



KUKA PÄÄTTÄÄ

Nuoret ja päihteet
Vinkkejä vanhemmille
2015

SISÄLLYS

VANHEMMILLE	3
VARHAINEN PUUTTUMINEN ON TÄRKEÄÄ	3
NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN SOSIAALISET SYYT	4
VANHEMPIEN ASEENTEET JA ESIMERKKI VAIKUTTAVAT	4
VIHJEITÄ VANHEMMILLE	5
PIEKSÄMÄEN KOULUTERVEYSKYSELYN TIIVISTELMÄ.....	6
PÄIHDETIETOUTTA.....	7
TUPAKKA, SÄHKÖTUPAKKA JA NUUSKA.....	7
ALKOHOLI.....	8
HUUMAUSAINET.....	9
LÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖ	9
KANNABIS	10
IMPATTAVAT AINEET	11
OPIAATIT.....	12
HALLUSINOGEENIT	12
MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?	14
ENNALTA EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ OHJAAVA LAINSÄÄDÄNTÖ	15
YHTEYSTIETOJA.....	16
NETTIVIHJEITÄ	17
LÄHTEET	17

VANHEMMILLE

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 kuudesluokkalaisten osallistuvat vuosittain. Toivomme tekemänsä 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-ajanohjaajaopiskelijat

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 humalatila vaikuttaa harkintakykyyn ja alentaa kynnystä kokeilla muita päihteitä, esim. tupakkaa, kannabista tai lääkkeitä

NUORTEN PÄIhteiden KÄYTÖN SOSIAALISET SYYT

EHYT ry:n erityissuunnittelijana työskentelevä Antti Maunu on nuorten ja nuorten aikuisten johtavia asiantuntijoita Suomessa. Maunun tekemä Ryypäämällä ryhmäksi – raportti on tutkimus neljäkymmenen kahdeksan eri opiskelijaryhmän juomisesta ja juomisessa vaikuttavista sosiaalisista, kulttuurisista ja moraalisisista tekijöistä.

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

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

VANHEMPIEN ASEENTEET JA ESIMERKKI VAIKUTTAVAT

Vanhemmat haluavat tukea ja auttaa lapsiaan, jotta nämä selviytyisivät elämässään. Nuorta kasvattaessaan monet tuntevat itsensä epävarmoiksi. Murrosiän myllerryksiä läpikäyvän nuoren vanhempana toimiminen ja 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 helpompi suhtautua myönteisesti omien vanhempiensa 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 kamppailaan 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, esimerkiksi 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 ainoaa 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 hoputa 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 raivoa.

Auta lastasi miettimään, kuinka päihteistä voi kieltäytyä. Lapsen täytyy voida sanoa myös kotona EI. Se parantaa itseluottamusta ja auttaa vastustamaan kaveriporukan painetta. Sosiaalinen paine päihteiden käyttöön voi joskus olla hyvinkin voimakas. Painota lapsellesi, että tilanteista joissa hän on tuntenut painostusta päihteiden kokeiluun/käyttöön voi ja kannattaa puhua aina vanhemman kanssa.

Jos 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.

PIEKSÄMÄEN KOULUTERVEYSKYSELYN TIIVISTELMÄ

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

Kysely on tehty peruskoulun 8. ja 9. sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. luokan opiskelijoille. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi samaan aikaan huhtikuussa joka puolella Suomea.

Kyselyyn vastasi vuonna 2013

peruskoululaisia 346

lukiolaisia 123

ammattikoululaisia 157

ILONAIHEET

- peruskoululaisten vanhemmat tiesivät paremmin lapsensa viikonloppuiltojen viettopaikan
- peruskoululaisten humalahakuinen juominen vähentyi
- läheisen alkoholinkäytön aiheuttamat ongelmat vähentyivät lukiolaisilla ja ammattikoululaisilla
- läheiset ystävyyssuhteet 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 kokeneensa seksuaalista väkivaltaa
- ammattikoululaisilla, tupakointi ja humalahakuinen juominen on liian yleistä
- lukiolaisista joka kymmenes ja ammattikoululaista lähes joka viides on kokeillut laittomia 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. Lasten ja nuorten tupakointikokeilut ovat vaarallisia, sillä myös nikotiiniriippuvuus kehittyy yllättävän nopeasti.

Nuorten tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat useat tekijät. Ympäristöllä, erityisesti kavერი-piirillä, 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 tiedostettu vaaran uhmaaminen. Tupakointi alkaa lähes aina salaa vanhemmilta.

Sähkösavuke on sähköllä toimiva, esimerkiksi tavallista tehdasvalmisteista savuketta muistuttava laite. Sitä käytetään perinteisen savukkeen 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, käyttöön. WHO onkin varoittanut sähkötupakan käytön riskeistä.

Nuuska valmistetaan kuivatuista tupakkakasvin lehdistä ja varsiosista jauhetusta massasta. Nuuska sisältää ainakin 2500 eri kemikaalia, jotka ovat suurimmaksi osaksi peräisin itse tupakkakasvista. Myrkyllisten ja ärsyttävien aineiden lisäksi tupakka sisältää myös syöpää aiheuttavia aineita. Varsinaisia kriteereitä siitä, mitä nuuska sisältää, ei ole olemassakaan. Suomessa käytetään eniten suunuuskaa, joka on suussa, ikenen ja poskien limakalvon välissä tupakkajauheesta tehty kostea möykky tai valmis nuuskapussi.

Nuuskan maahantuonti, myynti ja muu luovuttaminen kielletään Suomen tupakkalaissa. Ulkomailta tullessaan matkustaja saa kuitenkin tuoda omaan henkilökohtaiseen käyttöön nuuskaa rajoitetun määrän. 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. 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. Sähkösavukkeen terveydellisistä vaikutuksista ei ole juurikaan tutkimusnäyttöä ja sen pitkäaikaisvaikutuksia ei vielä kunnolla tunneta.

ALKOHOLI

Alkoholi on tavallisin päihde Suomessa. Alkoholijuomien kokonaiskulutus oli 11,6 litraa 100-prosenttista alkoholia 15 vuotta täyttänyttä asukasta kohti vuonna 2013. Alkoholiin liittyvät kuolemansyyt ovat viime vuosina olleet työikäisten yleisin kuolemansyy. Alkoholin aiheuttamien terveysongelmien määrä on suorassa suhteessa alkoholin kokonaiskulutukseen. Alkoholilla on osuutta vuosittain useisiin tapaturmiin, itsemurhiin ja esim. rattijuopumuksesta ja väkivallasta aiheutuviin kuolemiin.

Nuoren elimistö ei kestä alkoholia samalla tavalla kuin aikuisen. Nuorten aivot ovat erityisen herkäät 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.

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

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, kompurointi
- puheliasuus
- voimakkaassa humalatilassa mahdollisesti aggressiivisuutta
- huonovointisuus

Alkoholi on suomalaisten pääpäihde. Nuoren elimistö ei kestä alkoholia samalla tavalla kuin aikuisen, terveysriskit ovat kaksinkertaiset aikuiseen verrattuna.

HUUMAUSAINEET

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 tavallista 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) kehittyy 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 aiheuta 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 nuoren kanssa
- päihtynyt olotila ilman voimakasta alkoholin hajua
- jatkuva uneliaisuus ja epäselvä tai sammaltava puhe

Lääkkeiden huumeikäytöllä tarkoitetaan niiden käyttöä päihtymistarkoituksessa. Jos nuori kantaa mukanaan jatkuvasti lääkkeitä ilman järkevää syytä, keskustele asiasta nuoren kanssa.

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. Jatkuvässä 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 saattaa jäädä 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, keskittymiskyvyn ja ongelmaratkaisukyvyn heikentyminen
- vaikeus kommunikoida
- akuutti päihdetila voi muistuttaa alkoholihumalaa, mutta ilman luonteenomaista alkoholihajua

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

Impkauksella tarkoitetaan haihtuvien aineiden, kuten teknisten liuottimien ja nestekaasujen (liimat, ohenteet, lakat, puhdistusaineet, tinneri, butaani, ilokaasu, ponnekaasut) ja myös bensiniä tuotteiden haistelua ja hengittämistä päihtymistarkoituksessa. Monet näistä jopa alakouluikäisten kokeilemista aineista ovat helposti saatavilla mm. kotona ja koulussa.

Liuottimet eivät kuulu huumausainelain piiriin, vaan ne luokitellaan myrkyiksi. Alle 18-vuotiaalle myrkyiksi ja erittäin vaaralliseksi myrkyiksi luokiteltavia tuotteita ei saa myydä. Impkausta voi verrata alkoholihumalaan, mutta se on tätä lyhytaikaisempi, ja annostus on usein myös vaikeampaa.

Impkauksella voi olla vakavia seurauksia: yliannostuksesta johtuva myrkytystila, tukehtuminen tai äkkikuolema sydämen rytmihäiriöiden ja sydänpysähdyksen seurauksena. Pitkäaikainen impkauksella aiheuttaa aivo-, maksa- ja munuaisvaurioita. Kroonisen liuotinkäytön seuraukset näkyvät älyllisen tason laskuna, puhevaikeuksina, masennuksena ja eristäytymisenä.

Ilokaasua käytetään lääkekäytössä happeen sekoitettuna kipua lievittämään (esim. synnytukset, 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 ja muut opiaatit eli siihen voi syntyä fyysinen riippuvuus. Ilokaasuun saattaa kehittyä myös toleranssi eli käytön myötä sietokyky kasvaa.

Ilokaasun pitkäaikaisvaikutuksia on tutkittu vähän. 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 lamaa yleisesti keskushermostoa. Ilokaasun pitkäaikaisvaikutuksia on tutkittu vähän.

OPIAATIT

Oopiumiunikosta saatavia aineita kutsutaan yleisnimellä opiaatit. Kasvista saatavasta raakaoopiumista valmistetaan uuttamalla morfiinia ja tebaiinia ja niistä edelleen heroiniä. Heroiini on yleensä ruskeaa tai valkoista jauhetta, mutta opiaatteja esiintyy myös tabletteina ja nesteinä. Opiaatteja löytyy nykyisin myös voimakkaan kivun hoitoon tarkoitetuista lääkelääkäreistä.

Opiaatteja käytetään polttamalla, suun kautta nautittuna ja suonensisäisesti. Aiemmin heroiniä ja morfiinia käytettiin lähes yksinomaan suonensisäisesti, mutta nykyään heroini on pääosin poltettavaa.

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

HALLUSINOGEENIT

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, mie-

lenlaadusta 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 ylikierroksilla”, hänestä tulee levoton ja yliaktiivinen. Amfetamiini saattaa antaa hyvin voimakkaan päihtymyksen tunteen, erityisesti käytön alussa. Amfetamiinin käyttö aiheuttaa usein voimakasta psyykkistä ja fyysistä riippuvuutta.

Ekstaasi (MDMA, MDA, MDEA) voidaan luokitella ns. hallusinogeeniseksi amfetamiiniksi: sen käytön vaikutuksissa yhdistyy amfetamiinin aikaansaama motorisen aktiivisuuden lisääntyminen sekä hallusinogeenien psykedeeliset vaikutukset. Se on piristävä huumausaine, joka saattaa aiheuttaa aistiharhoja. Ekstaasia saadaan lähinnä pillereinä, mutta myös kapseleina tai pulverina, jota otetaan suun kautta. Pienikin annos hyvinkin lyhyellä käyttöhistorialla saattaa aiheuttaa kuolemaan johtavan myrkytystilan.

Anaboliset steroidit ovat synteettisesti valmistettuja hormoneja, testosteronin (miessukupuolihormonin) johdannaisia. 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.

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 olisikaan 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

Lastensuojelulain (2007/417) tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Laki syrjäyttää muiden lakien määräykset vaitiolovelvollisuudesta.

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 huolen herätessä lastensuojeluilmoituksen (myös halutessaan nimettömänä). Lastensuojeluilmoitus ei johda aina lastensuojelun asiakkuuteen.

Lapsen edun tulee olla tärkeimpänä ja ohjaavana periaatteena, kun havaitaan alaikäisen lapsen / nuoren päihteiden käyttöä ja sitä ennakoivia oireita. Lastensuojelulain perusteella ilmoitus tehdään aina kunnan sosiaalityöntekijälle.

Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301)

Kunnan asukkaiden saatavissa on oltava sosiaalihuollon neuvontaa ja ohjausta. Erityistä huomiota on kiinnitettävä lasten, nuorten sekä erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden neuvontaan ja ohjaukseen. Kunnallisten viranomaisten on yhteistyössä seurattava ja edistettävä lasten ja nuorten hyvinvointia sekä poistettava kasvuolojen epäkohtia ja ehkäistävä niiden syntymistä.

TIEDONKULKU JA SALASSAPITO

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.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (30.12.2013/1287) Opiskelijan yksilökohtaisen opiskeluhuollon järjestämiseen ja toteuttamiseen osallistuvilla on salassapitovelvollisuuden estämättä oikeus saada toisiltaan ja luovuttaa toisilleen sekä opiskeluhuollosta vastaavalle viranomaiselle sellaiset tiedot, jotka ovat välttämättömiä yksilökohtaisen opiskeluhuollon järjestämiseksi ja toteuttamiseksi.

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 vaihte p. 015 788 2111 / ao. koulun terveydenhoitaja. Lisäksi kunkin koulun terveydenhoitajan suora numero löytyy ao. koulun tiedotteesta tai koulun nettisivuilta.

Koulupsykologit

Katriina Korhonen, toimipiste Hiekanpään koulu / Huvilakadun yksikkö, p. 044 588 2409. Vastuualueina Hiekanpään koulu, Harjun koulu, Pieksämäen lukio sekä kyläkoulut

Silja Seppälä, toimipiste Hiekanpään koulu / Keskuskadun yksikkö, p. 044 799 5634. Vastuualueina Hiekanpään koulu, Maaselän koulu ja Kontiupuiston koulu.

Koulukuraattorit

Elina Heiskanen, p. 044 588 2401 (Harjun, Kontiupuiston ja Maaselän koulut)

Auri Saloranta, p. 044 799 5624 (Jäppilän ja Peiposjärven koulut, esikoulut, Bovallius-ammattiopisto, Seurakuntaopisto, Vaalijalan Sateenkaaren erityiskoulu)

Päivi Hännikäinen, p. 044 588 3720 (Hiekanpään koulu, Vehmaskylän ja Virtasalmen koulut)

Heli Hollari, p. 044 787 4041 (Etelä-Savon ammattiopisto, Pieksämäen lukio)

Terveyspalvelut

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

Päihde- ja psykiatrian poliklinikka, p. 015 788 4420

Ensiapupoliklinikka, Sairaalan tie 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
Paula Manninen, erityisnuorisotyöntekijä, p. 044 588 3419
Sanna Kinnunen, erityisnuorisotyöntekijä, p. 044 799 5463
Suvi Kuronen, nuorisotyöntekijä, ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö p. 044 588 3418
Annu Hankilanoja, etsivä nuorisotyö, p.044 5882860

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

Nuorisoasema Pientare

(Tapparakatu 1-3 76100 Pieksämäki)
Päivystys tiistaisin ja torstaisin klo 14-17.

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
www.ehyt.fi
www.yad.fi
www.paihdelinkki.fi
www.tohtori.fi
www.mll.fi
www.lasinenlapsuus.fi
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
- 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/paihdekaytto>.
- Päihdelinkki. 2011. Tietoiskut.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/>
- Päihdelinkki. 2011. Nuorten aivot herkkiä alkoholille, Terveysseuran 3/2005.
<http://www.paihdelinkki.fi/mediassa/nuorten-aivot-herkkia-alkoholille>
- Päihdelinkki. 2014. Pikatieto.
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Impaus>
- Suomen ASH ry. 2011. Asiantuntija varoittaa:
Sähkötupakan turvallisuudesta ei ole näyttöä
http://www.suomenash.fi/sitenews/view/-/nid/696/ngid/5/language_code/fi/
- Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Hyvinvointi ja terveyserot. Alkoholi.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/alkoholi>
- Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Alkoholijuomien kulutus 2013.
<http://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholijuomien-kulutus>
- Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Lapset ja nuoret.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/lapset-ja-nuoret1.
- Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Nuuska.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/tupakointi/nuuska
- Tilastokeskus. Kuolemansyyt 2011.
http://www.stat.fi/til/ksyyt/2011/ksyyt_2011_2012-12-21_tie_001_fi.html
- Kansikuva. Joris Louwes. Walk towards the light.
www.flickr.com