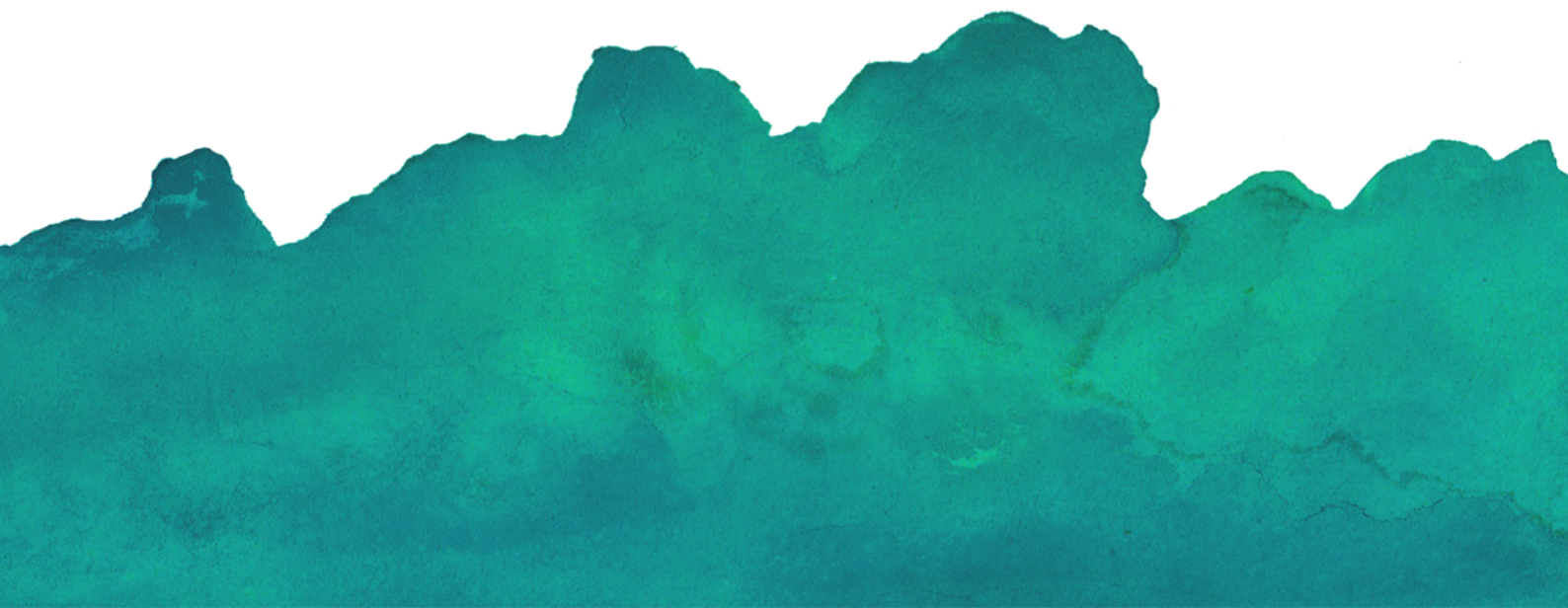




POHJANMAAN EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MALLI

Käsikirja

koulun henkilökunnalle



LUKIJALLE

Tämä käsikirja on kehitetty kolmevuotisen Leaderhankkeen PEPP – Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön mallin puitteissa (2018-2020). Käsikirjan tarkoituksena on tuottaa tutkimukseen pohjautuvaa tietoa ehkäisevästä päihdetyöstä koulukontekstissa, ja tuottaa työkaluja, jotka ovat avuksi, kun ehkäisevää päihdetyötä suunnitellaan ja toteutetaan. Käsikirjan kohderyhmänä on kouluhenkilökunta, peruskoulun kolmannelta luokalta toisen asteen loppuun saakka.

Hankkeen omistaa Nykterhetsförbundet hälsa och trafik, ja se tehdään yhteistyössä ruotsinkielisen päihdehuollon tukiyhdistyksen USM:n, Pohjanmaan kriisikeskus Valon, nuorisoportaali Decibelin ja kuntayhtymä K5 kanssa.

Kaikki hankkeessa tuotettu materiaali on maksutonta, ja löytyy osoitteesta www.pepp.fi.

Teksti Sanna Tuomela, projektipäällikkö PEPP

Logo Terese Bast

Kuvat MAXandCECEstudio, PixelJungle



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



SISÄLTÖ

Ehkäisevä päihdetyö	1
Mikä toimii ja mikä ei?	2
Lapsuus	3
Nuoruus	4
Aikuisuus	6
Yhteenveto: mikä toimii ja mikä ei?	7
Altistavat ja suojaavat tekijät	9
Yhteenveto: altistavat ja suojaavat tekijät	10
Miten puhua päihteistä?	11
Ennen keskustelua	11
Keskustelun aikana	14
Keskustelun jälkeen	16
Ehkäisevän päihdetyön etiikka	17
Ehkäisevän päihdetyön laatutähti	18
Ehkäisevä päihdetyö koulussa	19
Laadukas päihdeopetus	20
Ainerajat ylittävä opetus	21
Ehkäisevä päihdetyö ja opetussuunnitelma	22
Päihdesuunnitelma ja -toimintamalli	23
Huoli lapsesta, nuoresta tai perheestä	24
Tietoa päihteistä	26
Yleistä päihteistä ja niiden vaikutuksista	26
Porttiteoria	26
Joukkoharha	26
Päihteiden ongelmakäyttö	27
Riippuvuus	27
Lailliset päihteet	28
Laittomat päihteet	29
Muuta	34
Lähteet	35

Ehkäisevä päihdetyö

TERMIT: PÄIhteet ja PÄIhteidenkäyttö

Päihde, huume, psykoaktiivinen aine, huumausaine... Päihteille on olemassa monta eri termiä. Tässä käsikirjassa käytetään termiä päihde kuvaamaan kaikkia psykoaktiivisia aineita ja päihtymystarkoitukseen käytettäviä aineita. Myös päihteiden käyttöä voi katsoa eri termien kautta: kokeilu, satunnaiskäyttö, riskikäyttö ja ongelmakäyttö. Termi viihdekäyttö on hyvä tiedostaa, sillä se on herättänyt paljon keskustelua puolesta ja vastaan: se voi kuvata tiettyä päihteiden käyttöä, mutta myös antaa vääränlaisen mielikuvan positiivisesta ja harmittomasta käyttämisestä.

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevä päihdetyö tarkoittaa toimintaa, jonka tavoitteena on estää ja vähentää päihteiden käyttöä vaikuttamalla päihteiden saatavuuteen, antamalla tietoa päihteistä sekä vaikuttamalla asenteisiin ja olosuhteisiin, jotka aiheuttavat päihteiden ongelmakäyttöä. Toiminnan tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihteettömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihteistä johtuvia haittoja, lisäämällä ymmärrystä ja kontrollia liittyen päihteisiin ilmiönä, ja edistämällä perus- ja ihmisoikeuksia liittyen päihteiden käyttöön (Klaari, 2016). Ehkäisevä päihdetyö on paljon muutakin kuin pelkästään päihteistä puhuminen. Ehkäisevä päihdetyö on myös määrätietoista terveyttä edistävää toimintaa johon kuuluu muun muassa mielenterveyden, sosiaalisten taitojen sekä tunne- ja mediataitojen edistäminen.

Yleinen ehkäisevä työ, riskiehkäisy ja korjaava päihdetyö

Yleinen ehkäisevä työ kohdistuu koko väestöön. Tavoite voi olla esimerkiksi ehkäistä tupakan, alkoholin ja huumausaineiden käytön aloittaminen kokonaan tai lykätä aloittamista tai lisätä tietoisuutta päihteiden käytön haitoista. Riskiehkäisy kohdistuu ryhmiin tai yksilöihin, sillä perusteella, että on tunnistettu jokin juuri niitä koskeva riski. Tavoite voi olla syrjäytymisen ehkäisy, päihteiden käytön vähentäminen tai käytöstä aiheutuvien ongelmien vähentäminen. Korjaava päihdetyö tarkoittaa sellaisia palveluita, jotka kohdistuvat ilmenneisiin päihdehaittoihin ja ongelmakäyttöön. Tavoite voi olla päihdeongelmien uusiutumisen ehkäisyä tai ongelmakäytön ja päihderiippuvuuden haittojen vähentämistä tai niiden pahenemisen ehkäisyä (Klaari, 2016).

PÄIHDEKASVATUS, -VALISTUS JA -OPETUS

Päihdekasvatus on osa tavallista kasvatusta jota ei voi erottaa muusta lasten saamasta kasvatuksesta. Päihdekasvatusta on muun muassa elämäntaitojen opetteleminen, arvoista keskusteleminen ja yleinen terveyttä edistävä kasvatus. Päihdevalistus on esimerkiksi kampanjat ja julisteet, usein yhteiskunnan tasolla, ja tavoitteena on tavoittaa suuri ryhmä ihmisiä kerralla. Päihdeopetuksella tarkoitetaan kouluissa ja järjestöissä tapahtuvaa opetusta jonka teemana on päihteidenkäytön ehkäisy.

Mikä toimii ja mikä ei?

Menetelmät, joita ehkäisevässä päihdetyössä suositellaan käytettävän, korostavat sosiaalisten taitojen, itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistamista, sekä asenteisiin, arvoihin ja ryhmähenkeen vaikuttamista, yhdessä päihdetiedon kanssa. Toisin sanoen ehkäisevässä päihdetyössä annetaan mahdollisuuksia kehittää niitä omia resursseja ja voimavaroja, jotka mahdollistavat omaan terveyteen vaikuttamisen. Päihteisiin liittyvistä positiivisista ja negatiivisista odotuksista ja seurauksista suositellaan keskustelemaan ja problematisoimaan. Tavallisten väärinkäsitysten korjaaminen, sekä normatiivisesta päihdekulttuurista keskusteleminen on myös suositeltavaa, samoin kuin järjestelmällisen ehkäisevän päihdetyön kokonaisuuden suunnittelemisen, jossa osat koostuvat interaktiivisista menetelmistä, ja jossa hyödynnetään toistoa ja seuranta. Päihteiden käytön välittömistä riskeistä ja seurauksista keskusteleminen on myös suositeltavaa. Vaikka voidaan vaikuttaa nuorten tietoon ja asenteisiin päihteisiin liittyen, ei ole varmaa, että tieto vaikuttaa nuorten käytökseen. Tämä tulee myös ottaa huomioon ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa ja arvioinnissa (UNODC & WHO, 2013).

PITKÄJÄNTEINEN TYÖ

Tutkimukset eivät ole osoittaneet, että yksittäisillä päihdeaiheilla oppitunneilla olisi vaikutusta nuorten käytökseen. Tämä koskee sekä tavallisia oppitunteja opettajan kanssa, että ulkoisten henkilöiden pitämiä oppitunteja. Sen sijaan moni tutkimus tukee sitä, että kouluhenkilökunnan innostuksella, taidoilla ja asenteilla on merkitystä siihen, onnistuuko vaikuttamaan oppilaiden asenteisiin sen sijaan, että ainoastaan välittäisi tietoa (Hattie, 2008; Thorsen & Andersson, 2000). Ei voi siis ajatella, että ulkopuolisten pitämällä päihdeaiheilla oppitunneilla olisi parempi mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden käytökseen ja asenteisiin kuin kouluhenkilökunnan pitämällä tunneilla. Vaikka koulun omat opettajat ja muu henkilökunta ovat parhaita itse pitämään päihdekasvatustunnit, ulkoiset toimijat voivat täydentää opetusta. He voivat kertoa oppilaille toiminnastaan, olla mukana asiantuntijoina, tai olla mukana kun koulu järjestää erilaisia tapahtumia. Moni organisaatio on lisäksi tuottanut laadukasta päihdekasvatusmateriaalia, jota voi käyttää oppitunneilla (Folkhälso-myndigheten, 2010).

“MENETELMÄT, JOITA

EHKÄISEVÄSSÄ PÄIHDETYÖSSÄ
SUOSITELLAAN KÄYTETTÄVÄN,
KOROSTAVAT SOSIAALISTEN TAITOJEN,
ITSETUNNON JA ITSELUOTTAMUKSEN
VAHVISTAMISTA, SEKÄ ASENTESIIN,
ARVOIHIN JA RYHMÄHENKEEN
VAIKUTTAMISTA, YHDESSÄ
PÄIHDETIEDON KANSSA.

LAPSUUS

VANHEMMUUSTAITOJEN VAHVISTAMINEN

Vanhemmuustaito-ohjelmissa korostetaan lämmintä kasvatustapaa, jossa vanhemmat asettavat säännöt hyväksyttävälle käyttäytymiselle ja seuraavat lasten vapaa-aikaa ja ystävyyssuhteita. Vanhempia autetaan kehittämään omia henkilökohtaisia sosiaalisia taitojaan ja toimimaan roolimalleina. Vahvan mutta lempeän vanhemmuuden on todettu olevan yksi parhaiten suojaavista tekijöistä päihteiden käyttöä vastaan (UNODC & WHO, 2013).

ELÄMÄNTAITOJEN OPETTAMINEN

Elämäntaitojen opettaminen tarkoittaa tietoisesti ja ohjauksen avulla eri, elämässä tarvittavien taitojen opettelemista. WHO (2000) määrittelee elämäntaidot psykososiaalisiksi ja interpersoonallisiksi kyvyiksi ja taidoiksi käyttäytyä tilanteeseen mukautuen. Nämä taidot antavat yksilölle mahdollisuuden hallita arjen vaatimuksia ja haasteita tehokkaasti. Elämäntaidot ovat esimerkiksi sosiaaliset taidot, tunnetaidot, ongelmanratkaisukyky sekä kriittinen ja luova ajattelu. Sosiaalisessa vaikuttamisessa perustuvat menetelmät ovat osoittautuneet tehokkaiksi ehkäisevässä päihdetyössä. Elämäntaitojen opettaminen on tutkimusten mukaan tehokkaampaa, kuin esimerkiksi opettaa lapsille, miten kieltäytyä päihteistä. Se, että nuoret alkaisivat käyttämään päihteitä ryhmäpaineen takia ei saa juurikaan tukea tutkimuksista. Päihteidenkäytössä on silti useimmiten mukana sosiaalinen puoli, ja päihteiden käytön aloittamalla voi päästä mukaan porukkaan. Mediataitojen opetteleminen on myös osa ehkäisevää päihdetyötä. Mediakriittisyyttä ja mediakasvatusta tarvitaan, jotta voidaan esimerkiksi tunnistaa luotettavat lähteet ja erilaiset markkinointimenetelmät. Voi olla vaikeaa erottaa mainontaa muusta sisällöstä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa: esimerkiksi tubettaja, joka puhuu tietystä asiasta, koska hänelle on maksettu siitä (Hoikkala, 2018).

KOULUYMPÄRISTÖÖN VAIKUTTAVAT OHJELMAT

Nämä ohjelmat vahvistavat kouluhenkilökunnan kykyä hallita opetustilanteita ja tukevat lapsia löytämään sosiaalisen roolinsa oppilaana. Samalla vähennetään varhaisia aggressiivisia ja häiritseviä käyttäytymismalleja. Opettajia tuetaan tyypillisesti toteuttamaan ohjelmia osana päivittäistä opetusta. Tutkimusten mukaan opettajien johdonmukaiset johtamiskäytännöt vähentävät merkittävästi ryhmien ongelmakäyttäytymistä ja vahvistavat lasten sosiaalisia taitoja sekä akateemista suoriutuskykyä. Parhaimman vaikutuksen kyseiset ohjelmat antavat ensimmäisten kouluvuosien aikana. Jotta ohjelma olisi tehokas, tulee epäasianmukaiseen käyttäytymiseen reagoida heti sovittujen toimintatapojen mukaisesti, asianmukainen käyttäytyminen tulee tunnistaa ja myös siihen reagoida, ja oppilaiden tulee osallistua aktiivisesti (UNODC & WHO, 2013).

MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN

Mielenterveyden tukeminen, sekä mielenterveysongelmien havaitseminen ja niihin puuttuminen, on tärkeä ennaltaehkäisystrategia. Henkilöillä, joilla on diagnosoitu esimerkiksi ahdistuneisuushäiriö tai ADHD, on suurempi riski haitalliselle päihteidenkäytölle nuoruudessa tai myöhemmin elämässä. Ottamalla huolen puheeksi, ja löytämällä oikeat tukitoiminnot, voi ehkäistä myös useita muita riskikäyttäytymisiä (UNODC & WHO, 2013).

“VAHVAN MUTTA LEMPEÄN VANHEMMUUDEN ON TODETTU OLEVAN YKSI PARHAITEN SUOJAAVISTA TEKIJÖISTÄ PÄIHITEIDEN KÄYTTÖÄ VASTAAN

NUORUUS

Alla mainittujen asioiden lisäksi edellä mainitut asiat toimivat myös tässä ikäryhmässä.

SOSIAALISIIN KYKYIHIN JA VUOROVAIKUTUKSEEN PERUSTUVA OPETUS JA KASVATUS

Päihdekasvatustunnit koulun oman henkilökunnan pitäminä ovat monella tapaa eduksi. Koulun henkilökunta tuntee oppilaat, lähiympäristön ja sen haasteet, ja opettajilla on pedagoginen koulutus. Myös menetelmä, jossa vanhempia oppilaita koulutetaan pitämään nuoremmille päihdeaiheisia oppitunteja, on osoitettu olevan vaikuttava. Toisaalta oppilaiden käyttäminen asiantuntijoina voi myös saada päinvastaisen vaikutuksen, etenkin ryhmissä, joissa on päihteenkäytön riskiryhmässä olevia oppilaita. Tässä kontekstissa nuorille suunnatut menetelmät toimivat paremmin, kuin lapsille suunnatut (UNODC & WHO, 2013).

KOULUN PÄIHDESUUNNITELMA JA -TOIMINTAMALLI

Päihteen käyttöä koskevissa koulujen ohjeistuksissa säädetään esimerkiksi, että päihkeitä ei saa käyttää koulun alueella (koskee sekä oppilaita että henkilökuntaa). Päihdekäytännöt luovat läpinäkyvyyttä siihen, mitä opiskelijoilta ja henkilökunnalta odotetaan, ja se antaa mahdollisuuden terveyden edistämiseen tarjoamalla apua ja tukea, sekä mahdollisuuden oppia kokemuksistaan, mikäli päihteenkäyttöä havaitaan. On tärkeää, että kaikki sidosryhmät ovat mukana kun käytäntöjä suunnitellaan (opiskelijat, opettajat, muu henkilökunta ja vanhemmat), ja että ohjeistuksessa määritellään selkeästi päihteen, tilat ja tilaisuudet, joita käytännöt koskevat. Ohjeistuksien tulee myös koskea kaikkia, jotka liikkuvat koulussa (opiskelijat, opettajat, muu henkilökunta, vierailijat yms.) ja kaikkia päihkeitä (tupakkatuotteet, alkoholi, huumeet jne.). Mikäli sääntöjä rikotaan, tulee rankaisemisen sijaan tarjota tukea ja apua, esimerkiksi kuraattorin tai opiskelijaterveydenhuollon kautta. Sääntörikkomuksiin tulee tarttua johdonmukaisesti ja nopeasti, ja hyvä käytös tulee palkita. Satunnaisten huumeetestien suorittamisella ei ole osoitettu olevan tehoa tässä kontekstissa (UNODC & WHO, 2013).

KOULUVIIHTYVYYDEN EDISTÄMINEN

Kouluviihtyvyyden edistäminen koskee koko koulua, ja se toteutetaan usein yhdessä muiden ennaltaehkäisevien toimien kanssa. Tavoitteena on edistää opiskelijoiden osallistumista, yhteisöllisyyttä ja sitoutumista kouluun ja koulutukseen. Näitä asioita tukemalla voi samalla ehkäistä myös muuta riskikäyttäytymistä (UNODC & WHO, 2013).

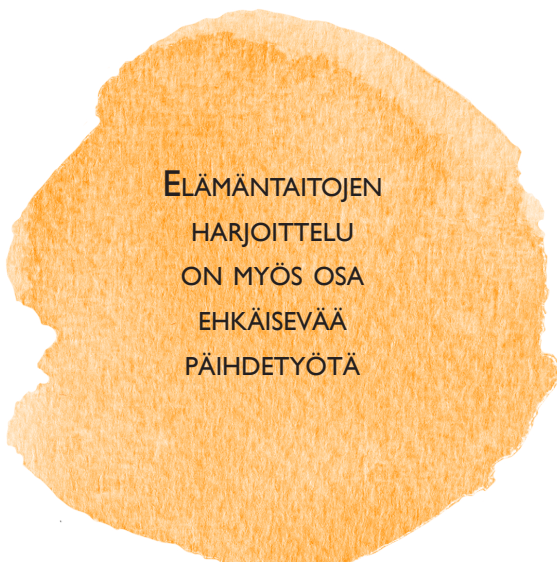
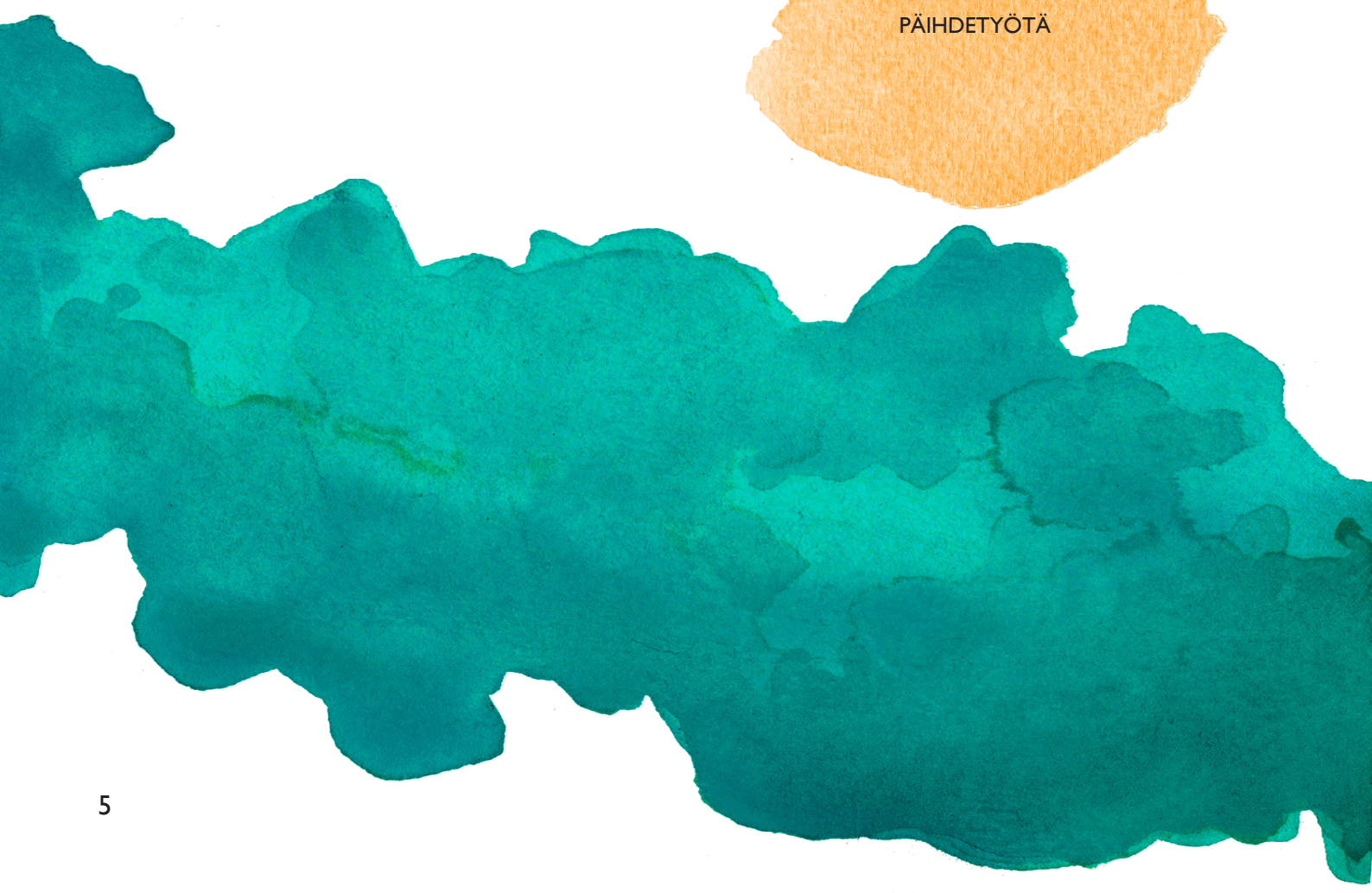
“PANOSTAMALLA
KOULUVIIHTYVYYTEEN
VOI SAMALLA EHKÄISTÄ
RISKIKÄYTTÄYTYMISTÄ

YKSILOIDEN PSYKOLOGISTEN HAAVOITTUVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

Tietyt ominaisuudet, kuten impulsiivisuus, ahdistuneisuus ja toivottomuus, liittyvät suurempaan päihteiden käytön riskiin. Kohdennetut ennaltaehkäisevät ohjelmat auttavat erityisesti riskiryhmissä olevia nuoria harjoittelemaan tunnetaitoja sen sijaan, että he käyttäisivät negatiivisia selviytymisstrategioita. Jotta yksilöllisten psykologisten haavoittuvuuksien kautta pystytään tukemaan nuorta, tulee ammattilasten (esim. psykologi) suunnitella 2-5 tapaamista, joiden aikana tulee käyttää validoituja menetelmiä, joilla todennetaan nuorten persoonallisuusominaisuudet. Lisäksi tulee välttää stigmatisoitumista, ja antaa osallistujille mahdollisuus harjoitella erilaisia selviytymisstrategioita (UNODC & WHO, 2013).

MENTOROINTI

Luonnollisella mentoroinnilla tarkoitetaan nuorten ja aikuisen (esimerkiksi opettajien ja valmentajien) välisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Mentoroinnin on todettu vaikuttavan nuorten päihteiden käytön vähenemiseen. Mentorointi sopii erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtäväksi: aikuiset sitoutuvat järjestämään vapaa-ajan ohjelmaa ja viettämään aikaa säännöllisesti nuorten kanssa. Jotta mentorointi toimii, tulee mentoreiden saada riittävästi koulutusta ja tukea, ja mentoroinnin tulee perustua hyvin jäsennehtyyn toimintaohjelmaan (UNODC & WHO, 2013).



ELÄMÄNTAITOJEN
HARJOITTELU
ON MYÖS OSA
EHKÄISEVÄÄ
PÄIHDETYÖTÄ

AIKUISUUS

MINI-INTERVENTIOT

(TOINEN ASTE, OPISKELIJATERVEYDENHUOLTO)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että mini-interventiot eli kahdenkeskeiset keskustelut päihteistä voi vähentää päihteidenkäyttöä. Intervention toteuttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, ja keskusteluun tulevalla henkilöllä voi esimerkiksi olla päihteiden riskikäyttöä, muttei vielä tarvetta hakeutua hoitoon. Mini-interventiossa käytetään usein motivoivan keskustelun piirteitä, joka tässä tapauksessa tarkoittaa, että keskustellaan henkilön päihteidenkäytöstä, ja tuetaan henkilöä tekemään päätöksiä ja asettamaan tavoitteita päihteidenkäyttöön liittyen. WHO on kehittänyt ASSIST-testin (Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test), jonka avulla voi kartoittaa päihteidenkäyttöä ja käyttää apuvälineenä keskusteluissa. Testin on todettu toimivan aikuisilla, ja testin toimivuutta lasten ja nuorten parissa selvitetään tutkimuksissa parhaimmillaan (UNODC & WHO, 2013).

LISÄTIETOA opiskeluterveydenhuollon henkilökunnalle: Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O., & Marttunen, M. (2016). Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Ohjaus: 2016, 020. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. <http://www.julkari.fi/handle/10024/131873>

YHTEENVETO: MIKÄ TOIMII JA MIKÄ EI?

TOIMII

YLEISESTI

- Elämäntaitojen vahvistaminen
- Haastavien elämäntilanteiden rakentavalla tavalla käsittelemään opetteleminen
- Hyvän käytöksen tunnistaminen ja siihen huomion kiinnittäminen
- Mielenterveyden haasteiden huomioiminen ja niihin puuttuminen
- Rehellinen ja tosiasioihin perustuva vuoropuhelu ja vuorovaikutus
- Päihteistä keskusteleminen, niiden problematisoiminen ja väärinkäsitysten korjaaminen
- Ikä- ja kehitystasolle sopivalla tavalla sosiaalisista normeista, asenteista ja päihteiden positiivisista ja negatiivisista seurauksista keskusteleminen
- Pitkäjänteinen työ, toistuvat toimenpiteet
- Mallit ja menetelmät, jotka soveltuvat lasten ikä- ja kehitystasoon
- Selvät kiellot ja seuraamukset päihteiden käyttöön liittyen kotona, koulussa ja vapaa-ajalla
- Sama viesti eri tahoilta - kotoa, koulusta, vapaa-ajan harrastuksista jne.
- Johdonmukainen puuttuminen mahdolliseen päihteiden kokeiluun ja käyttöön
- Päihteidenkäytön lyhytaikaisten vaikutusten esille tuominen, esim. kontrollin menettäminen, onnettomuusriski, riidat, taloudelliset vahingot, rikosrekisterimerkintä

VANHEMMAT

- Ohjelmat, jotka tukevat vanhemmuutta
- Vanhempien välinen yhteistyö
- Vanhempien tieto siitä, missä ja kenen kanssa lapsi on, ja mitä lapsi tekee

KOULU

- Koulun päihdetoimintasuunnitelma ja -toimintamalli
- Pedagogiset toimenpiteet koulussa - esimerkiksi pedagoginen johtajuus, sosiaalinen- ja tunneoppi
- Terveysten edistäminen, kiusaamisen ja luvattomien poissaolojen ennaltaehkäisy
- Oppilaiden ja henkilökunnan viihtyvyyden edistäminen
- Ohjelmat, jotka vahvistavat luokkahenkeä ja yhteisöllisyyden tunnetta (toimii parhaiten ensimmäisten kouluvuosien aikana, mutta myös myöhemmin)
- Mini-interventiot (opiskelijaterveydenhuolto)

VAPAA-AIKA

- Mahdollisuus monipuoliseen vapaa-ajan toimintaan
- Järjestöjen päihdetoimintasuunnitelma ja -toimintamalli

Ei TOIMI

- Lyhyet tai yksittäiset toimenpiteet
- Aikuisten pitämät monologit
- Opetus, joka ainoastaan antaa tietoa päihteistä ja niihin liittyvistä riskeistä - vaarana on lisätä nuorten kiinnostusta päihteitä kohtaan
- Materiaalin jakaminen, ilman että sisällöstä keskustellaan
- Elämäntaitojen opettelu, ilman selkeää yhteyttä muuhun ehkäisevään päihdetyöhön
- Yksittäiset teemapäivät (mutta teemapäivät täydentämässä muuta päihdekasvatusta on hyvä)
- Yksittäiset opiskelijoille suunnatut kampanjat (kampanjat huoltajille toimii paremmin)
- "Huumesalkut" ja päihteiden näyttäminen
- Satunnaiset huume-testit
- Keskittyminen ainoastaan pitkäaikaisiin terveysvaikutuksiin (voi nuorelta tuntua epärealistiselta ja kaukaiselta)

Ei SUOSITELLA

- Päihdekasvatusta pelottelun kautta, kuten inhottavien kuvien näyttäminen tai kuolemaan yhdistäminen
- Moralisoiva päihdekasvatus
- "Body shaming" eli päihteiden käyttöön ja ulkonäköön liittyvien stereotyyppien vahvistaminen, kuten miltä tupakanpolttaja tai huumeidenkäyttäjä näyttää, ja samalla arvostaa ulkonäköä enemmän kuin muuta
- Entiset päihteidenkäyttäjät, jotka kertovat elämästään - voi antaa kuvan että voi elää jännittävää ja coolia elämää ja silti pärjätä hyvin. On kuitenkin täysin mahdollista, että entinen päihteidenkäyttäjä voi toteuttaa laadukasta päihdekasvatusta. Suurin syy sille, ettei tätä suositella on se, ettei tutkimukset tue sen tehokkuutta ehkäisevässä päihdetyössä. Nuorille aikuisille ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille entisten päihteidenkäyttäjien elämäntarinan kuuleminen voi kuitenkin täyttää toisenlaisen tarkoituksen.

VAATII LISÄÄ TUTKIMUSTA

Vaatii lisää tutkimusta

- Harrastus- ja vapaa-ajan toiminta
- Reseptilääkkeiden ei-lääkinnällisen käytön ja muuntohuumeiden käytön ehkäisy (mutta suurin osa näyttöön perustuvista ehkäisevistä toimenpiteistä toimii kaikkia päihteitä ajatellen)
- Interventiot ja toimenpiteet, jotka kohdistuvat erityisesti lapsiin ja nuoriin, jotka ovat riskiryhmässä
- Median vaikutukseen vaikuttaminen (erityisesti populaarikulttuuri, kuten julkkikset, elokuvat ja musiikki voivat vaikuttaa päihteiden käytön aloittamiseen, tai muuhun riskikäyttäytymiseen)

(Karinen, 2018; Klaari, 2016; Lee, Talić & Košir, 2012; Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa, 2011; UNODC & WHO, 2013)

Altistavat ja suojaavat tekijät

Yksi keskeisimmistä asioista ehkäisevässä päihdetyössä on vaikuttaminen altistaviin ja suojaaviin tekijöihin. Suuri osa tekijöistä voi toimia sekä altistavasti että suojaavasti, riippuen siitä, esiintyykö se yksilön elämässä positiivisessa vai negatiivisessa mielessä. Altistavia ja suojaavia tekijöitä on eri tasoilla: yhteiskunnassa, koulussa, kaveripiirissä, kotona, ja yksilöllä itsellään (Klaari, 2016).

Altistavat ja suojaavat tekijät vaihtelevat iän mukaan. Vanhemmuuden vaikutus ja puuttuva yhteenkuuluvuuden tunne koulussa on niitä tekijöitä, joiden on huomattu vaikuttavan eniten varhaislapsuudessa, lapsuudessa ja nuoruudessa. Myöhemmin enemmän vaikutusta päihteidenkäytön aloittamiseen ja muihin riskikäyttäytymisiin saavat koulu, työpaikka, vapaa-ajan harrastukset ja media.

Yksi suurimmista riskitekijöistä ongelmalliselle päihteidenkäytölle on se, ettei ole tietoa päihteistä ja niistä seurauksista, joita päihteet voivat aiheuttaa. Muita merkittäviä riskitekijöitä ovat geneettinen perimä, persoonallisuuspiirteet (esimerkiksi impulsiivisuus, elämishakuisuus), mielenterveyden ongelmat tai käyttäytymishäiriöt, haastavat perhesuhteet (kuten laiminlyönti), syrjäytyminen koulussa ja yhteiskunnassa, sosiaaliset normit ja ympäristö, joka lisää päihteidenkäyttöä (myös median vaikutus), marginalisoidussa yhteiskunnassa kasvaminen, ja kokemukset sodasta tai luonnonkatastrofeista (UNODC & WHO, 2013).

Tekijöitä, jotka suojaavat lapsia ja nuoria päihteiden käytön aloittamiselta ja muilta riskikäyttäytymisiltä on psyykinen ja emotionaalinen hyvinvointi, sosiaaliset taidot, vahva yhteys huolehtiviin vanhempiin, koherenssin tunne koulussa ja yhteiskunnassa, sekä yhteiskunta, jossa on tarpeeksi resursseja. Läsnaolo ja yhteisöllisyyden tunne koulussa sekä ikä- ja kehitystasoon sopiva kielitaito on myös suojaavia tekijöitä (UNODC & WHO, 2013). Kognitiivinen ja sosiaalinen älykkyys ja usko omiin kykyihin voi myös toimia suojaavina tekijöinä, niin kuin myös ongelmanratkaisukyky ja elämänhallinnan tunne. Personallisuus ja temperamentti voi toimia sekä suojaavana että altistavana tekijänä.

On hyvä muistaa, että suureen osaan suojaavista ja altistavista tekijöistä ei voi vaikuttaa itse (kukaan ei esimerkiksi valitse vanhempia, jotka eivät pidä huolta lapsestaan). Usean altistavan tekijän läsnäolo lapsen elämässä ei automaattisesti tarkoita, että lapselle kehittyy ongelmia, eikä usean suojaavan tekijän läsnäolo myöskään automaattisesti suojaaa päihteiden ongelmakäytöltä (Klaari, 2016). Päihteidenkäytölle altistavat tekijät ovat myös yhteydessä moneen muuhun riskikäyttäytymisen muotoon ja haasteelliseen terveydentilaan, kuten keskeytettyyn koulunkäyntiin, aggressiivisuuteen, rikollisuuteen, väkivaltaan, riskialttiiseen seksuaaliseen käyttäytymiseen, masennukseen ja itsemurhaan. Näin ollen monet päihteidenkäytön ennaltaehkäisevät toimenpiteet ehkäisevät myös muuta riskikäyttäytymistä (UNODC & WHO, 2013).

Yhteiskunta, koulu, koti ja yksilöt voivat vahvistaa suojaavia tekijöitä luomalla hyvän yhteiskunnallisen ilmapiirin, jossa aikuiset ja ystävät näkevät lapset ja nuoret ja arvostavat heitä. Tarjoamalla kaikille lapsille rutiineja ja rakennetta elämään, ja kehittämällä yhteisöllisyyden tunnetta yhteiskunnassa voi myös tukea lapsia ja nuoria. Yhteistyö ja dialogi aikuisten välillä auttaa myös tukemaan suojaavia tekijöitä (Myndigheten för skolutveckling och Statens Folkhälsoinstitut, 2003).

“USEAN ALTISTAVAN TEKIJÄN
LÄSNÄOLO LAPSEN ELÄMÄSSÄ
EI AUTOMAATTISESTI TARKOITA,
ETTÄ LAPSELLE KEHITTYY
ONGELMIA, EIKÄ USEAN SUOJAAVAN
TEKIJÄN LÄSNÄOLO MYÖSKÄÄN
AUTOMAATTISESTI SUOJAA
PÄIHITEIDEN ONGELMAKÄYTÖLTÄ

YHTEENVETO: ALTISTAVAT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT

SUOJAAVAT TEKIJÄT YHTEISKUNNASSA

- päihteiden saatavuus huono
- selkeät odotukset ja normit nuorten päihteiden käyttöön liittyen
- apua, tukea ja hoitoa on saatavilla

SUOJAAVAT TEKIJÄT KOULUSSA

- hyvät aikuiset esikuvat
- selkeät säännöt ja odotukset aikuisilta
- oppilaiden hyvät teot huomioidaan
- hyvä sosiaalinen ja emotionaalinen ilmapiiri
- yhteenkuuluvuuden tunne
- oppilaat viihtyvät ja toimivat hyvin koulussa
- oppilaiden osallistaminen
- selkeät rajat ja säännöt liittyen kiusaamiseen ja luvattomiin poissaoloihin
- onnistumisen tunne koulussa

SUOJAAVAT TEKIJÄT YSTÄVÄPIIRISSÄ

- yhteiskuntaan sopeutuneet ystävät
- yhteenkuuluvuuden tunne
- vapaa-ajan harrastukset
- kyky käsitellä konflikteja

SUOJAAVAT TEKIJÄT KOTONA

- huoltajien kielteiset asenteet lasten päihteidenkäyttöä kohtaan
- selkeät normit ja odotukset huoltajilta
- rakastavat, lämpimät ja läheiset suhteet ja luottamuksellinen vuoropuhelu
- positiivisen käyttäytymisen huomioiminen
- tieto siitä, mitä lapsi tekee kodin ulkopuolella

YKSILÖN OMAT SUOJAAVAT TEKIJÄT

- sosiaaliset ja kognitiiviset taidot
- turvallinen kiintymyssuhde ja yhteenkuuluvuuden tunne
- kyky käsitellä konflikteja
- kyky käsitellä pettymyksiä
- kyky käsitellä riskejä ja ennakoida seurauksia
- vapaa-ajan harrastukset
- tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään
- hyvät aikuiset esikuvat, luottamuksellinen suhde aikuisiin
- onnistumisen tunteet mm. koulussa, koulumenestys

ALTISTAVAT TEKIJÄT YHTEISKUNNASSA

- päihteiden saanti helppoa tai huonosti valvottua
- epäselvät odotukset ja normit nuorten päihteiden käyttöön liittyen
- apua, tukea ja hoitoa huonosti saatavilla

ALTISTAVAT TEKIJÄT KOULUSSA

- epäviihtyisä koulu- ja työympäristö
- epäonnistumisen tunne koulussa
- rakenteiden puute
- päihdesuunnitelman ja -toimintamallin puuttuminen
- matalat odotukset aikuisilta
- kiusaaminen tai kiusatuksi tuleminen
- luvattomat poissaolot tai poissaolot ilman syytä
- koulunkäynnin keskeyttäminen

ALTISTAVAT TEKIJÄT YSTÄVÄPIIRISSÄ

- ystävät, joilla on ongelmia
- päihdemyönteinen ystäväpiiri
- kiusaaminen
- puutteellinen kriittinen ajattelu

ALTISTAVAT TEKIJÄT KOTONA

- päihde- ja mielenterveysongelmat
- puutteet huolenpidossa ja kasvatuksessa
- etäinen suhde huoltajiin
- vakavat perheriidat
- aikuisten sallivat asenteet päihteiden kokeiluun tai käyttöön, esim. aikuiset tarjoaa alkoholia
- huoltajat eivät tiedä, mitä lapsi tekee vapaa-ajalla

YKSILÖN OMAT ALTISTAVAT TEKIJÄT

- epäonnistumisen tunne mm. koulussa
- heikot kognitiiviset taidot
- koulupoissaolot
- kiusaaminen tai kiusatuksi tuleminen
- varhainen, pitkäaikainen epäsosiaalinen käyttäytyminen
- keskittymisvaikeudet
- psykiatriset diagnoosit
- aikaisin alkanut päihteidenkäyttö ja päihdemyönteisyys
- aikuisten esikuvien puuttuminen
- biologiset ja geneettiset tekijät

(Klaari, 2016; UNODC & WHO, 2013)

Miten puhua päihteistä?

Mitä voi ottaa huomioon, kun keskustelee päihteistä lasten ja nuorten kanssa? Osa asioista koskee ainoastaan aikuisia, jotka tekevät töitä lasten ja nuorten kanssa, ja osa ainoastaan vanhempia, mutta suurin osa koskee kaikkia aikuisia.

ENNEN KESKUSTELUA

LÄHTÖKOHDAT

Päihteitä on kaikkialla, myös lasten ja nuorten lähiympäristössä: arjessa, perheessä ja ystäväpiirissä, lähiyhteisössä ja mediassa. Siksi on epäeettistä välttää puhumasta päihteistä. Lähtökohdan tulisi olla, että lapset ja nuoret saavat todenmukaista, monipuolista tietoa päihteistä monesta eri paikasta. Kuulemalla saman, kielteisen asenteen alaikäisten päihteiden käyttöä kohtaan, nuoret huomaavat, että kaikki aikuiset ovat samaa mieltä päihteistä. Vaikka laittomat päihteet voivat vaikuttaa jännittävältä ja mielenkiintoiselta keskustelunaiheelta, on tärkeää myös keskustella niistä päihteistä, joita lapset ja nuoret yleisimmin kohtaavat: alkoholista, nikotiinituotteista ja kannabiksesta.

HYVÄ PÄIHDEKASVATUS ON HYVÄÄ VIESTINTÄÄ

Jotta keskustelun saa käyntiin voi selvittää, miltä nuorten arki nykyään näyttää: tietääkö mitä nuorten elämässä tapahtuu, ja minkälaista on olla nuori tänään? Menetelmät, jotka hyödyntävät keskustelemista antaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden ilmaista omia mielipiteitään, ja sen on todettu toimivan paremmin kuin se, että aikuinen kertoo ”miten asiat ovat”. Yksi keskustelemisen ajatuksista on se, että lapset saavat verrata omia ajatuksiaan ja asenteitaan aikuisten ja saman ikäisten kanssa.

AVOIN DIALOGI

Keskustelemalla ja kuuntelemalla voi oppia paljon toisiltaan. Se, että aikuinen näyttää, että yrittää ymmärtää ja kuuntelee lasta ja välittää lapsesta opettaa lapselle, että hän voi hakea apua aikuiselta, kun hän sitä tarvitsee. Pyri pitämään keskustelu asiallisena avoimen ja rauhallisen keskustelun kautta. Yleensä lapset ja nuoret haluavat puhua päihteistä. Hyödynnä tätä, ja näytä, että on ok puhua päihteistä aikuisten kanssa. Suurin osa lapsista ja nuorista arvostaa sitä, että heidän kanssaan keskustellaan päihteistä, vaikkei näyttäisikään sitä suoraan. Keskustelemalla päihteistä lasten ja nuorten kanssa saa myös selville, mitä he tietävät päihteistä ja mitä mieltä he ovat niistä. Suoranaiset faktavirheet voi korjata keskustelussa, kuitenkin niin, että lapsi tai nuori tuntee olevansa tervetullut jatkamaan keskustelua. Voi myös olla antoisaa keskustella muiden aikuisten kanssa – samat asiat koskettavat kaikkia perheitä.

HUOMIOI ERI TAUSTAT

Ihmisten taustat voivat olla hyvin erilaisia, esimerkiksi koskien kulttuuria, maailmankatsomusta, omaa asennetta päihteisiin ja mahdollista päihteidenkäyttöä. Joissakin perheissä on perheenjäseniä, joilla esiintyy ongelmallista päihteidenkäyttöä. Siksi on tärkeää keskustella päihteistä tavalla, joka ei loukkaa ihmisiä, joilla on päihdeongelma, tai heidän läheisiään. Ennen kuin keskustele päihteistä lasten ja nuorten kanssa, voi olla hyvä miettiä eettisiä kysymyksiä liittyen päihteiden ongelmakäyttöön ja päihteiden vuoksi syrjäytymiseen.

IKÄ- JA KEHITYSTASON HUOMIOIMINEN

On tärkeää keskustella päihteistä ikä- ja kehitystason huomioiden. Yksilölliset ja yhteiskunnalliset erot päihteidenkäytössä sopivat paremmin keskusteltavaksi nuorten kanssa, kun taas lapset usein haluavat keskustella miksi päihteitä on olemassa ja mistä ne ovat tulleet.

Lasten kanssa voi puhua kaikesta, kunhan huomioi ikä- ja kehitystason. On tärkeää keskustella päihteistä lasten kanssa aikaisin, niin että lapset oppivat, että päihteistä voi keskustella kotona ja aikuisten kanssa. Alkoholin käyttöä voi esimerkiksi kuvailla siten, että jotkut aikuiset juovat alkoholia, koska pienet määrät voivat saada heidät tuntemaan olonsa hyväksi – mutta jos juo liikaa, voi tulla todella huono olo. Lapsille kannattaa tuoda esiin, että ei ole jännittävää tai hienoa, että käyttää päihteitä. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä vähemmän tarvitsee keskustella tietyistä päihteistä ja niiden vaikutuksista.

Lapsilta voi esimerkiksi kysyä, ovatko he nähneet päihteitä jossain omassa arjessaan. Lasten kanssa voi myös keskustella siitä, miten käyttäytyminen voi muuttua, jos käyttää päihteitä. Voi kertoa, että joistakin päihteistä voi kokea positiivisia vaikutuksia, mutta kaikki päihteet aiheuttavat myös negatiivisia vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Päihteiden käyttö voi tuoda elämään paljon erilaisia tunteita: iloa ja euforiaa, mutta myös häpeää, pelkoa ja pettymyksiä esimerkiksi päihteiden käytön seurauksiin liittyen. Lasta voi mielellään rohkaista miettimään asioita itsenäisesti, esimerkiksi ettei aina tarvitse tehdä niin kuin kaverit tekevät, jos se ei tunnu oikealta.

Haasteena on löytää sopivat rajat, mutta myös antaa vastuuta ja mahdollisuuksia tehdä omia valintoja. Lapsille voi kertoa, ettei päihteet kuulu lasten tai nuorten elämään. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä pelottavampana he yleensä kokevat kuoleman. Keskustelun tarkoituksena ei ole pelotella lasta, vaan antaa tietoa ja toivoa. Voi myös keskustella miten onnen ja ilon voi tavoittaa elämässä ilman päihteitä.

Nuoret tietävät, etteivät päihteet ole hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille, ja on heidän aliarvioimistaan olettaa, etteivät he tiedä, että päihteillä on paljon negatiivisia vaikutuksia. Nuorten kiinnostusta lähteä keskustelemaan kannattaa herätellä, ja kohdata nuoret siellä missä he ovat. Voi olla hyvä miettiä minkälainen itse oli, kun oli nuori – olisitko itse nuorena ollut kiinnostunut osallistumaan tähän keskusteluun? Näin voi yrittää luoda sellaisen keskustelun ja kohtaamisen, mitä itse olisi toivonut nuorena. Nuorten kanssa kannattaa keskustella päihteistä rehellisesti, realistisesti ja mutkattomasti. Monet nuoret ovat tottuneita kommunikoimaan emojioiden kautta, mikä voi keskusteltaessa olla avuksi.

Aikuisten voi olla vaikeaa hyväksyä nuorten kiinnostusta päihteitä kohtaan. Joidenkin mielestä päihteet ovat mielenkiintoisia ja jännittäviä, kun taas toisten mielestä päihteet ovat inhottavia ja pelottavia – niin nuorten kuin aikuisten mielestä. Kommunikaatio vaikeutuu, jos lähtökohdat keskusteluun ovat hyvin erilaiset. Jos toinen osapuoli pohtii pelkoja ja riskejä sekä negatiivisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja tulevaisuuteen, kun pohtii toivottuja ja hoidollisia vaikutuksia sekä haittojen vähentämistä, voi olla haastavaa saada antoisa keskustelu aikaiseksi.

OMAT KOKEMUKSET

Keskustelussa saa mielellään olla persoonallinen, mutta voi olla hyvä miettiä, haluaako jakaa omia mielipiteitä tai omakohtaisia kokemuksia. Omakohtaisia kokemuksia jakaessa kannattaa miettiä mitä arvoja kertomus pitää sisällään, ja mikä tavoite kokemuksen kertomisella on. Ennen keskustelua voi olla hyvä pohtia omaa päihteidenkäyttöä: mitä vastaan, jos joku kysyy käytäntö minä päihteitä, tai koska olen (jos olen) aloittanut päihteidenkäytön? Lapset ja nuoret haluavat usein tietää mitä mieltä aikuiset ovat päihteistä. Aikuisena on kuitenkin muistettava mitä laissa sanotaan päihteistä ja (alaikäisten) päihteiden käytöstä. Ehkäisevää päihdetyötä voi tehdä, vaikka itse käyttäisi päihteitä. Aikuisen kielteinen asenne alaikäisten päihteiden käyttöön on tärkeämpää kuin se, käyttääkö aikuinen itse päihteitä vai ei. Luottamus nuoren ja aikuisen välillä voi parantua, jos molemmat puolet puhuvat avoimesti ja rehellisesti. Voi myös olla hyvä miettiä mitä itse on nuorena ajatellut päihteistä. Katsomalla asiaa lapsen tai nuoren näkökulmasta voi olla helpompi ymmärtää, jakaa ajatuksia ja tunteita ja keskustella samalla ymmärryksen tasolla.

AJANKOHTAISUUS

Yhdistä mielellään keskustelu ajankohtaisiin aiheisiin, uutisiin tai poliittisiin kysymyksiin. On hyvä löytää keskustelunaiheita ajankohtaisista aiheista ja aiheista, joita ihmiset yleisesti miettivät. Hyviä paikkoja ottaa päihteet puheeksi on tilanteet, joissa näkee päihteitä – esimerkiksi katsoessa TV:tä, lukiessa lehteä, tai jos kohtaa päihtyneen henkilön kaupungilla.

RIITTÄVÄ KESTO, INTENSIIVISYYS JA TOISTO

Riittävä kesto ja intensiivisyys ovat välttämättömiä: vain riittävä intensiivisyys, kesto ja toisto on tehokasta. Kertaluonteinen tietoisuus synnyttää kuulijassa korkeintaan ohimeneviä vaikutuksia (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa, 2011). Samojen aiheiden uusi käsittely myöhemmin lisää vaikuttavuutta (THL, 2018a). UNODC & WHO (2013) suosittelee, että toimenpiteet toistetaan useamman vuoden aikana.

OSALLISTA LAPSET JA NUORET SUUNNITTELUUN JA TOTEUTUKSEEN, KUN MAHDOLLISTA

Koskee erityisesti ryhmiä ja päihdeopetusta. Kohderyhmän ottaminen mukaan suunnitteluun ja toteutukseen lisää viestinnän merkityksellisyyttä ja uskottavuutta (THL, 2018a).

T YYPILLISIÄ VASTARINTAA SYNNYTTÄVIÄ PUHETAPOJA

Syyttelyansa: "Sinä toimit vastuuttomalla ja väärällä tavalla!"
Kieltämisen ansa: "Et koskekaan tupakkaan!" (huomioi kuitenkin laki)
Asiantuntija-ansa: "Minä tiedän mikä on sinulle parhaaksi!"
Leimaamisen ansa: "Sinä juot alkoholia, siis sinusta tulee pian alkoholisti..."
Kysymys-vastaus -ansa: "Eikö sinustakin asia ole niin, että ..."
Ennen aikaisten johtopäätösten ansa: "Olemme siis yhtä mieltä siitä, että..."
(Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen, 2009)

KESKUSTELUN AIKANA

KUUNTELE AKTIIVISESTI, JA NÄYTÄ KIINNOSTUSTA

Keskustelukumppanin kuunteleminen on tärkeää: keskustelun tulisi olla dialogi, ei monologi. Esimerkiksi tekemällä lyhyt yhteenveto siitä, mitä lapsi tai nuori on sanonut, tai toistamalla muutama sana hänen kertomastaan, voi näyttää, että on kuunnellut mitä hän on kertonut.

ANNA KAIKILLE MIELIPITEILLE TILAA, MUTTA OHJAA KESKUSTELUA

Ohjaa keskustelua ja siinä käsiteltäviä ja problematisoitavia kysymyksiä ja asioita. On tärkeämpää, että lapsia ja nuoria askarruttavista asioista keskustellaan, kuin että kysymyksiin löydetään tarkka vastaus. Yksittäisistä päihteistä voi keskustella, mutta on myös tärkeää keskustella päihteistä ilmiönä ja yleisellä tasolla. Jos lapset haluavat tietoa tietyistä päihteistä, voi sitä etsiä yhdessä, jos aikaa on. Luotettavaa päihdetietoa löytyy esimerkiksi Päihdelinkistä, <https://paihdelinkki.fi/>. Eri päihteiden vertaamista keskenään kannattaa välttää – jokainen päihde vaikuttaa eri tavalla niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla, eikä yleensä ole mielekästä verrata päihteitä keskenään. Jos kuitenkin haluaa mielekkään dialogin vertaamalla päihteitä keskenään, on Youth against drugs (YAD):in päihdekasvatuskortit ”Mielikuvani päihteistä” oiva työkalu.

ÄLÄ MORALISOI JA TUOMITSE

Kotiolosuhteet voivat aiheuttaa ahdistusta keskusteltaessa päihteistä. Keskustele siksi mieluummin positiivisesti ja rakentavasti, kuin kieltävästi ja moralisoivasti. Problematisoi päihteitä ja niiden käyttöä: mitä syitä käyttää päihteitä on olemassa? Mitä toivottuja vaikutuksia voi saada, ja mitä haittoja voi ilmetä? Psykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia? Yksilön ja yhteiskunnan tasolla? Vaikka olisi tietoinen siitä, että nuori käyttää päihteitä, on tärkeää, ettei häntä profiloi tai tuo asiaa julki nuorta loukkaavalla tavalla. Kaikkien tulee tuntea itsensä yhtä arvokkaiksi ja kuulluiksi keskustelussa, riippumatta siitä, käyttäkö päihteitä vai ei.

OLE REHELLINEN PÄIHITEISTÄ

Perehtymällä päihdekasvatusmateriaaliin voi olla helpompi keskustella lapsille ja nuorille olennaisista asioista. Se, että ainoastaan kertoo päihteiden vaarallisuudesta ja riskeistä (esimerkiksi sairaudet ja kuolema) voi aiheuttaa konfliktin lapselle, joka esimerkiksi voi nähdä, että vanhemmat juovat lasin viiniä ruuan kanssa. Siksi on tärkeää antaa realistinen kuva päihteistä: joitakin päihteitä voi käyttää laillisesti ja vastuullisesti, mutta kaikkia päihteitä voi käyttää vastuuttomasti, ja ne voivat aiheuttaa negatiivisia seurauksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Voi tuntua erikoiselta puhua haittojen ehkäisystä tai hallinnasta, mutta lapset ja nuoret huomaavat, jos asioita yrittää vältellä.

YKSILÖN, YHTEISKUNNAN VAI GLOBAALI NÄKÖKULMA?

Keskustele, miten ajattelutapa päihteistä voi vaihdella riippuen katsooko asiaa esimerkiksi yksilön, yhteiskunnan, vai globaalista näkökulmasta. Esimerkiksi yksilön maltillinen alkoholinkulutus nostaa totaalikulutusta yhteiskunnan tasolla, ja yksilöllä on eri vastuu ja oikeudet kuin yhteiskunnalla. Voi pohtia, pohjautuuko oma mielipide yksilön näkökulmaan – ”minulla on oikeus tehdä mitä haluan” – kun toisaalta päihteet aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ja taloudellista haittaa yhteiskunnan tasolla.

“JOITAKIN PÄIHITEITÄ VOI KÄYTTÄÄ
LAILLISESTI JA VASTUULLISESTI,
MUTTA KAIKKIA PÄIHITEITÄ VOI
KÄYTTÄÄ VASTUUTTOMASTI, JA NE
VOIVAT AIHEUTTA A NEGATIIVISIA
SEURAUKSIA TERVEYDELLE JA
HYVINVOINNILLE.

PROBLEMATISOI

Kunnioita ja hyväksy lasten tai nuorten mielipiteet ja ajatukset, mutta problematisoi päihteitä. Päihteiden problematisoiminen tarkoittaa sitä, että päihteitä tarkastellaan kriittisesti eri näkökulmista: päihteillä ei ole ainoastaan positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia, vaan vaikutukset ovat niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia yksilö- ja yhteiskuntatasolla. Huomioi kuitenkin kyseenalaistamisen ja problematisoimisen ero. Jos nuorten kanssa keskustelee ainoastaan päihteiden ongelmakäytöstä ja riippuvuudesta, syrjäytymisestä ja kuolemanriskistä liittyen päihteisiin, voi luoda konfliktin nuorille, jotka ovat esimerkiksi nähneet, että kaverit käyttävät kannabista, eikä heille ole tapahtunut mitään pahaa. Siksi on tärkeää problematisoida myös päihteiden toivottuja vaikutuksia.

KYSY AVOIMIA KYSYMYKSIÄ

Kysy avoimia kysymyksiä, jotka auttavat keskustelun jatkuvuutta, ja vältä suljettuja kysymyksiä, kuten kyllä tai ei -kysymyksiä. Vinkkejä avoimiin kysymyksiin: **Motivoi!** Selitä? Miten asian voisi nähdä toisesta näkökulmasta? Mitä asia voi tarkoittaa toiselle? Miltä asia näyttää yksilön/yhteiskunnan näkökulmasta? Mitä fyysisiä/psyykkisiä/sosiaalisia vaikutuksia päihteiden käyttö aiheuttaa?

MITEN PUHUN PÄIHITEISTÄ?

Vältä normalisoimasta päihteidenkäyttöä ja välittämästä asenteita, jotka romantisoivat päihteitä tai niiden käyttöä. Esimerkiksi sanomalla että ”ei kannata aloittaa alkoholin käyttöä, ennen kuin täyttää 18 vuotta” kertoo samalla, että kaikki alkavat käyttää alkoholia, viimeistään kun täyttää 18 vuotta. Sekään ei pidä paikkaansa, että ”suurin osa nuorista käyttää laittomia päihteitä kuten kannabista nykyään”. Esimerkiksi vuonna 2021 noin 8,1 prosenttia vuosiluokkien 8-9 oppilaista, 12,6 prosenttia lukion opiskelijoista ja noin 17,7 prosenttia ammattikoulun

opiskelijoista oli kokeillut laittomia päihteitä vähintään kerran (Kouluterveyskysely, 2021). Vaikka luvut voivat tuntua suurilta, ovat ne kuitenkin selvässä vähemmistössä. Vältä myös kertomasta että ”kun juotte alkoholia, voitte varoa/miettiä/...” – samalla viestii, että kaikki juovat alkoholia, mikä luo joukkoharhaa. Jos haluaa antaa neuvoja, voi sanoa että ”ne, jotka juovat alkoholia, voivat ajatella...”. Eri sanavalinoilla voi viestiä, että raittius on normi, sen sijaan että vahvistaa käsitystä siitä, että ”kaikki käyttävät päihteitä”. Myös ”päihteistä pidättäytyminen” antaa vaikutelman siitä, että tekee uhrauksen, kun ei käytä päihteitä. Puhu mieluummin raittiudesta aktiivisena ja tietoisena valintana – jokainen tekee, niin kuin parhaaksi kokee. Vältä puhumasta kielloista ja säännöistä, niiden sijaan voi puhua oikeuksista – kaikilla on oikeus savuttomaan ympäristöön, ja lapsilla ja nuorilla on oikeus tulla suojelluksi päihteiden haittavaikutuksilta. Voi viestiä, että tietää, että jotkut lapset ja nuoret käyttävät päihteitä, mutta ei tule olettaa, että kaikki käyttävät. On hyvä tutustua oman alueen tilastoihin nuorten päihteidenkäyttöön liittyen, esimerkiksi kouluterveyskyselyn tulosten avulla.

VAIKEIDEN KYSYMYSTEN JA TILANTEIDEN KÄSITTELEMINEN

On tärkeää hyväksyä, että kaikilla saa olla oma mielipide. Provosoiva käytös kuuluu usein nuoruuteen, eikä provosoivaan käytökseen tarvitse reagoida erityisen paljoa. Keskustelussa tärkeintä on tulla kuulluksi ja nähdyksi, riippumatta käytöksestä. Nuorilla voi joskus olla vaikeita tai monimutkaisia kysymyksiä, joihin ei pysty vastaamaan heti. Paras vastaus kysymyksiin, joihin ei osaa vastata, on rehellinen: en tiedä, mutta selvitän, ja palaan asiaan. Toinen vaihtoehto on yhdessä pohtia, problematisoida ja tarkastella asiaa eri näkökulmista. Keskustelussa voi myös tulla mielipiteitä, joista ei itse pidä. Silloin on hyväksyttävä se, että asioista saa olla eri mieltä. Jos huomaat, että keskustelu alkaa ärsyttämään, voi todeta, että ”nyt minua vähän ärsyttää tämä, koska... Mutta se ei johdu sinusta/teistä, vaan...”. Älä tuomitse keskusteluun osallistujia, vaan kannusta kaikkia asialliseen keskusteluun, jossa jokainen saa sanoa mielipiteensä.

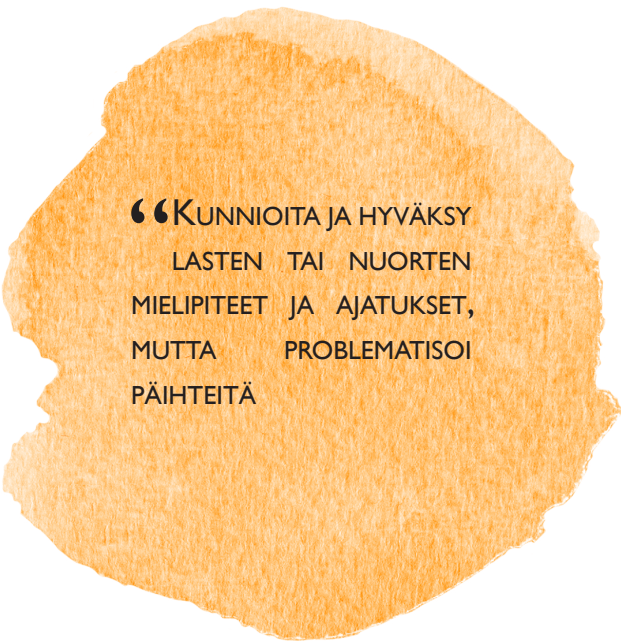
KESKUSTELUN JÄLKEEN

SEURANTA JA ARVIOINTI

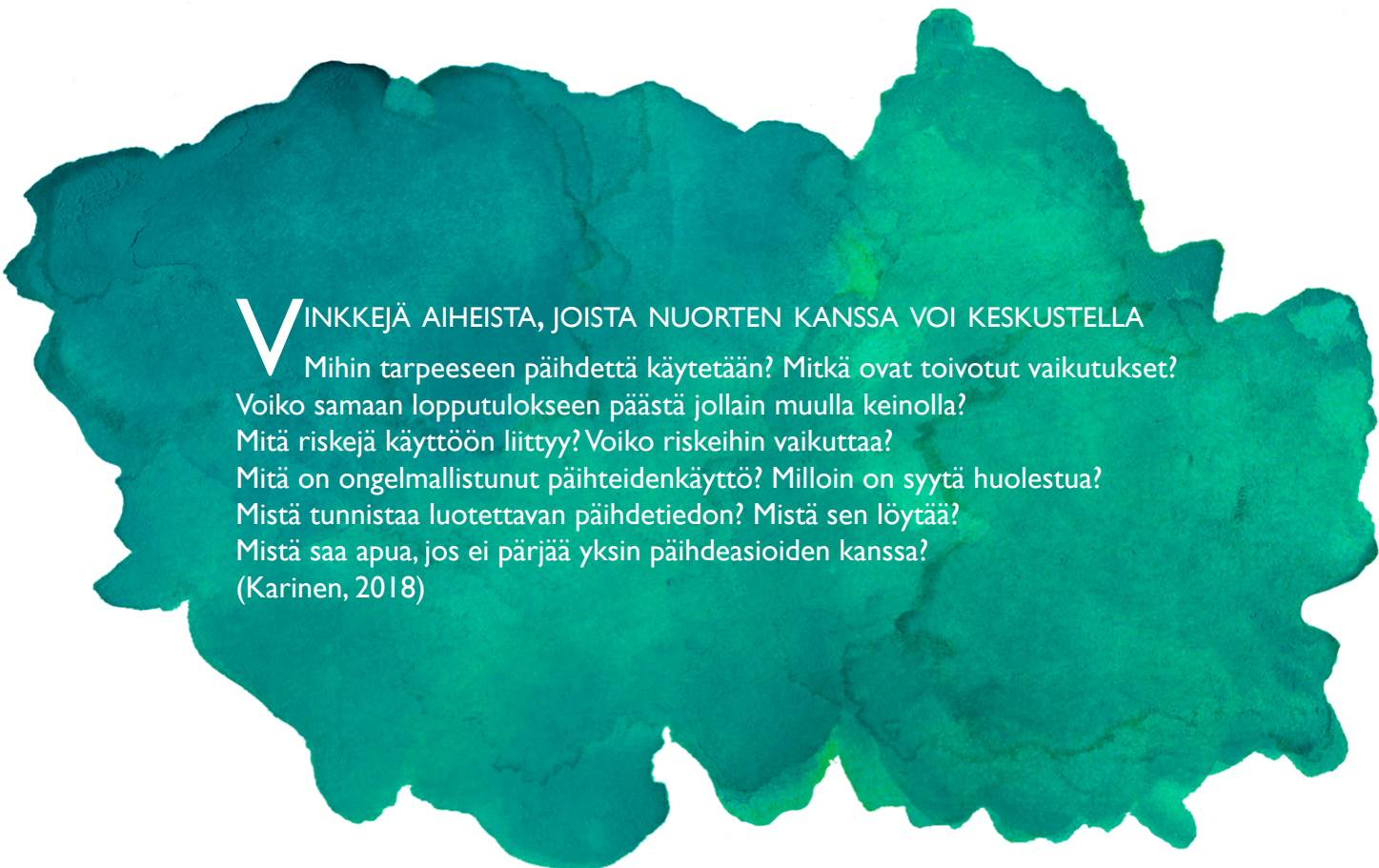
Kysy mielellään keskustelun jälkeen, jos jokin asia jäi vielä mietityttämään lasta tai nuorta. Keskustelun vaikutus käyttäytymiseen ei välttämättä näy heti. Muutos yksilön käytöksessä voi vaatia koko asenneilmapiirin ja sosiaalisten normien muutosta yhteiskunnassa, mikä alleviivaa päihteistä ja niihin liittyvistä arvoista ja asenteista keskustelemisen tärkeyttä.

KAIKKEA EI TARVITSE TIETÄÄ

Päihteistä ei tarvitse tietää kaikkea, että niistä voi keskustella. Tärkeintä on se, miten suhtautuu keskusteluun – kunnioituksella, dialogilla, kuuntelemalla ja parhaansa tekemällä pääsee pitkälle.



“KUNNIOITA JA HYVÄKSY
LASTEN TAI NUORTEN
MIELIPITEET JA AJATUKSET,
MUTTA PROBLEMATISOI
PÄIHITEITÄ



VINKKEJÄ AIHEISTA, JOISTA NUORTEN KANSSA VOI KESKUSTELLA

- Mihin tarpeeseen päihdettä käytetään? Mitkä ovat toivotut vaikutukset?
- Voiko samaan lopputulokseen päästä jollain muulla keinolla?
- Mitä riskejä käyttöön liittyy? Voiko riskeihin vaikuttaa?
- Mitä on ongelmallistunut päihteidenkäyttö? Milloin on syytä huolestua?
- Mistä tunnistaa luotettavan päihdetiedon? Mistä sen löytää?
- Mistä saa apua, jos ei pärjää yksin päihdeasioiden kanssa?

(Karinen, 2018)

Ehkäisevän päihdetyön etiikka

Eettiset näkökohdat tulee huomioida ehkäisevän päihdetyön toteutuksessa ja suunnittelussa. Ehkäisevä päihdetyö voi hyvää tavoitellessaan olla myös leimaavaa ja syrjäyttävää.

Esimerkiksi kokeilijat saatetaan leimata ongelmakäyttäjiksi, tai kohtuutta alkoholinkäyttöön voidaan markkinoida niin, että raittiit saadaan näyttämään poikkeavilta.

EETTISIÄ NÄKÖKULMIA, JOTKA TYÖSSÄ TULEE HUOMIOIDA:

- On tunnettava lain vaatimukset ja noudatettava niitä
- Tärkein yleinen periaate on vahingoittamattomuuden periaate: työstä ei saa koitua kohdehenkilöille haittaa tai vahinkoa
- Kohdehenkilöiden perus- ja ihmisoikeuksia on kunnioitettava ja heitä on kohdeltava kunnioittavasti
- Työn on tuotettava kohderyhmilleen osoitettavissa olevaa hyötyä
- Toiminnon taustaoletukset ja -arvot on avoimesti ilmaistava
- Toimijan on tunnettava kohderyhmän kulttuuri ja arvomaailma, kunnioitettava niitä ja sopeutettava viestinsä ja toimintansa niihin sopiviksi
- Kohdehenkilöiden mielipiteenvapautta tulee kunnioittaa eikä heitä voi vaatia mukautumaan tekijöiden arvoihin ja uskomuksiin
- Keskustelut on käytävä vapaasti, ilman moraalista painostusta
- Tarjotun tiedon tulee olla totuudenmukaista, avoimesti perusteltua, vastaanottajalle hyödyllistä ja ymmärrettävää sekä häntä kunnioittaen esitettyä. On epäeettistä manipuloida vastaanottajaa rajoittamalla tai valikoimalla hänelle tarjottua tietoa
- Kohdehenkilöiden osallistumisen täytyy olla vapaaehtoista ja riittävään tietoon perustuvaa
- Luottamuksellinen tieto on suojattava ja osanottajien turvallisuus on taattava
- Kohderyhmän on voitava vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen
- Osanottajia ja kohdehenkilöitä varten on oltava valitus- ja palautemenettely

LAADUKKAAN PÄIHDETYÖN KRITERIT TIETOPERUSTAN JA ETIIKAN OSALTA TÄYTTÄVÄT, KUN

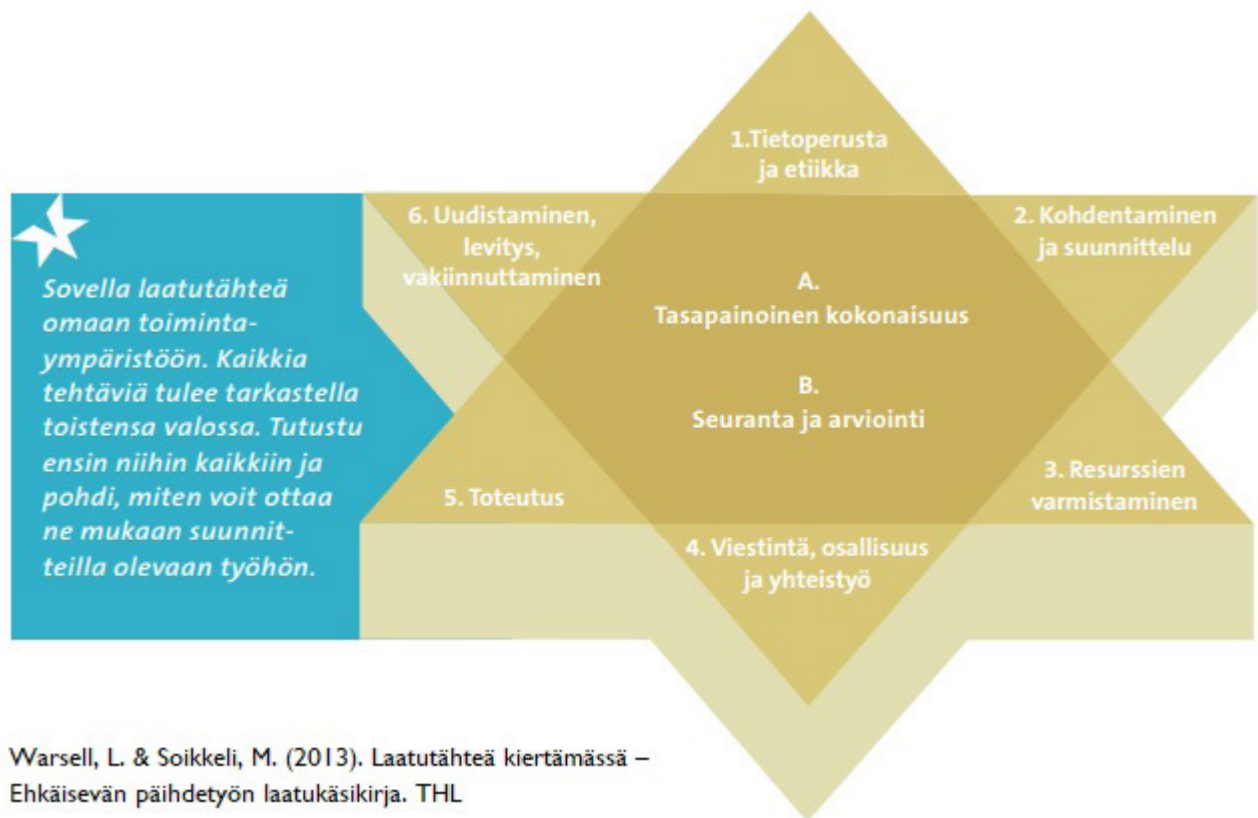
- meillä on hyvin tietoa toiminnan kohteena olevasta ilmiöstä
- tunnemme eri päihteen, kohderyhmän, työmenetelmämme sekä lait ja linjaukset
- tiedostamme toimintaan liittyvät eettiset kysymykset, joita yhdistävät perus- ja ihmisoikeudet
- osaamme problematisoida oman toimintamme oletuksia ja tekemisen tapaa

(THL, 2018a)

Ehkäisevän päihdetyön laatutähti

Laatu ehkäisevässä päihdetyössä on monen asian summa. Warsell ja Soikkeli (2013) ovat kehittäneet ehkäisevän päihdetyön laatutähden (kuva alla). Ehkäisevää päihdetyötä kuvataan tähtenä, jolla on kuusi sakaraa. Keskeltä löytyy tasapainoinen kokonaisuus sekä seuranta ja arviointi. Ne ovat työn ydin, joka tulisi aina pitää mielessä.

Sakarit kuvaavat ehkäisevän päihdetyön tehtäviä, ja ne auttavat työn suunnittelussa ja toteuttamisessa, kun niitä seuraa järjestyksessä. Kaikkien tehtävien tulisi pysyä tasapainossa, kun suunnitellaan ja toteutetaan ehkäisevää päihdetyötä. Jotta ehkäisevä päihdetyö olisi laadukasta, tulee tehtävät tunnistaa ja tuoda esille.



LUE LISÄÄ laatutähdestä ja sen käytöstä kirjasta Warsell, L. & Soikkeli, M. (2013). Laatutähteä kiertämässä – Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja, joka löytyy THL:n verkkosivuilta.

Ehkäisevä päihdetyö koulussa

Koulu on lasten ja nuorten terveyden edistämisen kannalta tärkeä toimijataho. Koska suurin osa lapsista käy peruskoulun ja toisen asteen koulutuksen, on koulussa mahdollista tehdä pitkäjänteistä ehkäisevää päihdetyötä osana terveyden edistämistä. Tutkimukset osoittavat, että koulussa tehtävällä päihdetyöllä on vaikuttavuutta. Tieto lasten ja nuorten päihteiden käytöstä ja käyttötavoista on hyvä lähtökohta ehkäisevälle päihdetyölle. Hankkimalla ja hyödyntämällä tietoa oppilaiden tai opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista asioista heidän asuinympäristöstään, voidaan vaikuttaa varhaisessa vaiheessa muun muassa riskitekijöihin. Tietoa saa esimerkiksi kouluterveyskyselystä, oppilashuollosta, poliisilta ja nuorisotyöstä. Ehkäisevä päihdetyö koulussa on sekä yleistä terveyden edistämistä että opetusta päihteistä ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Päihteitä koskeva terveystiedonopetus ja ehkäisevän päihdetyön menetelmien toteuttaminen on vain osa koulun ehkäisevää päihdetyötä. Koulussa tehtävään ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu olennaisesti myös koulutyön ja kouluviihtyvyyden kehittäminen. Tämä ei ole projektiluontoista toimintaa vaan luonnollinen osa koulun kehittämistoimintaa. Myös paikallinen verkostotyö on tärkeä ehkäisevän päihdetyön muoto koulussa (Klaari, 2016).

OPPILAITOSTEN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ KOOSTUU MM. SEURAAVISTA TOIMISTA:

- Terveen ja turvallisen kasvun tuki
- Terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön edistäminen
- Opetus, joka vahvistaa oppilaiden kykyä ottaa kantaa ja argumentoida sekä kriittisesti tarkastella yhteiskunnallisia ilmiöitä
- Toimintaohjeita ja suunnitelmia, jotka lisäävät koulussa toimivien ryhmien ymmärrystä päihhteettömyydestä koulussa ja kouluun liittyvissä juhlissa ja matkoilla
- Yhteistyö kotien kanssa
- Tukea opetukseen, jotta koulupudokkuutta voidaan ehkäistä
- Terveystarkastukset
- Suunnitelmallinen puuttuminen oppilaiden päihteiden käyttöön
- Moniammatillinen oppilashuoltotyö (Klaari, 2016)

LUE LISÄÄ:

THL - Päihdekasvatus ja -valistus
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/ehkaisevan-paihdeetyon-menetelmat/paihdekasvatus-ja-valistus>

Laadukas päihdeopetus

Alla kuvataan tekijöitä, jotka eri tutkimusten mukaan ovat osoittautuneet tärkeiksi tekijöiksi laadukkaan päihdeopetuksen toteuttamisessa (Skolverket, 2012).

- Opetuksella on taustalla teoria- ja tutkimus pohja

- Opetus sovitetaan oppilaiden ikään, taustaan ja kokemuksiin

Huomioidaan esimerkiksi oppilaat, jotka eivät ole käyttäneet kannabista ja oppilaat, jotka ovat käyttäneet kannabista, kulttuuriset erot ja sukupuoleen liittyvät erot (erilaiset käyttötavat).

- Oppilaita kannustetaan keskustelemaan ja olemaan aktiivisia

Jotta oppilaiden toiveet ja tarpeet saadaan huomioitua, tulee opetuksen olla dialogi oppilaiden ja opettajan välillä sen sijaan, että opettaja yksipuolisesti välittää tietoa.

- Opetus sisältää sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen opettelua

- Opetus kannustaa erilaisiin yhteistyömuotoihin

Laaja-alaisella aine- tai koulurajat ylittävällä opetuksella, joka integroidaan oppilas/opiskelijaterveydenhuoltoon ja/tai muihin yhteiskunnallisiin aktiviteetteihin on paremmat edellytykset vaikuttaa nuorten asenteisiin ja käytöksiin, kuin kapeilla, spesifeillä ja pelkkään faktaan pohjautuvilla opetusohjelmilla.

- Opetus tukee opettajan omaa pohdintaa ja kehitystä
Pohdinta tarkoittaa tässä kontekstissa sitä, että pohtii miksi opettaa tietyllä tavalla, miksi oppilaat reagoivat tietyllä tavalla, miksi opetuksen tulos on tietynlainen, mitä vaihtoehtoisia tapoja opettaa voisi käyttää, kuinka näitä voisi sopeuttaa omaan kokemukseen ja opetukseen ja niin edelleen. Voi olla tarpeellista miettiä metakognitiivisesta näkökulmasta mitä mieltä itse on päihdeopetuksesta, ja miksi on sitä mieltä.

- Opetus huomioi lapset ja nuoret, jotka elävät vanhempien päihdeongelmien kanssa

Yleensä muutama oppilas (arviolta noin 2-3 per 30 oppilaan ryhmä) elää vanhempien päihdeongelmien

kanssa. Koska lähes kaikki vanhempien päihdeongelmien kanssa elävät lapset yrittävät peitellä kotitilannettaan, he voivat luulla, että ovat yksin tässä tilanteessa. Siksi on tärkeää, että koulun päihdeopetus myös kertoo, että monet lapset ja nuoret elävät vanhempien päihdeongelmien kanssa, menemättä yksilötasolle.

- Opetuksessa käsitellään ja kuvataan aiheelliset riskit

Monesti päihteisiin liittyvistä riskeistä ja haittavaikutuksista kuvataan niitä, jotka esiintyvät pitkään jatkuneen ongelmakäytön tai riippuvuuden jälkeen. Nuorille nämä voivat tuntua kaukaisilta ja merkityksettömiltä. Nuorille esimerkiksi väkivallan ja onnettomuuksien riski, epätoivotut raskaudet, seksuaalinen hyväksikäyttö ja muut päihteiden tuomat lyhyen aikavälin riskit voivat tuntua aiheellisimmilta. Riskitietoisuus: nuori tiedostaa ne riskit, joille hän altistuu käyttäessään päihteitä, huomioiden nuoren oma tausta, sosiaalinen ympäristö jne. Riskien käsittely: kuinka käyttäytyä riskitilanteessa, esimerkiksi juhlassa, jossa käytetään paljon alkoholia, jos joku tarjoaa laittomia päihteitä, tai jos ystävä ei pärjää päihteiden kanssa yksin. Riskien käsittelemisen oppimisen on näytetty vähentävän päihteiden käyttöön liittyvien haittojen ja onnettomuuksien määrää. Ihmiset eivät kuitenkaan käyttäisi päihteitä, jos siihen liittyisi ainoastaan riskejä, vaan käyttöön liitetään myös positiivisia kokemuksia ja vaikutuksia. Siksi päihdeopetuksessa tulee myös kriittisesti tarkastella päihteiden positiivisiksi koettuja vaikutuksia. Lisäksi tulee keskustella siitä, millä muilla tavoin positiiviseksi koettuja elämyksiä ja kokemuksia voi kokea elämässä.

- Opetukseen sisällytetään tieto, arvot ja taidot

Hyvässä ja tehokkaassa päihdeopetuksessa tulee olla kaikki kolme tasoa mukana.

- Opetuksen suuntaus päihteisiin, yksilöön ja yhteiskuntaan

Puhutaanko vain päihteistä, vai otetaanko myös päihteidenkäytön yksilölliset ja yhteiskunnalliset näkökulmat mukaan? On tärkeää, että kaikki kolme ovat mukana.

Ainerajat ylittävä opetus

Ehkäisevää päihdetyötä on mahdollista toteuttaa monissa opetusaineissa, ja ehkäisevä päihdetyö kuuluu kaikille. Päihdeopetuksessa ei tarvitse aina puhua päihteistä – kaikki aikuiset voivat opettaa esimerkiksi elämänhallintataitoja, kuten sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisutaitoja tai tunnetaitoja. Kaikkien oppiaineiden tunneilla voi keskustella arvoista ja asenteista, ja tehdä kiusaamisenvastaista työtä. PEPP:in vuosikellojen avulla on mahdollista järjestelmällisesti käsitellä eri ehkäisevän päihdetyön teemoja opetuksessa.

Seuraavaksi esitellään ideoita ainerajat ylittävään opetukseen. Ideoiden toteutuksessa tulee muistaa toteuttaa opetus ikä- ja kehitystasolle sopivalla tavalla.

BIOLOGIA / YMPÄRISTÖOPPI

- Tupakka ja/tai kannabisteollisuus ja kestävä kehitys, esim. <https://nikedu.fi/materiaalit/globalit-vaikutukset-tupakkateollisuus-ja-ymparistovaikutukset/>
- Kuinka tupakan valmistaminen vaikuttaa ympäristöön lähiyhteiskunnassa ja globaalisti?
- Mitä kehossa tapahtuu, kun käyttää päihdettä?
- Väittely kannabiksen dekriminallisoinnista ympäristönäkökulmasta

HISTORIA

- Päihteiden käytön muutokset ja yhteiskunnallinen kehitys, esim. EHYT:in Päihdeilmiö-materiaali <http://www.ehyt.fi/fi/verkkokauppa/p%C3%A4ihdeilmi%C3%B6>
- Tupakankäytön historia
- Ihmisen elinajanodote – kuinka sodat, sairaudet ja alkoholinkäyttö on vaikuttanut?
- Sodat ja päihteidenkäyttö

KEMIA

- Tupakan koostumus
- Muuntohuumeet/syntetiset huumeet – kemiallisten yhdisteiden, hygienian ja valvonnan puute laittomissa laboratorioissa
- Kemian näkökulma siihen, ettei laittomista päihteistä koskaan voi tietää mitä ne sisältävät
- Alkoholien opetus kemiassa, esim. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37271/alkoholi.pdf?sequence=2>

KIELET

- Teemat liittyen ehkäisevään päihdetyöhön opiskeltavalla kielellä
- Kulttuurinen näkökulma päihteidenkäyttöön, vertaukset Suomen ja muiden maiden välillä (katso esim. tarinoita Humans of New York)
- Ehkäisevän päihdetyön materiaaleja löytyy paljon englanniksi verkosta
- Kaikki PEPP:in materiaali löytyy myös ruotsiksi, joten niitä voi käyttää ruotsin opetuksessa

KOTITALOUS

- Kehohanteet ja dieetit – mitä seurauksia terveydelle ja hyvinvoinnille?
- Terveys ja talous suhteessa päihteiden käyttöön

KUVAAMATAITO

- Kampanjajuliste päihteitä vastaan
- Kuinka eri päihteitä markkinoidaan? Mainosten ja kuvien kriittinen arviointi
- Kuinka päihteiden käyttöä kuvataan? Verratkaa esimerkiksi kuvia, jossa päihteiden käyttöä katsotaan päihdepositiivisesta ja -negatiivisesta näkökulmasta

LIIKUNTA

- Nikotiinituotteet ja kunto
- Liikunnalliset harjoitukset, jotka vahvistavat ryhmädynamiikkaa, sosiaalisia taitoja tms. Esim. https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/trygg-idrott/vgdt-ovningar_2017.pdf (ruotsiksi)
- Doping ja urheilu, esim. <https://dopinglinkki.fi/koulutus/opetusmateriaali>
- Päihteiden käyttö urheiluseuroissa

MAANTIETO

- Missä päihteitä viljellään? Kuinka se vaikuttaa ympäristöön?
- Tarkastelkaa tupakan tai muiden päihteiden matka viljelystä kuluttajalle – yhteyksiä mm. taloudelliseen valtaan, suurpolitiikkaan, ympäristöasioihin, solidaarisuuteen, etiikkaan ja ihmisoikeuksiin

MATEMATIIKKA

- Paljonko jonkin päihteen käyttö maksaa kuukaudessa tai vuodessa?
- Mitä taloudellisia seurauksia tupakan tai alkoholin käyttö maksaa yksilölle ja yhteiskunnalle? Mitä hoitovuorokausi/viikko/vuosi maksaa?
- Päihdetilastoa ja -trendejä, esimerkiksi koulu-terveyskyselyn tulosten avulla
- Joukkoharha päihteidenkäytöstä – tehkää oma tutkimus saman ikäisten nuorten päihteidenkäytöstä
- Aiheen käsitteleminen tilastotieteen ja todennäköisyyksien avulla

MUSIIKKI

- Luokaa kappaleita tai kirjoittakaa tekstejä ehkäisevän päihdetyön sanomalla
- Analysoikaa päihdepositiivisia ja -negatiivisia kappaleita
- Päihteet populaarikulttuurissa ja mediassa

OPINNONOHJAUS

- Vierailut paikallisten ehkäisevän päihdetyön toimijoiden luo
- Terveiden edistämisen ammatit teemana

PSYKOLOGIA

- Riippuvuuden psykologia, ongelmakäytön/riippuvuuden taustat
- Sosiaaliset seuraukset päihteidenkäytöstä
- Päihteet ja aivot, esim. <https://drugsindex.nl/en/>

USKONTO

- Päihteiden käyttö eri uskonnoissa, esim. buddhalaisuudessa
- Viinin symbolinen merkitys, vrt. kristinusko ja islam
- Etiikka päihdekysymyksissä, esim. ihmisoikeudet
- Moraaliset dilemmat päihteisiin liittyen

YHTEISKUNTAOPPI

- Mitä seurauksia päihteiden ongelmakäyttö voi saada yksilölle ja yhteiskunnalle?
- Mitä lait ja säännöt sanovat eri päihteiden käytöstä ja hallussapidosta?
- Päihdeteollisuus, -politiikka ja -verotus
- Miten päihteet vaikuttavat niihin yhteiskuntiin, jossa päihteitä valmistetaan?
- Lait: Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä

(523/2015), alkoholilaki (1102/2017), tupakkalaki (549/2016), huumausainelaki (373/2008)

- YK:n lapsen oikeuksien sopimus suhteessa päihteisiin
- Poliisin vierailu, seuraukset päihteisiin liittyvistä rikoksista
- Tarkastelkaa tupakan tai muiden päihteiden matka viljelystä kuluttajalle – yhteyksiä mm. taloudelliseen valtaan, suurpolitiikkaan, ympäristöasioihin, solidaarisuuteen, etiikkaan ja ihmisoikeuksiin
- Alkoholin ja tupakan aiheuttamat kulut, päihteiden vaikutus omaan talouteen
- Sosioekonominen epätasa-arvo, yhteydet päihteidenkäyttöön ja mielenterveyteen

ÄIDINKIELI

- Päihteiden markkinointi
- Mitä seurauksia päihteidenkäyttö saa yksilölle ja yhteiskunnalle, sosiaalisesti ja taloudellisesti?
- Kirjat ehkäisevän päihdetyön teemalla (esim. elämänhallintataidot, riippuvuus tai ongelmakäyttö)
- Kirjoittakaa essee, kolumni, artikkeli, blogikirjoitus tms. teemasta

Ehkäisevä päihdetyö ja opetussuunnitelma

PEPPin sisällöt ja materiaalit kouluille perustuvat tutkimukseen siitä, mikä toimii ja mikä ei toimi ehkäisevässä päihdetyössä, ja sisällöt liitetään peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmaan. Materiaali keskittyy kokonaisvaltaiseen oppimiseen ja monitieteellisiin oppimisalueisiin. Ainekohtaisen sisällön lisäksi materiaalissa keskitytään perusopetuksen opetussuunnitelman seitsemään laaja-alaiseen osaamisen tavoitteeseen, koulutuksen tehtävään ja arvoperustaan lukion opetussuunnitelmassa sekä ammatillisen koulutuksen koulutusohjelmien yhteisiin tutkinnon osiin.

LUE LISÄÄ: opetussuunnitelma ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta
www.pepp.fi/opetussuunnitelma

Päihdesuunnitelma ja -toimintamalli

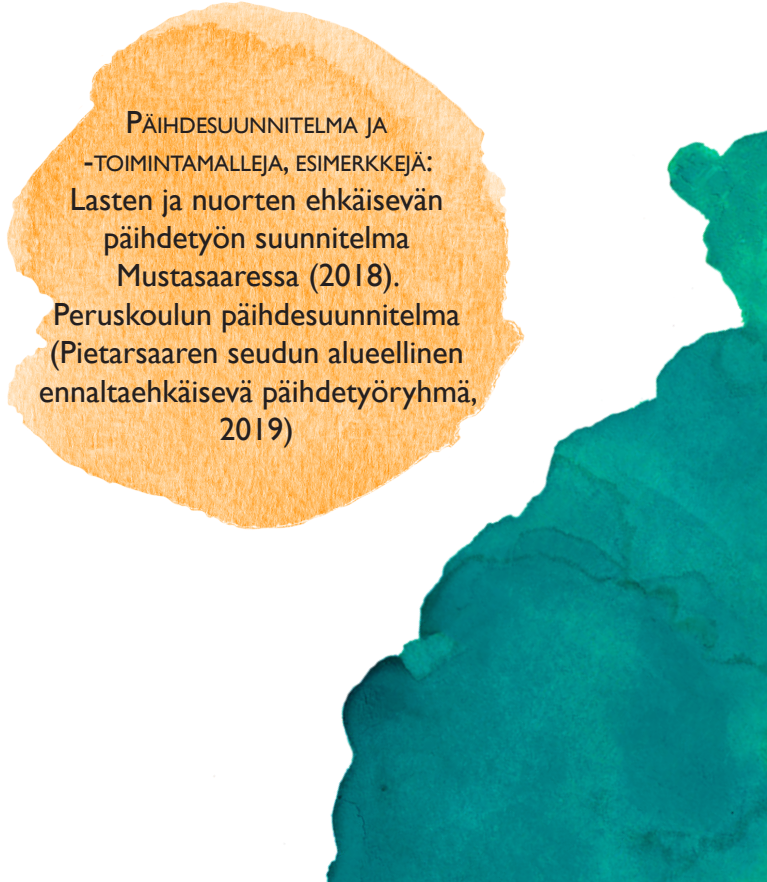
Päihdesuunnitelman tavoitteena on helpottaa työ- ja opiskeluyhteisön jäsenten toimintaa tarjoamalla yhteiset puitteet ja toimintatavat. Oppilaitoksen päihdesuunnitelma on oppilaitoksen työntekijöiden, opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten sekä opiskelijoiden ja huoltajien yhteinen sopimus siitä, miten oppilaitoksessa toimitaan opiskelijoiden päihteiden käytön ehkäisemiseksi (päihdesuunnitelma) ja päihdeongelmiin puuttumiseksi (toimintamalli). Päihdesuunnitelma voi olla oppilaitoksen oma, kaupungin tai kunnan kanssa yhteinen tai alueellinen. Jos suunnitelma on alueellinen, on tärkeää varmistaa, että suunnitelman käytännöt toimivat kaikissa oppilaitoksissa, joita suunnitelma koskee.

Päihdesuunnitelmasisältää koulunsäännöt, tavoitteet ja linjaukset päihteisiin liittyen. Päihdesuunnitelman kulmakivet ovat tutkimusta, kokemus, teoria ja lainsäädäntö (Hübinette, 2003). Lainsäädäntö joka on relevanttia oppilaitoksen päihdesuunnitelmaa varten on muun muassa laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015), lastensuojelulaki (417/2007), alkoholilaki (1102/2017), tupakkalaki (549/2016), huumausainelaki (373/2008), perusopetuslaki (628/1998), lukiolaki (2018/714), laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017), työturvallisuuslaki (738/2002), oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013), laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta (621/1999) ja sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Myös YK:n lapsen oikeuksien sopimus tulee huomioida.

Päihdetoimintamalli sisältää konkreettisia toimintaohjeita ja -malleja siihen, miten reagoidaan tilanteisiin, joissa yhtä tai useaa opiskelijaa epäillään päihteidenkäytöstä kouluajalla tai -alueella. Toimintamalli helpottaa tapausten käsittelyä, kun kaikki koulun henkilökunnasta ovat tietoisia, miten asian kanssa edetään, kenellä on vastuu missäkin vaiheessa, kuka ilmoittaa asiasta ja mitkä seuraukset voivat olla. Päihdetoimintamallin tavoitteena tulee olla päihdeettömyyden tukeminen koulussa, ja kaikkien koulun henkilökuntaan kuuluvien tulee seurata toimintamallia, jotta toimintamalli tehoaa. On tärkeää, että henkilökunta, opiskelijat ja huoltajat ovat tietoisia koulun päihdetoimintamallista. Yhdessä sovittu malli on sekä yhteinen kannanotto

päihteitä vastaan että käytännönläheinen työkalu (katso esimerkiksi Lasten ja nuorten ehkäisevän päihdetyön suunnitelma Mustasaassa, 2018).

Työstettäessä päihdesuunnitelmaa ja -toimintamallia nousee monesti hyvin konkreettisia kysymyksiä. Miten erottaa toimintasuunnitelmassa nuuskan, tupakan, sähkötupakan, alkoholin ja kannabiksen käyttö? Miten toimitaan, jos kyseessä on alaikäinen tai täysikäinen henkilö? Kuka vastaa suunnitelmasta ja toimintamallista ja sen päivittämisestä? Mihin suunnittelu-aika merkitään? Minkälaisella budjetilla liikutaan? Ketkä kaikki osallistuvat suunnitelman tekemiseen? Päihdesuunnitelman ja -toimintamallin tulee olla kattava ja toimiva, ja siksi tarvitaan monta eri ammattiryhmää mukaan suunnitteluun, organisointiin ja laatimiseen. Siksi on suositeltavaa, että kunnan tai kaupungin ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö on mukana koordinoimassa työtä päihdesuunnitelman ja -toimintamallin tekemisessä peruskouluun ja toiselle asteelle, ja että se tehdään yhteistyössä niiden henkilöiden kanssa, jotka tulevat toteuttamaan suunnitelmaa ja toimintamallia. Kunnan tai kaupungin ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilöltä voi tarkistaa, miltä tilanne omassa kunnassa näyttää.



PÄIHDESUUNNITELMA JA
-TOIMINTAMALLEJA, ESIMERKKEJÄ:
Lasten ja nuorten ehkäisevän
päihdetyön suunnitelma
Mustasaassa (2018).
Peruskoulun päihdesuunnitelma
(Pietarsaaren seudun alueellinen
ennaltaehkäisevä päihdetyöryhmä,
2019)

Huoli lapsesta, nuoresta tai perheestä

Jos on huolissaan lapsesta tai nuoresta, on tärkeää ottaa huoli tosissaan. Merkkejä, joita voi tarkkailla on esimerkiksi, jos lapsi vetäytyy muiden seurasta, hänellä on vaikeaa luottaa toisiin, käytös muuttuu negatiivisella tavalla tai että lapsi vahingoittaa itseään tai muita. Osa käytöksen muutoksista kuuluu ikä- ja kehitysvaiheeseen, ja siksi voi olla vaikeaa arvioida, kuinka lapsi voi. Yleisesti ottaen voi kuitenkin aina suositella ottamaan huolen puheeksi, jos tuntuu siltä, ettei lapsella tai nuorella ole kaikki hyvin. On aina parempi ottaa huoli puheeksi turhaan, kun ei ollenkaan (Pelastakaa lapset, 2016).

Ensimmäinen asia, jonka voi tehdä, jos on huolissaan lapsesta tai nuoresta, on keskustella muiden vastuuhenkilöiden kanssa, kuten rehtorin tai opiskelijaterveydenhuollon henkilöstön kanssa. Vaihtoehtoisesti voi myös ottaa asian puheeksi lapsen tai nuoren kanssa, tai ottaa yhteyttä vanhempiin. Jos huomaa, että huoli on aiheellinen, on tehtävä lastensuojeluilmoitus. Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä kuka tahansa aikuinen, joka huomaa, että lapsella tai nuorella ei ole hyvä olla. Lastensuojelulain (88/2010, §25) mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon ja opetustoimen ”palveluksessa tai luottamustoimessa olevat henkilöt tai

vastaavissa tehtävissä toimeksiantosuhteessa tai itsenäisinä ammatinharjoittajina toimivat henkilöt sekä kaikki terveydenhuollon ammattihenkilöt ovat velvollisia salassapitosäännösten estämättä viipymättä ilmoittamaan kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää lastensuojelun tarpeen selvittämistä.”. Lastensuojeluilmoitus tarkoittaa, että kunnan sosiaalitoimi selvittää perheen tuen ja avun tarpeet. Tavoitteena on tukea ja edistää lapsen tai nuoren kehitystä ja kasvuympäristöä. Jos ainoastaan haluaa konsultoida lastensuojelua ei kannata mainita nimiä, koska silloin asiaa voidaan pitää virallisena lastensuojeluilmoituksena.

Kun keskustelee lapsen tai nuoren kanssa, on tärkeää viestiä, että on tukena, jos lapsi haluaa puhua, ja antaa lapsen puhua omaan tahtiin. On hyvä kysyä avoimia kysymyksiä, ja normalisoida lapsen tai nuoren ajatukset, ja kertoa että on ok tuntee ja reagoida eri tavoilla. Osa tapauksista voivat vaikuttaa myös omaan hyvinvointiin. Jos kokee, että lapsen tai nuoren tilanne vaikuttaa negatiivisesti omaan hyvinvointiin, on tärkeää hakea apua myös itselleen (Pelastakaa lapset, 2016). Jos ottaa huolen lapsesta tai nuoresta puheeksi huoltajien kanssa, on tärkeää kuvailla lapsen käyttäytymistä ja eri tilanteita, eikä lapsen piirteitä tai ominaisuuksia. Pohtikaa, mikä toimii ja on hyvää lapsen kanssa työskennellessä, ja miten voi ilmaista sekä hyvät asiat että huolet, ilman että niitä tulkitaan kritiikiksi tai syytöksiksi. Huolen ilmaiseminen tavalla, joka avaa keskustelulle, kuuntelulle ja yhteistyölle on avain hyvään yhteistyöhön. Kaikilla on loppupeleissä sama tavoite: että lapsella tai nuorella olisi hyvä olla. Eriksson ja Arnkil (2017) ovat kehittäneet oppaan, jonka tarkoituksena on madaltaa lasten ja nuorten kanssa työskentelevien työntekijöiden kynnystä varhaiseen puuttumiseen.

“OTA AINA HUOLI
LAPSESTA TAI NUORESTA
TOSISSAAN. ON PAREMPI
OTTA AINA HUOLI PUHEEKSI
TURHAAN, KUIN EI
OLLENKAAN.

Lue lisää kirjassa Eriksson, E., ja Arnkil, T. E. (2017) Huoli puheeksi – opas varhaisista dialogeista (http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence).

Joskus lasten ja nuorten käyttäytymisongelmat voivat johtua perhetilanteesta. Mielenterveys- tai päihdeongelmat perheessä eivät aina näy ulospäin. Jos lasten tai nuorten kanssa työskentelevä aikuinen on huolissaan lapsen huoltajista tai perhetilanteesta, koskevat samat säännöt kuin lasten kanssa: ota huoli tosissaan, ja parempi ottaa huoli puheeksi turhaan, kuin ei ollenkaan. Huolen voi ottaa puheeksi rehtorin tai terveydenhuollon henkilöstön kanssa. Huoltajat ovat avainasemassa lastensa tukemisessa, riippumatta siitä, mitä ongelmia perheessä on.

Kun ammattilainen ottaa perheen haasteet puheeksi rakentavalla tavalla ja alkaa miettimään ratkaisuja ongelmiin, moni vanhempi tuntee helpotusta ja löytää motivaation käyttääkseen vanhempaintaitojaan, ymmärtääkseen lapsen kokemusta ja tilannetta, ja hakemaan ja vastaanottamaan apua. Työn perustana on huoltajan kunnioittaminen ja luottaminen siihen, että huoltaja on vanhemmuuden asiantuntija, vaikkakin joskus rajoitetuin resurssein. Interventiot mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisemiseksi lapsilla, joiden vanhemmilla on mielenterveysongelmia, on osoittautunut tehokkaiksi (Solantaus, Toikka, Alasuutari, Beardslee & Paavonen, 2009; Solantaus, Paavonen, Toikka & Punamäki, 2010; Punamäki, Paavonen, Toikka & Solantaus, 2013; Siegenthaler, Munder & Egger, 2012). Lapset puheeksi-menetelmä on kehitetty tukemaan vanhemmuutta ja lapsen kehitystä ja auttamaan arvioimaan lapsen ja perheen tarvetta tukipalveluille.

LUE LISÄÄ Lapset puheeksi-menetelmästä: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6imint%C3%A4/lapset-ja-nuoret/toimiva-lapsi-perhe-ty%C3%B6/lapset-puheeksi-lp-menetelm%C3%A4>

VANHEMPAINLIITON VINKIT kouluhenkilökunnalle osallisuuden ja yhteistyön vahvistamiseksi vanhempien kanssa: <https://vanhempainliitto.fi/opettajalle/>

TUKEA JA APUA VANHEMMILLE:
Miten huolehdin lapsistani?
Käsikirja vanhemmille, joita oma päihteidenkäyttö askarruttaa. <https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/miten-huolehdin-lapsistani-opaskirja.pdf>

Tietoa päihteistä

Tämän osion tarkoituksena on tuoda tietoa päihteistä aikuisille – tuntemalla perustiedot päihteistä voi tuntua luontevammalta keskustella päihteistä nuorten kanssa. Päihdekasvatuksen ei kuitenkaan tulisi perustua pelkästään faktatietoon, sillä tutkimukset osoittavat, ettei se ole tehokasta. Lasten ja nuorten kanssa voi keskustella mikä ero on asenteilla, arvoilla, kokemuksilla, tutkimustiedolla ja asiantuntijatiedolla. Lähdekriittisyys ja mediataidot ovat tärkeitä, kun etsitään tietoa päihteistä.

Voi olla hyvä keskustella nuorten kanssa siitä, mitä he tietävät päihteistä ja mitä päihteitä he tietävät, että heidän lähiympäristössään käytetään. Näin pystyy keskustelemaan nuorille ajankohtaisista asioista. Toisaalta lapset ja nuoret voivat tietää enemmän kuin itse luulee, mutta toisaalta lapset ja nuoret voivat luulla tietävänsä paljon päihteistä, mutta tieto sisältää paljon väärinkäsityksiä. Se, mitkä päihteet ovat ajankohtaisia lasten ja nuorten lähiympäristössä riippuu muun muassa saatavuudesta ja trendeistä. Alkoholi ja tupakkatuotteet ovat kuitenkin edelleen käytetyimmät päihteet Suomessa.

YLEISTÄ PÄIHTEISTÄ JA NIIDEN

VAIKUTUKSISTA

Päihteiden vaikutus riippuu aineen puhtaudesta, annoksesta ja käyttötavasta. Yksilön herkkyydellä on myös merkitystä. Laittomien päihteiden annostelusta, voimakkuudesta tai puhtaudesta ei ole koskaan takeita. Suuri riski kaikessa laittomien päihteiden käytössä on se, ettei koskaan voi tietää, mitä esimerkiksi tabletti sisältää, tai minkä vahvuista jokin aine on. Laittomilla päihteillä ei ole laatukriteerejä, vaikka myyjät voivat yrittää luoda valheellisen turvallisuuden tunteen esimerkiksi kuvailemalla kuinka laadukasta päihde on. Laittomien päihteiden ostaminen netistä on helppoa, ja valikoima on suuri.

Yksi yleinen päihteiden toivottu vaikutus on se, että päihteen avulla pystyy välttämään tunteen tai tilan, esimerkiksi ahdistuksen. Itselääkityksen ja reseptillä käytettävien lääkkeiden eroa voi myös pohtia nuorten kanssa.

PORTTITEORIA

Porttiteoriasta on keskusteltu paljon viime vuosien aikana. Osa tutkimusta tukee porttiteoriaa, kun taas toiset hylkäävät sen. Porttiteorian mukaan yhden päihteen käyttö lisää todennäköisyyttä käyttää muita päihteitä (esim. tupakka > kannabis > amfetamiini). Päihteiden käytön aloittamisen taustat ovat usein monimutkaiset, ja siihen vaikuttaa yksilön omat tekijät, hänen perheensä, ystävänsä, ja yhteiskunnalliset tekijät. Yhden päihteen kokeilu ei automaattisesti tarkoita, että alkaa käyttämään toistakin päihdettä. Päihteiden käytön syyt vaihtelevat yksilöstä toiseen. Tutkimukset kuitenkin näyttävät, että on olemassa tilastollinen ilmiö eri päihteiden käytön välillä: on esimerkiksi todettu, että ihmiset, jotka polttavat tupakkaa, ovat suuremmalla todennäköisyydellä käyttäneet kannabista, kuin ihmiset, jotka eivät polta tupakkaa (katso esim. Beenstock & Rahav, 2002; Singh, Kennedy, Sharapova, Schauer & Rolle, 2016). Näin ollen voi olettaa, että tupakan käyttäjillä on suurempi riski kokeilla kannabista, kuin saman ikäisillä, jotka eivät polta tupakkaa. Voi siis sanoa, että porttiteoria on tilastollinen ilmiö, joka ei ole suoraan sovellettavissa yksittäiseen ihmiseen.

JOUKKOHARHA

Nuoret luulevat usein, että saman ikäiset nuoret käyttävät huomattavasti enemmän päihteitä ja ovat seksuaalisesti kokeneempia, kuin he itse. Tätä kutsutaan joukkoharhaksi. Joukkoharhan purkamiseksi voi esimerkiksi näyttää tilastoja saman ikäisistä nuorista (esimerkiksi Kouluterveyskyselyn tuloksista). Joukkoharhan purkaminen vähentää painetta käyttäytyä samalla tavalla, kuin luulee, että muutkin käyttäytyvät (THL, 2018a).

PÄIHTEIDEN ONGELMAKÄYTTÖ

Päihteiden käytön ja ongelmakäytön ero ei ole ensisijaisesti riippuva kulutetuista määristä, vaan mikäli käyttö aiheuttaa ongelmia, vammoja tai johtaa riskien ottamiseen. Huumeidenkäyttö määritellään aina ongelmakäytöksi huumeiden laittoman statuksen vuoksi. Päihteiden ongelmakäyttö ja päihderiippuvuus määritellään eri tavoilla: päihderiippuvuudella voidaan tarkoittaa päihteiden vaikutusta ja muutoksia aivokemiaan, kun taas päihteiden ongelmakäyttö keskittyy siihen, miten päihteiden käyttö vaikuttaa ihmisen elämään ja tekoihin. Viime aikoina on myös kyseenalaistettu termien eroa (Egidius, 2019; Franck & Nylander, 2015), mutta ICD-10 mukaan diagnosoidaan esimerkiksi edelleen alkoholin haitallinen käyttö (F10.1) ja alkoholin käytön aiheuttama elimellinen aivo-oireyhtymä tai käyttäytymisen häiriö, riippuvuusoireyhtymä (F10.2). Jos päihteiden ongelmakäyttö jatkuu pitkään, se johtaa usein riippuvuuteen. On myös tavallista, että päihteiden ongelmakäyttäjä on yrittänyt tai yrittää rajoittaa omaa päihteidenkäyttöään, siinä kuitenkin onnistumatta (Kleblom, 2016).

PÄIHDERIIPPUVUUS

Eri aineisiin liittyvät riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan. Riippuvuuden ydinoireita ovat aineen käytön pakonomaisuus ja käyttöhimo. Riippuvuus ilmenee usein vaikeutena hallita aineen käytön aloitusta, määriä tai lopettamista. Tämä voi johtaa käytön jatkumiseen haitoista huolimatta ja päihteiden käyttö syrjäyttää ainakin osin itsestään huolehtimisen, harrastukset, ihmissuhteet ja koulutuksen tai työn. Kykenemättömyys tunnistaa tai myöntää riippuvuuden aiheuttamia oireita ja haittoja on yleinen ilmiö päihderiippuvuudessa (THL, 2015).

Riippuvuus kohdistuu ennen kaikkea siihen kokemukseen, jota esimerkiksi päihteillä tai muilla addiktiivisilla toiminnoilla tavoitellaan. Eri yksilöillä, eri riippuvuuksissa ja samankin riippuvuuden eri vaiheissa tämä tavoitetilä voi olla hyvinkin erilainen. Se voi vaihdella esimerkiksi äärikokemusten tavoittelusta stressin lievitykseen tai vieroitusoireina ilmenevän häiriintyneen olotilan normalisointiin (Päihdelinkki, 2009). Aivojen palkitsemis-järjestelmässä voi neurofysiologisesti havaita yliaktiivisuutta, kun riippuvuus kehittyy. Yliaktiivisuus aiheuttaa vääristyneen motivaation

aivokemiaan. Tila aiheuttaa sen, että huomio ja tarpeet siirtyvät siihen aineeseen tai aktiviteettiin, josta on riippuvainen. Samalla hermoston toiminta heikkenee otsalohkon alueella, joka vastaa toimintaimpulssien estosta. Joillakin yksilöillä vaikuttaa olevan riippuvuuspersoonallisuus siinä mielessä, että heillä on alttius kehittää riippuvuus toisia helpommin (Egidius, 2019). Neurokemiallisten ja fysiologisten muutosten ohella riippuvuutta ylläpitävät myös uskomukset kyseisen aineen tai toiminnan ylivertaisuudesta ja muiden vaihtoehtojen sopimattomuudesta itselle (Päihdelinkki, 2009).

Päihderiippuvuuden kehittyminen edellyttää toistuvaa kyseisen aineen käyttöä, joka johtaa riippuvuuteen liittyviin aivomuutoksiin ja psykososiaalsiin muutoksiin. Perintötekijät vaikuttavat merkittävästi yksilön riskiin sairastua päihderiippuvuuteen ja esimerkiksi alkoholiriippuvuudelle altistavien perintötekijöiden on arvioitu lisäävän riippuvuuden kehittymisen riskiä noin 50 prosenttia (THL, 2015). Riippuvuudelle altistavat perinnöllisten tekijöiden ohella sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta riippuvuus voi syntyä myös myöhemmällä iällä reaktiona erilaisiin elämäntilanteisiin (Päihdelinkki, 2009). Päihderiippuvuus voi kehittyä missä iässä tahansa (THL, 2015), mutta mitä aikaisemmin aloittaa päihteiden käyttämisen, sitä suurempi todennäköisyys on kehittää päihderiippuvuus myöhemmin elämässä, koska lapsilla ja nuorilla aivot ovat edelleen kehittymisvaiheessa (UNODC & WHO, 2013). Miehillä riippuvuutta todetaan enemmän kuin naisilla (THL, 2015). On mahdotonta sanoa etukäteen, kenelle riippuvuus kehittyy.

Seuraavaksi kuvaillaan lailliset ja laittomat päihteet aakkosjärjestyksessä. Tässä päihteet kategorisoidaan laillisiin ja laittomiin, mutta päihteitä voi myös kategorisoida muilla tavoin. Jokaisesta päihteestä kerrotaan kuvaus, toivotut ja ei-toivotut vaikutukset, aiheuttaako päihde riippuvuutta vai ei, ja muuta tietoa tarpeen mukaan. Päihteiden vaikutusten jakamisen tarkoituksena on korostaa ihmisten taustasyitä käyttää päihteitä. Huomioi, että kuvaukset ovat yksinkertaistuksia, sillä aina ei voi tietää, mitä vaikutuksia päihteillä on.

LAILLISET PÄIHTEET

ALKOHOLI

Kuvaus: Voidaan jakaa mietoihin ja väkeviin alkoholeihin. Alkoholi on Suomessa laillinen päihde. Alle 18-vuotiailta sen käyttö on kuitenkin kiellettyä. Väkevien juomien (22 %) osalta alaikäraja on 20 vuotta.

Toivotut vaikutukset: virkistää, rentouttaa, poistaa ahdistusta sekä lisää sosiaalisuutta ja puheliaisuutta, positiiviset sosiaaliset vaikutukset

Ei-toivotut vaikutukset: aivotointia lamaavat vaikutukset, mielialojen voimakasta vaihtelua, puheen sammallusta, horjahtelua sekä kyvyttömyyttä arvioida omaa toimintaa ja sen seurauksia, muistikatkot, tapaturmariski, kooma, hengitysteiden lamaantuminen, myrkytystila/kuolema

Riippuvuus: Aiheuttaa riippuvuutta

Muuta: Alkoholin käyttö on riskialtista etenkin nuorena: runsas käyttö kehittyvässä iässä voi johtaa muun muassa työmuistin, tarkkaavaisuuden, avaruudellisen hahmotuskyvyn ja toiminnanohjauksen heikentymiseen

SÄHKÖTUPAKKA

Kuvaus: Sähkötupakka eli sähkösavuke on sähköllä toimiva laite, jota käytetään vetämällä henkeen höyryksi kuumentunutta nestettä. Sähkösavukkeissa käytetään sekä nikotiinia sisältäviä nesteitä että nikotiinitonta nestettä.

Toivotut vaikutukset: Piristävä tai rauhoittava vaikutus nikotiinista, positiiviset sosiaaliset vaikutukset

Ei-toivotut vaikutukset: Nikotiinista: kohonnut syke, kielteiset vaikutukset hengitysjärjestelmään, rintakipu, kurkkukipu, päänsärky, nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen. Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta sisältävät usein samoja terveydelle haitallisia aineita kuin tehdasvalmisteiset savukkeet.

Riippuvuus: Nikotiini on riippuvuutta aiheuttavaa (psykkisesti, fyysisesti ja myös sosiaalisesti)

Muuta: Koska sähkösavukkeet ovat tulleet markkinoilla vasta 2000-luvun puolivälin jälkeen, on tietoa hyvin vähän verrattuna esimerkeiksi savukkeiden terveyshaittoihin.

TUPAKKATUOTTEET

Kuvaus: Tavallisin tupakkatuote on tupakka, jota poltetaan savukkeissa, sikareissa, piipussa tai vesipiipussa. Nuuska ja purutupakka kuuluvat savuttomiin tupakoihin.

Toivotut vaikutukset: piristymisen tai rauhoittuminen, mielihyvä, keskittymiskyvyn parantuminen, stressin lieventäminen, ruokahalun väheneminen, positiiviset sosiaaliset vaikutukset

Ei-toivotut vaikutukset: kohonnut verenpaine ja pulssi, vapina, suun limakalvojen kuivuminen, lisääntynyt syljeneritys, keuhkoputkien laajeneminen, huonontunut makuasti, huonovointisuus, oksentelu, riski sairastua esimerkiksi syöpään, keuhkohtaumatautiin

Riippuvuus: Nikotiini on riippuvuutta aiheuttavaa (psykkisesti, fyysisesti ja myös sosiaalisesti)

Muuta: On arvioitu, että tupakoitsijoiden elinajanodote olisi kaiken kaikkiaan kymmenen vuotta lyhyempi kuin tupakoimattomalla väestöllä

VESIPIIPPU

Kuvaus: Vesipiippu on tupakointiväline, jonka avulla poltetaan joko tupakkatuotteita tai tupakan vastiketta.

Toivotut vaikutukset: Positiiviset sosiaaliset vaikutukset, stressin lieventäminen, rentoutuminen

Ei-toivotut vaikutukset: Negatiivinen vaikutus terveyteen, muun muassa karsinogeenisten aineiden, tervan, häkän ja nikotiinin aiheuttamina, vaikutus sydämen ja verisuonten toimintaan

Riippuvuus: Itse vesipiipun käyttäminen ei aiheuta riippuvuutta, mutta nikotiinipitoiset tuotteet voivat aiheuttaa riippuvuutta.

Muuta: Vesipiipun käyttö voi nykyään olla länsimaissa sosiaalisesti hyväksyttävämpi tapa kuin tupakointi. Lisäksi yleiset käsitykset käytön vähäisistä haitoista ovat voineet lisätä varsinkin nuorten mielenkiintoa vesipiipun käyttöä kohtaan. Vesipiipun käytön pitkäaikaisvaikutukset terveyteen tunnetaan huonosti, sillä vesipiippua polttavat käyttävät usein myös muita tupakkatuotteita. Koska vesipiippua poltetaan usein pitkiä aikoja kerrallaan, savua hengitetään moninkertaisia määriä tehdasvalmisteisiin savukkeisiin verrattuna. Poltettavien tuotteiden - sisälsivät ne tupakkaa tai ei - osalta itse palamisprosessi on merkittävä myrkköjen aiheuttaja.

LAITOMAT PÄIHTEET

AMFETAMIINI

Kuvaus: Amfetamiini on stimulantteihin kuuluva synteettinen päihde. Amfetamiinia käytetään yleensä joko suun kautta, nuuskaamalla tai suonensisäisesti pistämällä.

Toivotut vaikutukset: lisääntynyt valppaus, jännitys ja hyvän olon tunne, lisääntynyt fyysinen energia, puheliaisuus, euforian, voiman ja seksuaalisuuden tunteita, nälän ja väsymyksen tunteen poistuminen, sosiaalinen aktivoituminen, itsevarmuus

Ei-toivotut vaikutukset: levottomuus, jännitys, epävakaus, impulsiivisuus, ahdistus, vainoharhaisuus, rintakipu, rytmihäiriö, hengenahdistus, kohonnut verenpaine, psykoosi, vaikeutunut hienomotorinen kontrolli, aineen epäpuhtauden aiheuttamat odottamattomat vaikutukset, aivovauriot, univaikeudet, väsymys, aliravitseminen, kuolemanriski

Riippuvuus: Amfetamiiniin voi kehittyä voimakas psyykkinen riippuvuus. Toleranssi aineen vaikutuksille kasvaa käytön myötä.

Muuta: Korkein oikeus on linjannut, että amfetamiini on erittäin vaarallinen huumausaine. Suomessa tavataan myös amfetamiinia jonkin verran voimakkaampaa metamfetamiinia sekä useita synteettisiä amfetamiinijohdannaisia, kuten MDMA:ta (ekstaasia).

BENSODIATSEPIINIT

Kuvaus: Bentsodiatsepiinit ovat lääkevalmisteita, joita käytetään muun muassa ahdistuksen ja unettomuuden hoitoon. Laittomilla markkinoilla bentsodiatsepiineja myydään tabletteina, kapseleina ja jauheena. Päihtymistarkoituksessa lääkkeitä käytetään joko suun kautta, nuuskaamalla tai suonensisäisesti.

Toivotut vaikutukset: ahdistuksen, levottomuuden ja pelon poistaminen, mielen ja lihaksien rentouttaminen, muiden päihteiden vaikutusten voimistaminen, nukahtamisen helpottaminen

Ei-toivotut vaikutukset: väsymys, muisti- ja keskittymisvaikeudet, motoristen kykyjen heikentyminen, masennus, sekavuus, levottomuus, lihasheikkous, seksuaalinen haluttomuus, tokkuraisuus, uneliaisuus, kömpelyys, väkivaltaisuus aivovauriot, negatiiviset vaikutukset kognitiivisiin kykyihin, arvaamattomat käyttäytymisreaktiot,

Riippuvuus: Bentsodiatsepiinit kuuluvat eniten riippuvuutta aiheuttaviin lääkeaineisiin. Riippuvuuden on arveltu syntyvän noin kymmenelle prosentille käyttäjistä.

Muuta: Bentsodiatsepiiniyhdisteet on luokiteltu sekä lääke- että huumausaineiksi.

EKSTAASI (MDMA)

Kuvaus: Puhdas MDMA on kidemäistä, vaaleaa jauhetta. Se nautitaan useimmiten suun kautta otettavien ekstaasitablettien muodossa. MDMA on vaihtelevasti sekä stimulantteihin että psykedeeleihin luokiteltu päihde. Täysin synteettinen huume.

Toivotut vaikutukset: lisääntynyt sosiaalisuus, empatiakyky ja yhteyden tunne toisiin ihmisiin, parantunut keskittymiskyky, lisääntynyt hyvinvointin tunne ja energisyys, herkistyneisyys positiivisille tunteille, ja samalla negatiivisten tunteiden kuten pelon ja ahdistuksen merkitys heikkenee. Lievät näköaistimuksen muutokset.

Ei-toivotut vaikutukset: ruokahaluttomuus, suun kuivuminen, keskittymisvaikeudet, leukojen jäykistyminen, huimaus, levottomat jalat sekä vaikeudet säädellä kehon lämpötilaa, lihaskrampit, silmien nykivä liike, pahoinvointi, kohonnut ahdistuksen ja paniikkikohtauksen riski. Vaikutuksen loputtua ja käytön jälkeisinä päivinä voi ilmetä väsymystä, alakuloisuutta, ruokahaluttomuutta, keskittymisvaikeuksia ja/ tai univaikeuksia. Runsaan MDMA:n käytön on tulkittu johtavan kognitiivisten kykyjen, kuten muistin, oppimisen ja päätöksentekokyvyn, heikentymiseen, sekä masennukseen ja impulsiivisuuteen.

Riippuvuus: MDMA:n riippuvuuspotentiaali on pieni. Lievä toleranssi MDMA:n vaikutuksille kehittyy pitkäaikaiskäytön myötä.

Muuta: Ekstaasitablettien kohdalla on huomioitava, että vaikutukset riippuvat siitä, mitä tabletit sisältävät. Uutistietojen mukaan Suomessa vuosina 2013-2016 takavarikoiduista ekstaasitableteista osa ei sisältänyt lainkaan MDMA:ta. Yleisimmin ekstaasitabletit sisältävä MDMA:n lisäksi erilaisia psykedeeleihin ja stimulantteihin kuuluvia aineita sekä lääketieteellisyydessä käytettyjä sidos- ja jatkeaineita. Osa ekstaasiin liittyvistä riskeistä liittyvät toisiin ihmisiin yhteyden tuntemiseen ja herkistymiseen

positiivisiin tunteisiin. Nämä tunteet voivat lisätä taipumusta tehdä asioita, joita ei tekisi ilman MDMA:n vaikutusta. Tämä lisää esimerkiksi vaaraa siitä, että joku antaa ekstaasia tietäen, että voi taivutella toisen ihmisen tekemään asioita, joita ei tekisi ilman MDMA:n vaikutusta.

GAMMA (GHB) JA LAKKA (GBL)

Kuvaus: Päihdetarkoitukseen gammaa valmistetaan lakasta. Lakka puolestaan on gamman esiaste, joka muuttuu ihmisen elimistössä gammaksi. Myös lakkaa käytetään päihteenä. Lakka on gammaa huomattavasti voimakkaampaa. Laittomilla markkinoilla gammaa myydään yleensä kirkkaana nesteinä, toisinaan myös jauheena tai tabletteina. Jauheet tyypillisesti liotetaan veteen. Lakka muistuttaa ulkomuodoltaan nestemäistä gammaa. Annos nautitaan suun kautta. Vaikutus on pääosin keskushermostoa lamaava.

Toivotut vaikutukset: sekä stimuloivia että rauhoittavia vaikutuksia; rentoutuminen, kohonnut mieliala, euforia, estottomuus, sosiaalisuus, lisääntynyt seksuaalinen halukkuus

Ei-toivotut vaikutukset: sekavuus, tasapainohäiriöt, muistinmenetykset, tajuttomuus, hallusinaatiot, yliannostuksen yhteydessä kooma, hengitysteiden lamaantuminen ja kuolema

Riippuvuus: Gamma on riippuvuutta aiheuttava päihde.

Muuta: Gamma on luokiteltu Suomessa sekä lääke- että huumausaineeksi. Korkein oikeus on linjannut, että gamma on erittäin vaarallinen huumausaine.

“PÄIHTEIDEN VAIKUTUS

RIIPPUU AINEEN PUHTAUDESTA, ANNOKSESTA JA KÄYTTÖTAVASTA. YKSILÖN HERKKYYDELLÄ ON MYÖS MERKITYSTÄ. LAITTOMIEN PÄIHTEIDEN ANNOSTELUSTA, VOIMAKKUDESTA TAI PUHTAUDESTA EI OLE KOSKAAN TAKEITA.

HEROIINI

Kuvaus: Heroiini on puolisynteettinen johdos morfiinista, jota saadaan oopiumiunikosta. Heroiinia käytetään polttamalla, nuuskaamalla tai suonensisäisesti pistämällä. Heroiini vaikuttaa keskushermostossa lamauttavasti.

Toivotut vaikutukset: kivunlievitys (fyysistä ja emotionaalista kärsimystä), euforinen hyvän olon tunne, vieroitusoireiden välttäminen

Ei-toivotut vaikutukset: ummetus, pahoinvointi, oksentelu, huimaus, ihon kutina, heikentynyt muisti ja keskittymiskyky, ahdistuksen ja masennuksen tunteet, vahva riippuvuus, yliannostuksen ja kuoleman riski

Riippuvuus: Heroiini ja muut opioidit ovat selkeimmin riippuvuutta aiheuttavia pähteitä. Toistuvan käytön myötä heroinin ja muiden opioidien vaikutuksille kehittyä toleranssi.

Muuta: Korkein oikeus on linjannut heroinin olevan erittäin vaarallinen huumausaine. Heroiinia liikkuu Suomen huumausainemarkkinoilla hyvin vähän: buprenorfiini ja muut lääkeopioideit ovat korvanneet sen lähes täysin.

IMPPAUS

Kuvaus: Imppaus on päihtymistarkoituksessa tapahtuvaa erilaisten aineiden hengittämistä ja haistelua. Impattaviin aineisiin voi kuulua ohenteita ja liuotainaineita, ponnekaasuja, butaani ja propaani -hiilivetyjä sekä nitriittejä.

Toivotut vaikutukset: jännityksen, euforian ja estottomuuden tunteita, vertaa alkoholihumala

Ei-toivotut vaikutukset: limakalvojen ja hengitysteiden ärtyminen, pahoinvointi, hengenahdistus, yskä, muistikatkokset, sekavuus, aistiharhat, väsymys, päänsärky, rytmihäiriöt, apaattisuus, masennus, vihamielisyys, hengityksen lamaantuminen, tajuttomuus, äkillisen kuoleman riski

Riippuvuus: Imppausriippuvuudesta on hyvin vähän tutkimustietoa.

Muuta: Osa impattavista aineista on vaarallisia kemikaaleja. Vaarallisten kemikaalien myyntiä on jonkin verran rajoitettu: huumausaineita tai terveydelle vaarallisia kemikaaleja ei saa luovuttaa, jos on epäily niiden käytöstä päihtymistarkoitukseen.

KANNABIS

Kuvaus: Cannabis on yleisnimitys, jota käytetään erilaisista hamppukasvista (cannabis sativa) saaduista valmisteista. Marihuanalla viitataan kuivattuihin kukintoihin, hasiksella kannabiskasvin kuivattuun pihkaan ja kukintopuristeeseen. Cannabisia käytetään Suomessa pääosin polttamalla, toisinaan myös höyryttämällä. Syöminen ja juominen on harvinaisempaa. Cannabis vaikuttaa keskushermostoon lamauttavasti.

Toivotut vaikutukset: sekä piristävät että rauhoittavat vaikutukset, rentoutuminen, ajatuksenjuoksun aktivoituminen, sosiaalisuus ja positiiviset sosiaaliset vaikutukset, muuttunut käsitys ajasta ja tilasta, aistien herkentyminen, ruokahalun voimistaminen, lievät hallusinaatiot

Ei-toivotut vaikutukset: työmuistin, huomiokyvyn, motorisen koordinaatiokyvyn ja reaktionopeuden heikentyminen, ahdistus, vainoharhaisuus, levottomuus, kuolemanpelko, pelko kontrollin menettämisestä, sykkeen ja verenpaineen nousu, verestävät silmät, suun kuivuminen, psykoosi.

Riippuvuus: Cannabisin käyttö voi kehittyä psyykkinen riippuvuus, jos käyttö on toistuvaa ja pitkäaikaista. Toistuvan ja pitkäaikaisen käytön myötä toleranssi aineen vaikutuksille kasvaa.

Muuta: Cannabisin pitkäaikainen käyttö heikentää kognitiivisia kykyjä, erityisesti verbaalista oppimiskykyä, muistia ja huomiokykyä. Yhteys on erityisen selvä, jos cannabisin käytön on aloittanut nuorena. Nuorena aloitettu cannabisin käyttö voi muuttaa aivojen rakennetta pysyvästi. Nuorten cannabisin käyttö on yhdistetty myös yleiseen apaattisuuteen, motivaation puutteeseen sekä huonoon työ- ja opiskelumenestykseen.

KHAT

Kuvaus: Khat (catha edulis) on pensasmainen kasvi, jonka lehdistä on psyykoaktiivisia ainesosia. Khatin päihdyttävä vaikutus syntyy, kun sen tuoreita lehtiä pureskelee. Pureskeleminen onkin käyttötavoista yleisin. Kuivatuista lehdistä voidaan myös valmistaa teetä tai tahnaa. Toisinaan khatia käytetään myös polttamalla.

Toivotut vaikutukset: lisääntynyt valppaus, jännitys, hyväntuulisuus, sosiaalisuus, puheliaisuus ja itsevarmuus

Ei-toivotut vaikutukset: ärtyneisyys, mielialan

vaihtelut, masentuneisuus, hikoilu, suun kuivuminen, ummetus, virtsaamisen vaikeudet, seksuaalisen suorituskyvyn heikkeneminen, sydämentykytys, rytmihäiriöt, korkea verenpaine, krooninen mahakatarri, kohonnut psykoosin riski, vainoharhaisuus

Riippuvuus: Khatin ei ole arveltu olevan voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava päihde.

Muuta: Korkein oikeus on linjannut, että khat ei täytä erittäin vaarallisen huumausaineen kriteerejä.

KOKAIINI

Kuvaus: Kokaiini on stimulantteihin luokiteltu päihde, joka vaikuttaa keskushermostossa kiihdyttävästi. Kokaiinia saadaan eristämällä sitä kokapensaasta lehdistä. Lehdistä uutetaan kokaiiniä, jota suolahapon avulla jalostetaan vaaleaa, vesiliukoista jauhetta, jota käytetään nenän kautta nuuskaamalla. Myös suonensisäistä käyttöä esiintyy, vaikkakin vähäisissä määrin. Crack ja free-base ovat kokaiinin olomuotoja, joita voidaan käyttää polttamalla.

Toivotut vaikutukset: Kokaiini piristää, kiihdyttää, lisää tarmokkuutta, parantaa suorituskykyä ja nostaa mielialaa. Poistaa sosiaalisia pelkoja, estoja ja ahdistusta. Itsetunto voi kokaiinin vaikutuksen alaisena tuntua paremmalta. Vähentynyt ruokahalu ja unen tarve.

Ei-toivotut vaikutukset: Ärtyisyys, ahdistuneisuus, levottomuus ja vainoharhaisuus, mielialan vaihtelut, verenpaineen ja sydämen lyöntitiheyden nouseminen, vähentynyt ruokahalu ja unen tarve, verihyytymän, rytmihäiriön, sydänlihastulehduksen, aivohalvauksen, epileptisten kohtausten ja kehon ylikuumenemisen riski. Pitkään jatkuneesta kokaiinin käytöstä voi seurata muun muassa aliravitsemusta, univaikeuksia, kroonista väsymystä, ahdistusta, masennusta, muisti- ja keskittymisvaikeuksia, päänsärkyä, kouristuksia ja paniikkikohtauksia.

Riippuvuus: Kokaiiniin voi kehittyä voimakas psyykkinen riippuvuus. Toleranssi kokaiinin hyvää oloa tuottaville vaikutuksille kasvaa jatkuvan käytön myötä.

Muuta: Korkein oikeus on linjannut, että kokaiini on erittäin vaarallinen huumausaine.

LSD

Kuvaus: LSD on erittäin voimakas huumausaine, joka vaikuttaa mielen toimintaan ja aistikokemuksiin. LSD on useimmiten imeytetty johonkin toiseen aineeseen, kuten paperiin tai sokeripaloihin. Annos nautitaan suun kautta. Muut käyttötavat ovat harvinaisia.

Toivotut vaikutukset: LSD vaikuttaa ajatusprosesseihin, tunnetiloihin ja aisteihin. Vaikutuksen alaisena käsitys minästä ja todellisuudesta voi hämärtyä, suurilla annoksilla jopa kadota kokonaan.

Ei-toivotut vaikutukset: Vaikeuttaa informaation käsittelyä, kommunikointia ja loogista ajattelua. Huimaus, uneliaisuus, pahoinvointi. Kokemus minän menettämisestä ja todellisuuden pirstaloitumisesta voi johtaa ahdistukseen, pelkoon ja paniikkiin. LSD:llä on myös taipumus nostaa pintaan tiedostamattomia ajatuksia, tunteita, muistoja ja trauma. Tämä itsessään ei välttämättä ole vaarallista, mutta LSD:n käyttö voi pahentaa mielenterveysongelmia tai johtaa psykoosiin sellaisilla ihmisillä, joilla psykoosiriski on suuri. Kohonnut onnettomuusriski.

Riippuvuus: LSD ei aiheuta fyysistä riippuvuutta eikä siten myöskään vieroitusoireita. Psykkisen riippuvuuden kehittyminen on harvinaista.

Muuta: LSD on erittäin voimakas päihde, jonka vaikutukset kestävät pitkään. LSD:n ja sen kaltaisten päihdeiden vaikutukset ovat erityisen herkkiä käyttäjän mielentilalle ja ympäristölle, jossa ainetta otetaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että LSD:n nauttiminen negatiivisessa mielentilassa, rauhattomassa ympäristössä ja turvattomassa seurassa johtaa hyvin todennäköisesti epämiellyttäviin kokemuksiin.

MUUNTOHUUMEET

Kuvaus: Uudet psykoaktiiviset aineet, eli niin sanotut muuntohuumeet, muistuttavat perinteisiä huumausaineita vaikutuksiltaan tai rakenteeltaan ja erityisesti päihtymiseen tähtäävältä käytötavaltaan. Muuntohuumeiksi kutsutaan pääasiassa niitä uusia aineita, jotka eivät vielä ole valvonnan piirissä, esimerkiksi koska niiden päihdyttävää vaikutusta ei ole vielä huomattu, tai koska päihteen molekyyliarakennetta on muutettu.

Vaikutukset: Muuntohuumeet eivät ole yksi yhtenäinen aineryhmä, vaan jakautuvat useaan erilaiseen alaryhmään. Yksi yleisimmistä ryhmistä on synteettiset kannabinoidit, jotka vaikuttavat

kannabiksen tavoin, mutta niiden käyttöön liittyy lisäriskejä. Muita aineryhmiä ovat muun muassa fenetyyliamiinit, katinonit ja synteettiset opioidit. Vaikutukset vaihtelevat suuresti riippuen siitä, mikä päihde on kyseessä. Voi kuitenkin sanoa, että yleensä vaikutukset ovat vahvempia ja ennalta-arvaamattomampia kuin alkuperäisessä päihteessä tai siinä päihteessä, jota yritetään matkia. Haittavaikutuksia ja odottamattomia vaikutuksia esiintyy johtuen aineiden vaihtelevista vahvuuksista ja vaikutusajoista.

Muuta: Kutsutaan myös nimillä design-huume, NPS (new psychoactive substance), research chemicals (RC-drugs), legal highs ja smart drugs.

OPIOIDIT

Kuvaus: Opioidit ovat voimakkaita, kipua poistavia aineita. Osa opioidivalmisteista on oopiumiunikon johdannaisia, osa täysin synteettisiä. Buprenorfiini on Suomessa eniten väärinkäytetty opioidi. Muita Suomessa yleisesti väärinkäytettyjä lääkeopioideja ovat esimerkiksi oksikodoni, metadoni, kodeiini ja fentanyl. Laittomasti hankittuja opioideja käytetään joko suun kautta, nuuskaamalla tai suonensisäisesti. Buprenorfiinia käytetään tyypillisesti pistämällä.

Toivotut vaikutukset: kivunlievitys (fyysinen ja emotionaalinen kärsimys), euforinen hyvän olon tunne, yskän lievittäminen, vieroitusoireiden välttäminen

Ei-toivotut vaikutukset: ummetus, pahoinvointi, oksentelu, huimaus, ihon kutina, muistin ja keskittymiskyvyn heikentyminen, ahdistuksen ja masennuksen tunteet, hengitysteiden lamaantuminen, vahva riippuvuus, yliannostuksen ja kuoleman riski

Riippuvuus: Opioidit ovat voimakkaasti riippuvuutta aiheuttavia päihde- ja lääkeaineita.

Muuta: Opioidivalmisteet on luokiteltu useimmissa tapauksissa sekä lääke- että huumausaineiksi. Korkein oikeus on linjannut, että buprenorfiini ja metadoni ovat erittäin vaarallisia huumausaineita. Suomessa opioidien käytöstä seuraa enemmän sairaalakäyntejä kuin mistään muusta laittomasta päihteestä.

“NUORET LUULEVAT USEIN, ETTÄ SAMAN IKÄISET NUORET KÄYTTÄVÄT HUOMATTAVASTI ENEMMÄN PÄIHTEITÄ JA OVAT SEKSUAALISESTI KOKENEEMPIA, KUIN HE ITSE. TÄTÄ KUTSUTAAN JOUKKOHARHAUKSI.

POPPERS

Kuvaus: Poppersit ovat kemialliselta rakenteeltaan alkyylinitriittejä (mm. amyylinitriitti). Poppersit ovat nestemäisiä ja haihtuvat helposti. Niitä käytetään hengittämällä avatusta pienestä pullostasta haihtuvaa valmistetta nenän kautta.

Toivotut vaikutukset: seksuaalisten kokemusten vahvistaminen, lihasten rentoutus, kiihotuksen lisääminen, lämmön tunne, euforia

Ei-toivotut vaikutukset: lievä tokkuraisuus, ihon punastuminen, päänsärky, sydämen tykytyt, allergiset reaktiot, onnettomuusriskin lisääntyminen, näkövauriot, heikentynyt immuunipuolustus, olemassa olevien sairauksien paheneminen. Jatkuva käyttö saattaa lisätä vakavien haittavaikutusten riskiä. Popperseja ei kuitenkaan saa missään nimessä juoda. Suun kautta otettuna poppersit ovat erityisen vaarallisia ja kuolemantapauksia on raportoitu.

Riippuvuus: Fyysistä riippuvuutta ei kehity, mutta psyykkistä riippuvuutta saattaa muodostua.

Muuta: Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksen Fimean mukaan päihteenä käytetyt poppersit rinnastetaan amyylinitriitin kaltaisiksi lääkkeiksi. Täten poppersien tilaaminen ulkomailta on kiellettyä ilman asianmukaista lupaa. Maahantuonti myyntiä varten on myös luvanvaraista toimintaa lääkelain perusteella. Lainsäädäntöä pyrittiin – ja pyritään edelleenkin – kiertämään myymällä valmisteita esimerkiksi ”huoneenraikastimina”.

SIENTET

Kuvaus: Sienillä tai ”taikasienillä” viitataan useimmiten psilosybiiniä ja psilosiiniasialtaviin sieniin. Psilosybiinisienet kuuluvat psykedeleeihin. Sieniä käytetään yleensä syömällä, joko tuoreena tai kuivattuna.

Toivotut vaikutukset: positiiviseksi koetut vaikutukset ajatteluun, tunteisiin ja aisteihin, muuttunut käsitys ajasta ja tilasta, mystiset ja/tai uskonnolliset kokemukset, kokemukset minän ja todellisuuden hajoamisesta

Ei-toivotut vaikutukset: voimakkaat pelon tai ahdistuksen kokemukset, painajaismaiset aistiharhat, pelko hulluksi tulemisesta, paniikkikohtaus, onnettomuusriski, kohonnut verenpaine

Riippuvuus: Sienet eivät aiheuta fyysistä tai psyykkistä riippuvuutta. Jälkimmäisestä on esitetty myös eriäviä näkemyksiä.

Muuta: Korkein oikeus on linjannut, että sienet

eivät täytä erityisen vaarallisen huumausaineen määritelmää. Sienet eivät itsessään aiheuta mielenterveysongelmia, mutta ne voivat akuutisti nostaa pintaan vaikeita ajatuksia, tunteita ja muistoja. Käsittelemättömät, epämiellyttävät kokemukset voivat painaa mieltä vielä pitkään käytön jälkeen.

SYNTEETTISET KANNABINOIDIT

Kuvaus: Synteettiset kannabinoidit ovat ihmisen kehittämiä aineita, joita käytetään muuntohuumeina. Huumausainemarkkinoilla synteettisiä kannabinoideja tavataan jauhemuodossa, kasvimateriaaliin sekoitettuna (ns. Spice-valmisteet), hasista jäljittelevänä massana ja sähkötupakanesteena. Käytetään yleisemmin polttamalla, harvemmin suun kautta.

Toivotut vaikutukset: Synteettisistä kannabinoideista haetaan samankaltaisia vaikutuksia kuin kannabistuotteista: piristymisen, rentoutuminen, mielihyvän kokemukset, mielikuvituksen voimistuminen sekä aistikokemusten muuttuminen tai korostuminen.

Ei-toivotut vaikutukset: pahoinvointia, hengenahdistusta, sydän- ja verenkiertohäiriöitä, rintakipua sekä lihasten nykimistä ja kouristelua, levottomuutta, sekavuutta, vainoharhaisuutta, paniikkikohtaus tai psykoosi, heikentynyt ajattelukyky, hengityksen lamaantuminen, tajuttomuus

Riippuvuus: Synteettisten kannabinoidien aiheuttamasta riippuvuudesta ja sietokyvyn muodostumisesta ei ole kunnollista tutkimustietoa.

Muuta: Synteettisiä kannabinoideja on havaittu Euroopassa jo yli sata erilaista. Synteettisten kannabinoidien käyttö on aiheuttanut lukuisia myrkytystapauksia ja jopa kuolemia. Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että synteettisten kannabinoidien käyttöön liittyisi voimakkaampaa psyykkistä oireilua kuin muiden kannabistuotteiden käyttöön.

Päihdetieto on kerätty Päihdelinkistä (n.d.), Punaiselta Ristiltä (2016) ja THL:ltä (2016; 2018c).

MUUTA

DIGIPELIT

Kuvaus: Digipelejä on olemassa miljoonittain. Digitaaliset pelit käsittävät kaikki Pasianssista Fortniteen ja Facebookpeleistä mobiilipeleihin

Positiiviset vaikutukset: mm. fysiologiset vaikutukset (esim. parempi silmä-käsi-koordinaatio, nopeampi reaktioaika, parempi tilan hahmotuskyky), parempi kyky hallita ja arvioida suuria tietomääriä, myönteiset sosiaaliset vaikutukset, kielellinen kehitys, vastuun ottaminen

Negatiiviset vaikutukset: muun muassa fysiologiset vaikutukset (esim. päänsärky, niska ja hartiasärky, univaikeudet), haasteet arjenhallinnassa, negatiiviset sosiaaliset vaikutukset

Riippuvuus: Peliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus, jossa on riippuvainen pelistä ja siihen kuuluvista tunteista. Puutteellisen tutkimustiedon vuoksi ICD-10 eikä DSM-5 ei tunnista peliriippuvuutta diagnosoiksi, kun kyseessä on digitaaliset pelit (mutta rahapeliriippuvuus löytyy diagnosoina). Tällä hetkellä ei ole olemassa selkeitä linjauksia sille, miten ongelmallistunut digipelaaminen määritellään. Yleisesti ottaen pelaaminen koetaan ongelmallisena, kun se vaikuttaa negatiivisesti muuhun elämään, kuten sosiaalisiin suhteisiin, kouluun, terveyteen tai raha-asioihin. Riippuvuutta voi myös mitata katsomalla ajankäyttöä: jos jotain tärkeää jää tekemättä pelaamisen vuoksi, voi ajatella, että riippuvuuden tuntomerkit täyttyvät, mutta toisaalta ajankäyttö ja mitä kokee tärkeäksi elämässä on subjektiivisia kokemuksia.

Muuta: Positiiviset ja negatiiviset vaikutukset riippuvat paljolti siitä mitä pelaa, kuinka pelaa ja kuinka paljon pelaa.

LISÄTIETOA PÄIHTEISTÄ löytyy esimerkiksi Päihdelinkin nettisivuilta, <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto>.

ENERGIAJUOMAT

Kuvaus: Energiajuomat sisältävät useimmiten vettä, kofeiinia, sokeria, B-vitamiineja, tauriinia, guaranaa ja glukuronolaktonia.

Toivotut vaikutukset: piristyminen, kohonnut jaksaminen

Ei-toivotut vaikutukset: ärtyneisyys, vapina, huonovointisuus, ahdistuneisuus, unihäiriöt, heikentynyt unenlaatu, reikiintyvät hampaat

Riippuvuus: Kofeiini voi aiheuttaa riippuvuutta.

Muuta: Energiajuomien riskit liittyvät lähinnä suuriin kofeiinimääriin. Terveystieteiden tutkimuslaitos (THL, 2018b) suosittelee, että energiajuomia ei myydä alle 15-vuotiaille.

RAHAPELIT

Kuvaus: Rahapelit sisältää suuren määrän erilaisia pelejä. Rahapelit voivat esimerkiksi olla sattumaan perustuvia pelejä, tai pelejä, jotka vaativat asiantuntijuutta, kuten taitoa tai tietoa säännöistä tai todennäköisyyksistä.

Toivotut vaikutukset: Rahavoitot, viihde, ajanvietto, sosiaalinen seura, arkihuolten, surujen tai ahdistuksen välttäminen, tunteiden hallitseminen

Ei-toivotut vaikutukset: Useita eri psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja taloudellisia ongelmia

Riippuvuus: Peliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus, jossa on riippuvainen pelistä ja siihen kuuluvista tunteista. Suomessa on noin 110 000 henkilöä, jotka kärsivät jonkin asteisia haittoja tai ongelmia rahapelien takia.

Muuta: Rahapelaamisen ehkäiseminen kuuluu myös ehkäisevään päihdetyöhön. Suomi on yksi Euroopan maista, jossa pelataan eniten rahapelejä.

LISÄTIETOA RAHAPELEISTÄ: www.peluuri.fi

LISÄTIETOA DIGIPELEISTÄ Pelikasvattajan käsikirjasta (<https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>).

Lähteet

- Beenstock, M., & Rahav, G. (2002). Testing Gateway Theory: do cigarette prices affect illicit drug use?. *Journal of Health Economics*, 21, 679-698.
- Päihdelinkki (n.d.). *Pikatieto*. Haettu osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto>
- Päihdelinkki (2009). *Beroende*. Haettu osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/missbruk-och-mental-halsa/beroende-som-individuellt-problem>
- Egidius, H. (2019). *Natur och kulturs Psykologilexikon*. Haettu osoitteesta <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/>
- Eriksson, E., & Arnkil, T. E. (2017). *Huoli puheeksi – opas varhaisista dialogeista*. Haettu osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence
- Folkhälsomyndigheten (tidigare Statens folkhälsoinstitut) (2010). *Berusning på schemat? Stöd och inspiration för undervisningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak*. Västerås: Edita Västra Aros
- Franck, J., & Nylander, I. (red). (2015). *Beroendemedicin*. Lund: Studentlitteratur
- Hattie, J.A. C. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London New York: Routledge
- Hoikkala, T. (2018). Nuorisotutkija päihdekasvattajana – virittävän valistuksen malli ja Mikko Salasuo. I Kolehmainen, M., & Kuivakangas, J. (toim). *Sitä samaa (ko)? Päihdekasvatuksen soundcheck*. Helsinki: Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja, 53
- Hübinette, S. (2003). *Narkotikafri skola*. Tukholma: Fri förlag.
- ICD-10 tautiluokitus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) (2011). *Suomalainen 3. uudistettu painos Maailman terveysjärjestön (WHO) luokitukselta ICD-10*. Haettu osoitteesta <http://www.julkari.fi/handle/10024/80324>
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015). *Alkohol och drogberoende*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/alkohol-och-drogberoende>
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016). *Vesipiippu*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/vesipiippu>
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018a). *Ehkäisevä päihdetyö*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo>
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018b). *Energiajuomat*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat>
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018c). *Muuntohuumeet*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/muuntohuumeet>
- Karinen, P. (2018). *Kättä pidempää päihdekasvatukseen*. Luentomateriaali, koulutus Vaasassa 5.11.2018. Youth Against Drugs (YAD)
- Klaari (2016). *Handbok till rusmedelsarbete i Helsingfors skolor*. Helsinki: Helsingin kaupunki
- Klefbom, J. (2016). *Missbruk och beroende*. Psykologiguiden. Haettu osoitteesta <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/beroende-och-missbruk>
- Lee, J., Talić, S., & Košir, M. (2012). *Guidelines and Recommendations for School-based Prevention*. Institute for research and development, Utrip, Ljubljana, Slovenia.

- Myndigheten för skolutveckling och Statens Folkhälsoinstitut (2003). *Insatser i skolan som stärker hälsofrämjande skolutveckling och förebygger alkoholskador och narkotikamissbruk*. Tukholma: Myndigheten för skolutveckling, Statens folkhälsoinstitut
- Punamäki, R. L., Paavonen, J., Toikka, S., & Solantaus, T. (2013). Effectiveness of preventive family intervention in improving cognitive attributions among children of depressed parents: A randomized study. *Journal of Family Psychology*, 27, 683.
- Pylkkänen, S., Viitanen, R., & Vuohelainen, E. (2009). *Mitä on nuorisolan ehkäisevä päihdetyö. Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali*. Preventiimi – nuorisolan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.
- Pelastakaa lapset (2016). *Första hjälpen när du är orolig för ett barn*. Tukholma: Pelastakaa lapset. Haettu osoitteesta https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/handbocker/forsta_hjalpen_vid-_oro_for_ett_barn_radda_barnen.pdf
- Punainen risti (2016). *Huumetaulukko*. Haettu osoitteesta <https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Huumetaulukko%202016.pdf>
- Siegenthaler, E., Munder, T., & Egger, M. (2012). Effect of preventive interventions in mentally ill parents on the mental health of the offspring: systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51, 8-17.
- Singh, T., Kennedy, S. M., Sharapova, S. S., Schauer, G. L., & V. Rolle, I. (2016). Modes of ever marijuana use among adult tobacco users and non-tobacco users—Styles 2014. *Journal of substance use*, 21, 631-635.
- Skolverket (2012). *Material för skolan om alkohol, narkotika, tobak och doping – inventering, analys och behov*. Tukholma: Fritzes
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A., & Piispa, M. (2011). *Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalituksesta saa selvää*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Solantaus, T., Paavonen, E. J., Toikka, S., & Punamäki, R. L. (2010). Preventive interventions in families with parental depression: children's psychosocial symptoms and prosocial behaviour. *European child & adolescent psychiatry*, 19, 883-892.
- Solantaus, T., Toikka, S., Alasuutari, M., Beardslee, W. R., & Paavonen, E. J. (2009). Safety, feasibility and family experiences of preventive interventions for children and families with parental depression. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11, 15-24.
- Thorsen, T., & Andersson, T. (2000). *Upplysning och undervisning – begränsar det alkohol- och narkotikaproblemen?*. Tukholma: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN).
- UNODC & WHO (2013). *International standards on drug use prevention*. Haettu osoitteesta <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>
- Warsell, L. & Soikkeli, M. (2013). *Laatutähteä kiertämässä - Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja*. Tampere: Juvenes Print
- World Health Organization. (2000). *Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/healthy promoting school* (Document 9).

