntekijä, p. 044 588 3418

em. työntekijöiden sähköpostiosoitteet:  
etunimi.sukunimi@pieksamaki.fi

### Pieksämäen seurakunta

Keskuskatu 27, p. 015 321 810  
Ilmo Häkkinen, johtava nuorisotyönohjaaja, p. 050 306 7645

työntekijöiden sähköpostiosoitteet:  
etunimi.sukunimi@evl.fi

### Poliisin hälytysnumero 112

## NETTIVIHJEITÄ

[www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)  
[www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)  
[www.yad.fi](http://www.yad.fi)  
[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
[www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi)  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)  
[www.lasinenlapsuus.fi](http://www.lasinenlapsuus.fi)  
[www.nuortenlinkki.fi](http://www.nuortenlinkki.fi)

**Irti Huumeista ry**  
**Ehyt ry**  
**Youth Against Drugs**  
**Päihdelinkki**  
**Terveystietoa netissä**  
**Mannerheimin Lastensuojeluliitto**  
**Lasinen lapsuus / A-klinikkasäätiö**  
**Nuortenlinkki**

## LÄHTEET

- Antti Maunu. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi.  
<http://www.ehyt.fi/fi/ajankohtaista/julkaisut/>
- Irti huumeista Ry. 2014. Huumausaineet.  
[http://www.irtihuumeista.fi/tietoa\\_ja\\_tukea/huumausaineet](http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet)
- Kouluterveyskysely 2013. Pieksämäen kuntaraportti.
- Kouluterveyskysely. 2013. Etelä-Savon ammattiopisto, Pieksämäki.
- Lasinen lapsuus. Nuoret toivovat aikuisilta kohtuullista juomatapaa.  
<http://www.lasinenlapsuus.fi/ladattava-aineisto>
- Nuortenlinkki. 2014. Tietopiste.  
<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/paihde kaytto>.
- Päihdelinkki. 2011. Tietoiskut.  
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/>
- Päihdelinkki. 2011. Nuorten aivot herkkiä alkoholille, Terveys sanomat 3/2005.  
<http://www.paihdelinkki.fi/mediassa/nuorten-aivot-herkkia-alkoholille>
- Päihdelinkki. 2014. Pikatieto.  
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Impkaus>
- Suomen ASH ry. 2011. Asiantuntija varoittaa:  
Sähkötupakan turvallisuudesta ei ole näyttöä  
[http://www.suomenash.fi/sitenews/view/-/nid/696/ngid/5/language\\_code/fi/](http://www.suomenash.fi/sitenews/view/-/nid/696/ngid/5/language_code/fi/)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Alkoholijuomien kulutus 2012.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet/alkoholi/alkoholijuomien\\_kulutus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet/alkoholi/alkoholijuomien_kulutus)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Lapset ja nuoret.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/lapset-ja-nuoret1](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/lapset-ja-nuoret1).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Nuuska.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/nuuska](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/nuuska)
- Tilastokeskus. Kuolemansyyt 2011.  
[http://www.stat.fi/til/ksyyt/2011/ksyyt\\_2011\\_2012-12-21\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ksyyt/2011/ksyyt_2011_2012-12-21_tie_001_fi.html)