



NUORTEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖÖN LIITTYVÄT ASIAT JA ILMIÖT

Huoltajien ilta/ Ahmo

8.lk:t

Huolenaiheet Pohjois-Savo

- Päihteidenkäyttöön kytkeytyy moninaisia haasteita: asumiseen, talouteen, elämänhallintaan sekä hyvinvointiin liittyviä muutoksia
- Väkivallan uhka on todellinen
- Alkoholin ja lääkkeidenkäytön sekakäytön yleistymisestä tehty havaintoja yläkoululaisten keskuudessa

Muutoksia:

- Vapen ja nikotiinipussien myynti- ja käyttö yleistynyt
- Alkoholinkäyttö lisääntynyt ja sen myötä kynnyks kokeilla muita päihteitä on matalampi – Onko alkoholinkulutus edelleen laskussa vai onko muutos tapahtunut toiseen suuntaan?
- Päihteidenkäyttö näyttäytyy riskialttiina käyttäytymisenä – mm. päihtyneenä ajaminen
- Huumekaupan ja päihteiden käytön julkisuus on lisääntynyt
- Telegram – sovellus ja sosiaalisen median rooli
- Pienillä alueilla havaittu huumausaineiden käytön yleistymistä, onko näkyväksi tulemisesta avoimemman käyttökulttuurin tai keskustelun myötä? Nuorten aikuisten keskuudessa huumekuolemia ja havaittu mielenterveyshaasteita.

Päihteisiin liittyvät ilmiöt nuorten keskuudessa **Pohjois-Savo**

- Ala- ja yläkoulussa on yleistä tupakkatuotteiden käyttö: vape, nikotiinipussi ja nuuska
- Päihteiden saatavuus on helpottunut
- Havaintoja, että nuuskan käyttö vähentynyt ja nikotiinipussien käyttö yleistynyt – jopa trendi?

Nuoret käyttävät päihteitä osin saadakseen huomiota ja kertovat avoimesti käytöstään.

- Nuorten keskuudessa on yleistynyt huumeiden käyttö biletarkoituksessa, runsas alkoholin käyttö ja kannabiksen päivittäinen käyttäminen.
- On havaittu, että nuoret viettävät aikaa itseään huomattavasti vanhempien seurassa johon liittyy alkoholin käyttö.

SÄHKÖTUPAKKA eli VAPE

- Sähkösavukkeissa käytetään sekä nikotiinia sisältäviä nesteitä että nikotiinitonta nestettä
- Nesteet ja siitä muodostuva höyry sisältävät myös muita aineita, joista osa on samoja kuin tehdasvalmisteisissa savukkeissa, MUTTA PIENEMMISSÄ MÄÄRIN. Lyijyä sähkösavukkeista liukenee runsaasti, jopa 8 kertainen määrä suositukseen (0,01mg/l)
- Alaikäiset hankkivat sähkösavukkeita SOMEN kautta, mm. snapchat, Telegram ymv.
- Kouluterveyskyselyn mukaan sähkösavukkeita päivittäin käyttävien nuorten osuus kasvoi hieman vuodesta 2021 kaikissa ikäryhmissä
- EVALI = keuhkovaurio, saattaa syntyä jo lyhyt aikaisestakin käytöstä → hengenahdistus, hengityksen vinkuminen, hengityksen vajaus sekä limainen yskä (keuhkokuumeen oireet ilman kuumetta)

Vapeja nettikaupasta



FLUM



WARNING:
THIS PRODUCT CONTAINS NICOTINE
NICOTINE IS AN ADDICTIVE CHEMICAL

21



LÄÄKKEET

- Rauhoittavat (ksalol, xanor, diapam, oxepam, rivatril, alprox, atarax)
- Adhd-lääkkeet (ELVANSE, CONCERTA, ATTENTIN)
- Käsikauppalääkkeet (cetiritsin, parasetamol, matkapahoinvointilääkkeet/POSTAFEN, MARZINE ja kodeiinia ja/tai efedriiniä sisältävät yskänlääkkeet/RESILAR)
- Gabapentiini (neurontin, gabrion)
- Pregabaliini (Lyrica)
- Opiaatit (tramal, panacod, buprenorfiini, metadon, oxanest, oksicodoni, fentanyyli etc.)
- KETAMIINI "SPECIAL K"



LÄÄKKEET KOTONA

Hyvät
vanhemmat/huoltajat,
olkaatte hyvät ja tarkistakaa
kodin lääkekaappi, pitäkää
se lukittuna ja valvokaa
lastenne lääkkeiden ottoa

→ Tehdään
lääkkeidenkäytöstä
turvallista, tuetaan
lasta/nuorta hänen
lääkehoidossaan

Riskejä

- Vape → muut päihteet? Lisääkö riskiä, jos kauppaa/hommaa vapea muuhun laittomaan nautintoaineeseen? Samat kauppapaikat, tuotteet laittomia.
- Riski tulla ryöstetyksi. Koskee niin ostajaa kuin myös myyjää. Myyjiltä ryöstetään aineet ja myydään ne sitten itse. Ostajilta viedään rahat.
- Ryöstön tekotapa voi olla erittäin hienovarainen: ulkopuolinen ei välttämättä edes tajua, vaikka teko tapahtunut keskellä päivää vilkkaalla paikalla.
- Uhrien tuen tarve? Miten tunnistaa, kun ei hevin haluta kertoa tapahtuneesta?
- Porukan imu: *"mä en tajunnu, että ryöstetään kamamyymä ennen ku oli liia myöhäistä poistua paikalta"*
- Nouseva ilmiö? Myydään valeaineita, tässä vakavia vaaroja.

PÄIHTEIDEN HANKINTA

- Vapeja ja muita päihteitä myydään alaikäisille ja lapsille usein kahta reittiä pitkin, joko somen kautta tai kaverilta kaverille.
- Snapchatissa myyjät ilmoittavat sijaintinsa ja toisaalta ostajat voivat tilata siellä ostoksensa haluttuun paikkaan.
- Toinen suosittu kauppapaikka on viestisovellus Telegram. Lähes jokaisella kaupungilla ja kunnalla on oma myyntiryhmä, isoilla kaupungeilla useampiakin.

Nuorten käyttämiä somealustoja (HUOM. perustuu vuoden 2024 tilastoihin)

Nuorten käyttämiä sosiaalisen median sovelluksia:



TikTok



Twitch



Telegram



YouTube



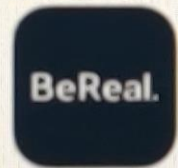
Snapchat



Discord



Jodel



BeReal



Reddit



Instagram

Nuorten sosiaalisen median käyttö perustuu pitkälti uuden tiedon etsimiseen, viestittelyyn, videoiden katseluun ja musiikin kuunteluun. (Someday 2023)

Syksyllä 2025 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan 15-25-vuotiaiden suomalaisten eniten käyttämiä sosiaalisen median alustoja olivat **Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat ja Discord.**

Sovelluksia / ohjelmia joiden käyttötarkoituks voi perustellusti kysellä nuorilta

Tor –selain (logoja)



Pikaviestisovelluksia



Signal



Wicker

Piilopalvelu sivustoja



Torilauta
Silkkitie
Darkmarket
jne.....

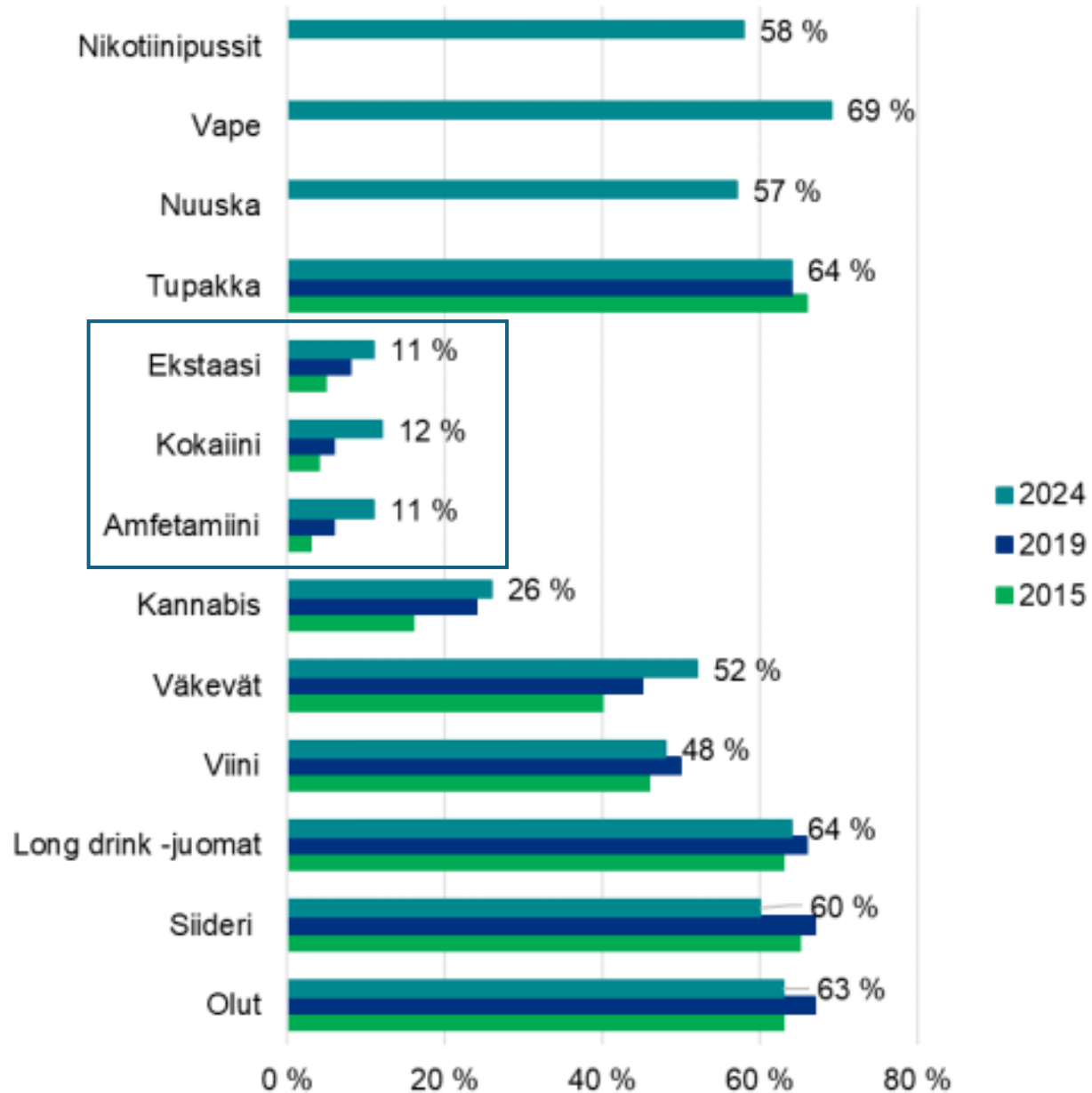


Telegram



Surespot

Kuvio 13. Eri aineiden hankintaa erittäin tai melko helppona pitävien 15–16-vuotiaiden osuudet 2015–2024, %



Päihteiden hankkimisen
helppous

ESPAD 2024 -tutkimus,
suomalaisnuoret 15-16v

PÄIHDEKÄYTÖLLE ALTISTAVAT JA SILTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT

ALTISTAVAT

Epävakaat kasvuolosuhteet
Vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat
Kuormittavat ja traumaattiset elämäntapahtumat
Neurokehitykselliset haasteet, erit. ADHD
Heikko kiinnittyminen opintoihin, ulkopuolisuus
Päihteiden helppo saatavuus ja käyttö kavereilla
Stressi ja suoriutumispaineet
Kavereiden ja mielekkään tekemisen puute

SUOJAAVAT

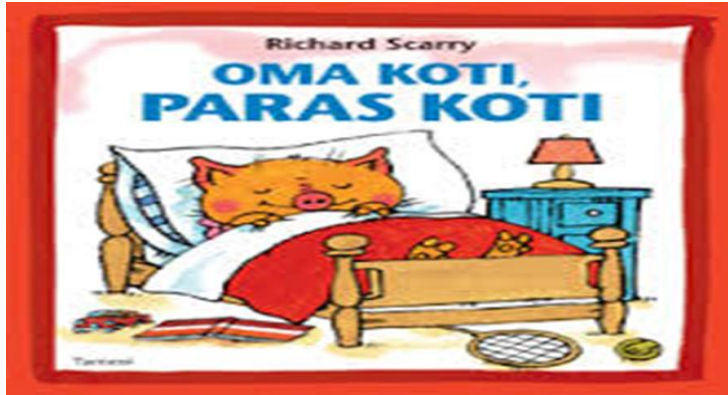
Turvallinen kasvuympäristö
Turvalliset aikuiset esikuvina
Hyvät ja luotettavat kaverisuhteet
Selkeät arjen rakenteet
Kouluun ja opintoihin kiinnittyminen
Mielekäs vapaa-ajan tekeminen
Myönteinen minäkuva
Kyky käsitellä tunteita ja hallita stressiä

Suoja- ja riskitekijöitä voi kuvata kiikkulautana. Mitä enemmän nuorella on riskitekijöitä, sitä enemmän hän tarvitsee kasvuaan tukevia suojatekijöitä.

Auttavalta taholta oleellisia tukikeinoja ovat keskustelu, kuuntelu, läsnäolo, ohjaus (pyrkien lisäämään suojatekijöitä)



HYVÄN ELÄMÄN EVÄÄT



PÄIHDEKASVATUS – MIKÄ EI TOIMI?

- Pelottelu



- Entisten päihteidenkäyttäjien kertomat elämäntarinat
 - Erona ammattilaisille suunnattu kokemusasiantuntijuus sekä kokemusasiantuntijat vertaistukena (korjaava päihdetyö)



- Yksittäiset valistuskerrat



- Pelkästään päihdetiedon jakaminen

MIKÄ TOIMII PÄIHDEKASVATUKSESSA?

- Faktaperusteiset sisällöt

- Tosipohjaiset seuraukset

- Vuorovaikutteiset menetelmät

- Riski- ja suojaaviin tekijöihin kohdentuva työ

Elämäntaitojen HARJOITTELU:

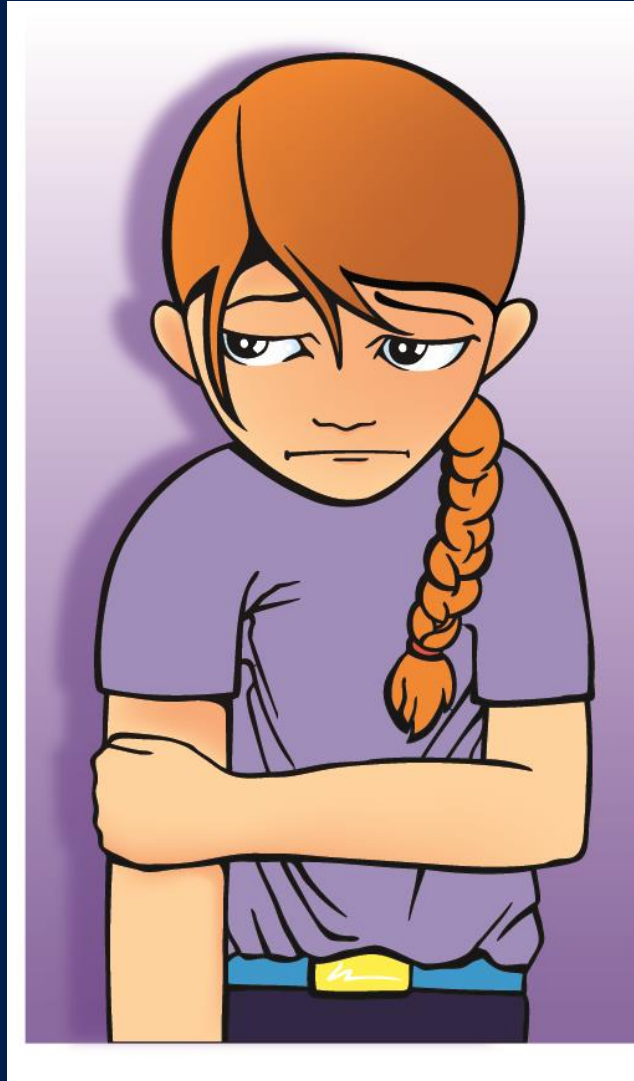
Stressin hallinta ja hankalien tunteiden tunnistaminen ja käsittely, kommunikaatio- ja yhteistyötaidot, päätöksentekokyky, tavoitteiden asettaminen, sosiaalisen paineen tunnistaminen ja hallinta

- Toisto ja säännönmukaisuus

- Päihteiden käyttöön liittyvien odotusten tunnistaminen ja purku

- Päihteiden käytön “normaaliuden” ja normatiivisuuden purku

KOULUKIIUSAAMINEN



Sanat voivat satuttaa
lyöntejäkin pahemmin

POLIISI

Ehkäisevän päihdetyön
koordinaattori
Ankkuri yhdyshenkilö
Jaana Niiranen
p. 044-7401141
jaana.niiranen@siilinjärvi.fi

Huoltajat ottakaa rohkeasti
yhteyttä 😊



Ennalta estävä toiminta (eet) Pohjois-Savo eli ANKKURI

Sähköposti: ennaltaestava.pohjois-savo.ita-suomi@poliisi.fi

Neuvontapuhelin: 050 468 7436

Ryhmänjohtaja: rikosylikonstaapeli Satu Oinonen: 0295 456 633

Kuopio

- sosiaalityöntekijä: 044 718 3305
- Nuorisotyöntekijä: 044 718 2667
- Jaana Niiranen, Siilinjärvi: 044 740 1141

Nopsa – huumeinfo nuorten läheisille ja muille aiheesta kiinnostuneille

Nopsa (nopean huumetiedon verkosto) -hanke järjestää huumeinfon nuorten läheisille ja muille aiheesta kiinnostuneille ke 30.9.2026 klo 18.00 – 19.00. Tilaisuus järjestetään etänä Teamsin välityksellä.

Tilaisuudessa saat ajankohtaista tietoa Suomen huume-tilanteesta ja nuorten suosimista päihteistä ja mitä niistä olisi hyvä tietää.

Info on suunnattu erityisesti päihteitä käyttävien nuorten huoltajille ja vanhemmille, mutta kaikki nuorten kanssa työskentelevät ovat tervetulleita.

[Nopsa - huumeinfo nuorten läheisille ja muille aiheesta kiinnostuneille - EHYT ry](#)

Kohti fiksuja valintoja – vanhempainilta päihteistä

Vanhempainilta järjestetään etänä, to 05.11. klo 18-19:30. Tapahtuma on maksuton eikä vaadi rekisteröitymistä.

Vanhempainilta on suunnattu kaikille 12-16-vuotiaiden nuorten vanhemmille. Illan järjestää Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Illan aikana saat vinkkejä ja välineitä arjen päihdekasvatukseen sekä ajankohtaista tietoa päihteistä. Illan päätteeksi on varattu aikaa myös kysymyksille.

[Kohti fiksuja valintoja - vanhempainilta päihteistä - EHYT ry](#)

Turvallisemmin somessa ja peleissä

Niina Parkkinen, asiantuntija, Pelituki

niina.parkkinen@kuopionkriisikeskus.fi

www.pelituki.fi

Pelituki

- Tavoitteenamme on peli- ja nettihaittojen vähentäminen, tiedon ja osaamisen vahvistaminen, sekä ongelmallisen raha- ja digipelaamisen ja sosiaalisen median käytön tunnistamisen, ehkäisyn ja hoidon kehittäminen.
- Kohtaamme mm. sosiaali-, terveys- ja kasvatustalojen ammattilaisia, perheitä, riskiryhmiä läheisineen.
- Tuotamme materiaaleja, koulutamme, konsultoimme ja tarjoamme neuvontaa.
- Toimimme sekä suomeksi että ruotsiksi

Ota yhteyttä, jos pelaaminen tai some/netti aiheuttaa huolta!

www.pelituki.fi/ota-yhteytta



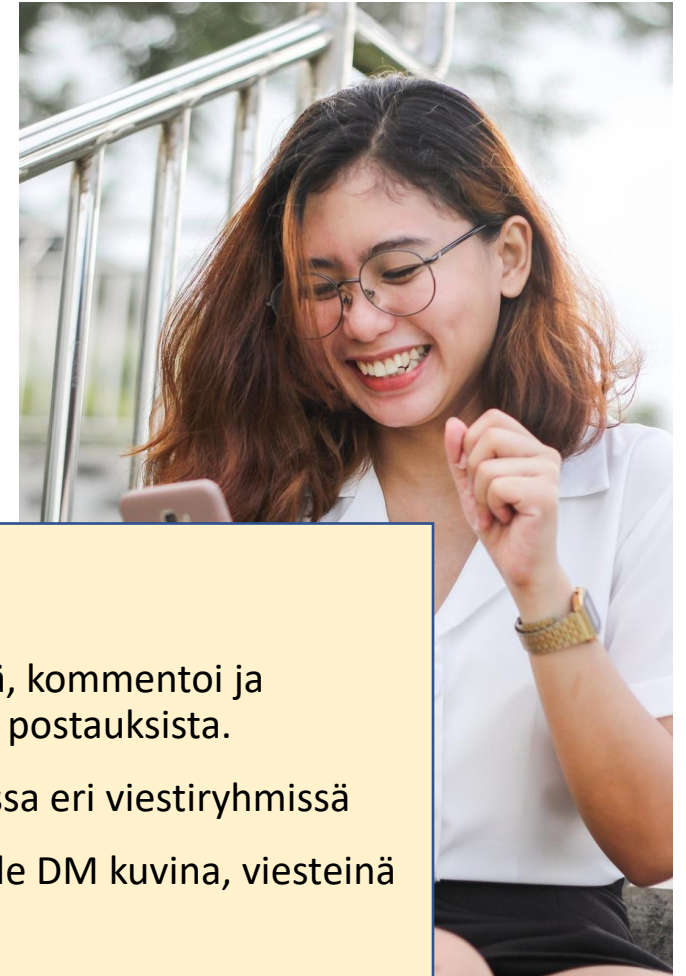

PELITUKI

*Tasapainoista arkea
ilman peli- ja nettihaittoja*

www.pelituki.fi 



Pahimmillaan somen tai pelien demonisointi kasvattaa railoa ja epäluottamusta nuorten ja aikuisten välillä. Vahvaa vuorovaikutussuhdetta tarvitaan, jotta peli- ja nettihaitat pysyvät aisoissa!



Vanhemman näkökulmasta nuori:

- On jatkuvasti puhelimella/koneella
- Paljon paikalla mutta ei läsnä
- Reagoi viiveellä
- Ei juuri kerro tekemisistään
- Tuntuu olevan kiinnostunut vain peleistä/sovelluksista.
- Ei pysty hallitsemaan omaa puhelimen käyttöään

Mitä nuori tekee:

- Julkaisee sisältöjä, kommentoi ja tykkäilee muiden postauksista.
- Keskustelee useissa eri viestiryhmissä
- Lähettää kavereille DM kuvina, viesteinä ja ääniviesteinä
- Seuraa useita tubettajia/vlogeja/pelistriimejä
- Katsoo sarjoja ja elokuvia
- Lukee uutisia, seuraa maailmanmenoa
- Pelaa mobiilipelejä



Miksi digipelejä pelataan tai somessa ollaan?

- **Viihde / mukavaa tekemistä**
- Ajankulua, tylsyyteen pelaaminen tai selaaminen
- Oppiminen
- **Kohtauspaikka**
- **Sosiaaliset suhteet**
- **Yhteisöllisyys**
- Taitojen kehittäminen
- **Keino paeta / todellisuuspako**
- Mielekästä sisältöä
- Inspiraatiota
- Harrastus
- Intohimo
- Tärkeä osa arkea ja nykyistä kulttuuria
- Teknologian ala, bisnes
- Ammatti
- Työväline
- Urahaave
- **Tottumus tai tapa**

Vuorovaikutuksen tapoja somessa/peleissä

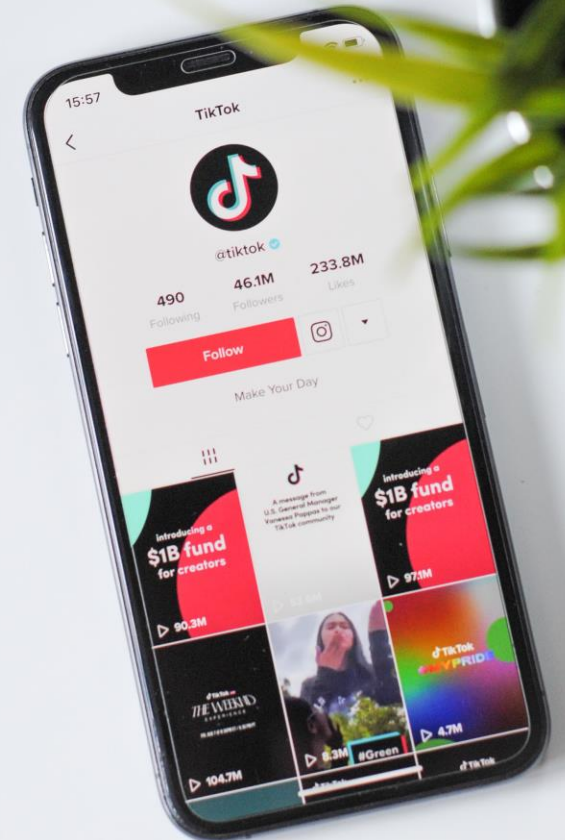
- Somessa esim. julkaisujen kommentointi, jakaminen, ryhmäkeskustelut, yksityisviestit, kanavat jne.
- Peleissä esim.:
 - Fyysisesti samassa tilassa yhdessä pelaaminen
 - Pelin sisäinen chat ja/tai äänichat.
 - Esim. Discordin/Steamin välityksellä äänipuhelu/videopuhelu samalla kun pelataan.
 - Pelaajien käyttämällä alustoilla usein mahdollisuuksia yksityisviestien lähettämiseen tai ryhmäkeskusteluihin (esim. Steam, Discord)
 - Kaupankäynti mahdollisuudet pelaajien kesken (pelin sisäisten tavaroiden eli skinien myynti ja osto, esim. Steam market)



Millaisia haittoja netissä esiintyy? Tiedosta ja ota selvää!

Esimerkiksi:

- Lasten ja nuorten kuvien väärinkäyttö
- Yhteydenotot tuntemattomilta
- Huijaukset
- Haitalliset verkkoyhteisöt esim. The Com, Incel-yhteisöt jne.
- Verkkokiusaaminen ja häirintä
- Grooming, seksuaaliväkivalta
- Päihteet, rahapelisisällöt
- Vaaralliset somehaasteet
- Tekoäly



Myös monen aikuisen ruutuaika on runsasta – ja siihen tulee yhtälailla kiinnittää huomiota!

- Moni istuu osan tai koko työpäivän tietokoneen äärellä.
- Sometilejä päivitetään osana työtä.
- Vapaa-ajalla verkostoidutaan LinkedInissä, luetaan keskustelupalstoja tai katsellaan kuvia ja videoita.
- Uutissivustoja selataan monta kertaa päivässä.
- Ystävien ja perheenjäsenten kanssa yhteydenpito tapahtuu usein erilaisten viestisovellusten kautta.
- Lasten asiat, laskut ja muut velvollisuudet hoidetaan puhelimella.
- Illalla rentoudutaan Netflixin äärellä.

**Olethan roolimallina nuorelle!
Älä käytä puhelinta tai muita digilaitteita esim.
ruokapöydässä, illalla
viimeiseksi, perheen yhteisissä
hetkissä.**





”Tiedän, että pitäisi olla vähemmän ruuduilla, mutta...”

Muutokseen sitoutuminen voi olla hankalaa monista syistä, esim:

- Helppokäyttöisyys, kiinnostavuus, houkuttavuus ja koukuttavuus
- Ihmisen psykologiaan, aivojen toimintaan ja motivointiin liittyvän tiedon hyödyntäminen
- Käyttäjien profilointi ja palvelujen muokkaus
- Algoritmit: käyttäjiä kiinnostavat sisällöt ja tunnereaktiot
- Tunteiden säätely
- Todellisuudesta pakeneminen eli eskapismi
- Asioiden lykkääminen eli prokrastinaatio

Myös kehitysvaiheella (impulssikontrolli ja itsesäätelytaidot) on merkitystä!

Jos nuoren digilaitteiden käyttö mietityttää...

- Kerro nuorelle huolistasi ja MIKSI olet huolissasi.
- Kysy, mitä nuori itse ajattelee digilaitteiden käytöstään, mitä nuori laitteilla tekee ja miksi siellä oleminen on tärkeää.
- Sopikaa säännöt ja rajat laitteiden käytölle.
- Auta nuorta tunnistamaan, mitkä asiat somessa/peleissä vaikuttavat negatiivisesti hänen hyvinvointiinsa.
- Jos jokin sovellus on erityisen haasteellinen, sopikaa sen käytölle aikaraja tai pohtikaa, tarvitseeko sitä käyttää ollenkaan.
- Miettikää yhdessä vaihtoehtoja tekemistä. Voisitteko tehdä jotain myös yhdessä?
- Kiinnittäkää huomiota perheen aikuisten laitteiden käyttöön.
- Jos asia ei ratkea omin voimin ja edelleen huolestuttaa, ottakaa yhteyttä esimerkiksi kouluterveydenhuoltoon tai Pelitukipuhelimeen.



Miten voin tukea nuorta?

- **Arjen tasapainon tukeminen ja kokonaisuuden huomaaminen:** mitä nuoren elämässä parhaillaan tapahtuu, millaiset asiat innostavat tai harmittavat, perhe- ja kaverisuhteet, kenen kanssa netissä/vapaa-ajalla/peleissä vietetään aikaa ym.
- **Toimiva vuorovaikutus perheessä:** yhdessä tekeminen, kiinnostuneisuus lapsen/nuoren peliharrastuksesta ja elämästä, myönteinen ja neutraali peli- ja somepuhe. Asetu samalle puolelle nuoren kanssa!
- Huomaa muutokset nuoren olemuksessa!
- Ole perillä siitä, mitä nuori netissä/somessa/peleissä tekee ja kenen kanssa.
- Ole aidosti läsnä, tavoitettavissa ja esimerkkinä nuorelle.



Pelituki – apua perheen peli- ja somehuoliin

Pohditko omaa tai läheisesi pelaamista?

- Pelituki tarjoaa matalan kynnyksen apua pelaamiseen ja sosiaaliseen mediaan liittyvissä huolissa ja ongelmatilanteissa. Pelituen palvelut ovat maksuttomia ja sinulla on mahdollisuus asioida myös anonyymisti.
- Pelituen asiantuntija auttaa sinua pohtimaan keinoja, joilla digikäytön tai pelaamisen haasteita voidaan lähteä ratkomaan.

- Voit olla yhteydessä suoraan Pelituen asiantuntijaan:

Niina Parkkinen, p. 044 714 6022

niina.parkkinen@kuopionkriisikeskus.fi



Peli- ja someneuvolat vanhemmille

ovat avoimia ja maksuttomia, vanhemmille ja huoltajille suunnattuja verkkovälitteisiä (Teams) keskustelutilaisuuksia.

Tarjoamme tietoa ja mahdollisuuden kysyä ja keskustella vaihtuvista pelaamisen ja someen liittyvistä teemoista.



@pelituki



Osallistu syksyllä 2026 (Teams)

- To 8.10 klo 17-18 Adhd ja sosiaaliset suhteet digimaailmassa
- Ke 4.11 klo 17-18 Miksi manosfääri vetoaa poikiin ja mitä siitä on tärkeää ymmärtää?
- Ti 2.12 klo 17-18 Q&A – Kysy somesta ja pelaamisesta!

Lisätiedot Pelituen tapahtumakalenterista: www.pelituki.fi/tapahtumakalenteri



Kiitos!

Niina Parkkinen, asiantuntija, Pelituki

niina.parkkinen@kuopionkriisikeskus.fi

www.pelituki.fi