

PÄIHDETAPAHTUMA

Vähänkyrön 6.-8.-luokkalaisille



TUPAKKA

- Tupakointi on menettänyt maineensa aikuisten ja nuorten keskuudessa
- Enemmistö Suomen kunnista ja työpaikoista on julistautunut savuttomiksi
- Tupakkalaki kieltää tupakkatuotteiden myymisen ja luovuttamisen alle 18v.
- Lain mukaan tupakointi on kiellettyä;
 - Päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa ja niiden ulkoalueilla.
 - Sisätiloissa järjestettävissä yleisötilaisuuksissa
 - Ravintoloissa ja kahviloissa

NO KOSKA:

!?!MIKSI!?!

-Tupakan 500 kemiallisesta yhdisteestä 50 aiheuttaa syöpää

-Tupakka sisältää mm:

- Arsenikkia (rotanmyrkky)
- Kromia (ruostumattoman teräksen pääseosaine)
- Kadniumia (syöpää aiheuttava, käytetään pattereissa)
- Häkää (sitä mikä tulee auton pakoputkesta)
- Asetonia (kynsilakan poistoaineessa)
- Ammoniakkia ja Vinyylikloridi (WC putsausaine)
- DDT (hyönteismyrkky)
- Bentseeniä (raakaöljyn osa) ja Tolueenia (maalinhentimissä ja liuottimissa käytetty hiilivety)

- Vuosittain n. 5000 aikuista kuolee tupakan johonkin aiheuttamaan sairauteen

• Vähentää elämästä keskimäärin kahdeksan vuotta

- Jopa tupakan savu sisältää 4000 kemikaalia.

- Keuhkohtaumatauti, sydän ja verisuonitaudit sekä keuhkosyöpä ovat yleisimpiä tupakan aiheuttamia sairauksia
- Keuhkosyövän lisäksi tupakointi on yhteydessä haimasyöpään, mahasyöpään, suusyöpään
- Tupakointi heikentää hedelmällisyyttä ja aiheuttaa miehille impotenssia
- Negatiiviset vaikutukset näkyvät yleiskunnossa, hampaissa ja ihossa.
- Luonnon saastutus, lapsityövoima, koe-eläimet,

<http://www.rookikroppa.fi/>

MYYTIT

Tupakointiin ei liity terveyshaittoja, jos on vain satunnainen polttaja?!

TARUA, Jo muutama savuke päivässä kohottaa useimpien tupakkasairauksien riskiä ja aiheuttaa riippuvuutta. Satunnaistupakoitsijoilla on suuri riski nostaa tupakointimääriä, ja

heistä suurin osa alkaakin jossain vaiheessa polttaa päivittäin.

Tupakointi pitää hoikkana?!

TARUA, tupakka lisää perusaineenvaihduntaa 20 kalorin verran mutta se ei vielä auta laihduttamaan bikinikuntoon. Tutkimusten mukaan tupakointi lisää keskivartalolihavuutta.

Mitä vähemmän polttaa, sitä helpompi on lopettaa?!

TOTTA JA TARUA, Nopeasti kehittyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus. Lopettaminen on yksilöllistä.

MIETTEITÄ & KYSYMYKSIÄ

- "Onko tupakka vaarallisempaa kuin alkoholi"
- "Paljonko röökiaski maksaa"
- "Miten se vaikuttaa ihmisen ulkonäköön"
- Joku röökiaski maksaa **5.7**, jos poltat kahdessa päivässä yhden askin, niin vuoden kokonaiskustannukseksi tulee **1040,25** euroa. Kymmenessä vuodessa se tekee **10402,5** euroa!



NUUSKA

MITÄ NUUSKA ON?

- Riippuvuutta aiheuttava, tupakkapohjainen tuote. Valmistetaan jauhamalla tupakka, joka kosteutetaan suolaliuoksella ja natriumkarbonaatilla.
- Huulen alle asetetun nuuskan sisältämä nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvon kautta ja pitkää nikotiinipitoisuuden pitkään korkealla.
- Nuuskasta on löydetty 2500 erilaista kemiallista yhdistelmää joiden joukossa on raskasmetalleja, kasvi ja tuholaismyrkköjen jäämiä.

MITÄ LAKI SANOO???

- Maahantuonti, myynti ja luovuttaminen on KIELLETTYÄ!
- Nuuskan myyminen tai antaminen kaverille tai nuuskan tilaaminen Internetin kautta on siis kiellettyä.
- Tupakkatuotteiden hallussapito alle 18-vuotiailla on kiellettyä.
- Nuuskan myynti on kiellettyä kaikissa muissa EU-maissa paitsi Ruotsissa.

NUUSKAN TERVEYSVAIKUTUKSET

Vaikutukset suun terveyteen

- Limakalvot ärsyntyvät
- Hampaiden reikiintyminen lisääntyy
- Hengitys haisee pahalle
- Kellastuttaa hampaita ja aiheuttaa kiilleaurioita

Syöpää aiheuttava aine!

- Sisältää 28 syöpää aiheuttavaa ainetta.
- Lisää suun-, nenän ja nielun alueen syöpiä. Todettu lisäävän myös ruokatorvi-, maha- ja haimasyövän riskiä.

MYYTIT

Nuuskan käyttö aiheuttaa enemmän riippuvuutta kuin tupakointi?

Totta. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Käyttäjille kehittyy yleensä pahempi riippuvuus kuin tupakoitsijoille, koska nuuskan käyttö tuo elimistöön enemmän nikotiinia.

Nuuskan käyttö parantaa urheilijan suorituskykyä?

Tarua. Nuuskan käyttö heikentää suorituskykyä. Nuuskan nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat, verenpaine nousee ja sydämen sykenopeus kasvaa. Nikotiini vähentää sydämen lyöntikapasiteettia. Tällöin fyysinen suorituskyky heikkenee. Myös lihasten verenkierto ja lihasmassa vähenee.

Nuuskan myynti kaverille ei ole laitonta?

Tarua. Nuuskan maahantuonti, myynti ja luovuttaminen on kielletty Suomessa. Laki koskee myös yksityishenkilöitä, joten esimerkiksi nuuskan myyminen tai antaminen kaverille on siis laitonta.

MIETTEITÄ & KYSYMYKSIÄ NUUSKASTA

- "Onko nuuska vaarallista keuhkoille"
- "Mitä haittoja on kun nuuska poraa huulta"
- Nuuska ei aiheuta keuhkoihin samankaltaista vahinkoa kuin esimerkiksi tupakan savu ja häikä, nuuskan haitat kohdistuvat verenkiertoon ja suun terveyteen.
- Nuuskan käyttäjillä hampaat reikiintyvät ja hengitys haisee pahalle.

SÄHKÖRÖÖKI

TERVEYDELLE AIHEUTTAMIA HAITTOJA EI VIELÄ TÄYSIN TIEDETTÄ

SÄHKÖRÖÖKI

- ❖ Tupakanpuru on korvattu nesteellä
- ❖ Käytetään joko nikotiinittomia tai nikotiinillisia nesteampulleja
 - ✓ Nesteet voivat olla maustettuja
- ❖ Nikotiinipitoisten nesteiden myynti on Suomessa kiellettyä.
 - ✓ Höyrystettävä neste sisältää lukuisia ainesosia, jotka tunnetaan huonosti

MYYTIT

SÄHKÖSAVUKKEET
EIVÄT AIHEUTA
RIIPPUVUUTTA?!

TOTTA JA TARUA!

Nikotiinia sisältävät nesteet aiheuttavat riippuvuutta
Poltteleva ihminen siirtää nikotiiniriippuvuuden sähkötupakkaan

SÄHKÖSAVUKKEITA
VOI POLTTAA MISSÄ
VAIN?!

TARUA!

Saa polttaa vain tupakoinnille tarkoitetuilla paikoilla
Voidaan sallia vasta kun ollaan tutkittu tarpeeksi, nyt rinnastetaan tupakkatuotteeksi

ONKO SÄHKÖSAVUKE
TUPAKOINTIA
TURVALLISEMPI
VAIHTOEHTO?

TOTTA JA TARUA!

Ei synny häkä, terva, eikä muita myrkyllisiä palamistuotteita
Tuote on niin uusi, ettei kuitenkaan pystytä todistamaan täyttä turvallisuutta.

KYSYMYKSIÄ & MIETTEITÄ SÄHKÖTUPAKASTA

- "Onko sähkötupakka vaarallista"
- "Miksi sähkötupakkaa suositellaan nuorille enemmän kuin tavallista"
- Sähkötupakan toimivuudesta tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä ei ole olemassa tieteellistä näyttöä eikä myöskään tuotteen turvallisuudesta
- Tällä hetkellä ei ole olemassa näyttöä sähkötupakan lyhyt- ja pitkäaikaisista terveysvaikutuksista. Erityisesti höyryjen sisältämien aineiden toistuvaa hengittämistä ei ole tutkittu, se voi olla vaarallista terveydelle.

ALKOHOLI

Kieltäytymisen merkitykset nuorelle. Uskalla sanoa EI!

MITÄ ALKOHOLI ON?

- Kaikkien alkoholijuomien vaikuttava ainesosa on **puhdas alkoholi eli etyylialkoholi**.
- Alkoholi valmistetaan luonnontuotteista, viljasta, hedelmistä joko käyttämällä tai tislamalla.
- **Nuoren aivoille alkoholi on erityisen haitallista**. Yhden promillen humala nuorella vastaa aikuisen kahden promillen humalatilaa.
- Alkoholi sisältää runsaasti energiaa ja vaikeuttaa painonhallintaa.
- **Alkoholi on aivoja lamaannuttava aine** joka pieninäkin määrinä vähentää suorituskykyä.
- Alkoholin käyttö **lisää tapaturmariskiä**.

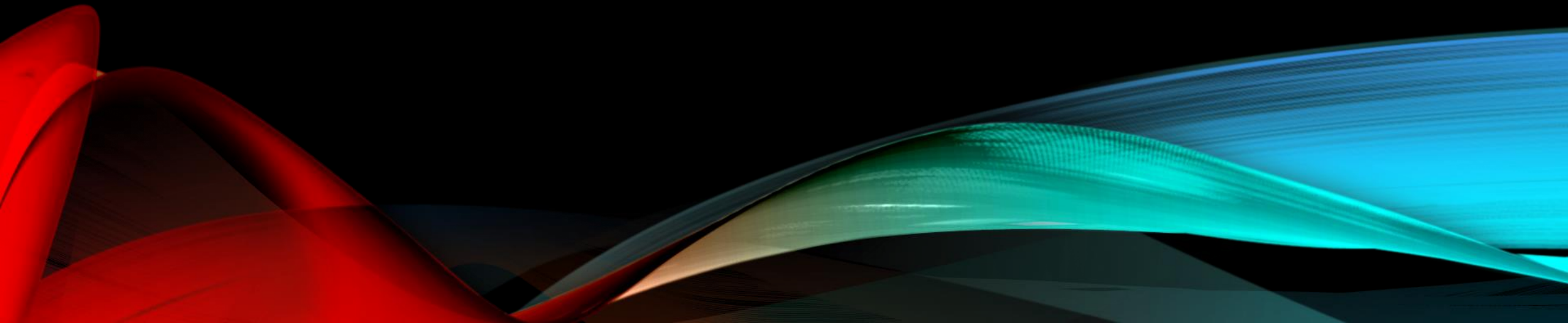
10 SYYYTÄ MIKSI KÄNNI EI KANNATA

1. Pää on kipeä - hyvä päivä menee hukkaan.
2. Kamala morkkis - mitä tulikaan tehtyä?
3. Uudet farkut rikki, laukku kadonnut, puhelin varastettu.
4. Miltähän mä näytin eilen, meikit leviny, tukka sekaisin.
5. Poliisit toi mut kotiin, -näkököhän naapurit?
6. Mutsi ja faija raivoo, ne on pettyneitä muhun.
7. Tulehtuukohan tää haava mun polvessa, kaaduin aika pahasti?
8. Tuli riitaa kaverien kanssa, antaakohan ne mulle enää anteeksi?
9. Tuli kerrottua asioita, jotka olis pitänyt pitää omana tietonaan.
10. Suutuspäissäni löin kaveria, kuinkahan sille kävi?

Alkoholin käyttö alle 18-vuotiaana on Suomen lain mukaisesti laitonta - MIKSI?

- Alle 14-vuotiaana alkoholin käytön aloittaneista 40% on ongelmia aikuisiällä.
- **Nuorelle riippuvuudet syntyvät helpommin!**
- Alkoholin käyttö vaikuttaa aivojen kehitykseen ja elimistöön! Henkinen ja fyysinen kasvu häiriintyy.
- **Nuoren alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa muutamassa kuukaudessa samat maksa- ja aivovauriot kuin aikuisen 1–3 vuoden alkoholinkäyttö.**
- Määrä, joka aiheuttaa yhden promillen veren alkoholipitoisuuden täysi-ikäiselle, 70 kg painavalle henkilölle, aiheuttaa 35–40 kg painavalle henkilölle kahden promillen humalan.

"TERVEYSNÄKÖKULMAA EI TULE JUURI KOSKAAN
KELATTUA. MUT KUN NÄIN YHEN KAVERIN
MONEN VUODEN TAUON JÄLKEEN, NIIN KYLLÄ
SIITÄ NÄKI JO PÄÄLLE PÄIN, ET VIINA ON
MAISTUNU."



TERVEYSVAIKUTUKSET

- Murrosiän viivästyminen.
- **Mielihyvän saaminen tavallisista asioista vähenee.**
- Alkoholi­riippuvuuden syntyminen nuorena.
- **Alkoholi­riippuvuuteen altistuminen aikuisena.**
- **Muutokset aivoissa.** Säännöllinen alkoholinkäyttö aiheuttaa aivoissa toimintahäiriöitä, jotka ilmenevät esimerkiksi **muistihäiriöinä, ärtyneisyytenä ja keskittymiskyvyttömyytenä.** Näillä on vaikutusta oppimistuloksiin.
- **Alkoholin sietokyvyn eli toleranssin kasvaminen.**
- **Henkisen ja fyysisen kasvun häiriintyminen.**
- Haima- ja maksasairaudet.
- **Kynnys muiden päihteiden käytölle madaltuu.**

Voin juoda yhden oluen ja pystyn vielä ajamaan mopolla!

TARUA!

Mopoilu, päihteet ja kännisekoilut eivät kuulu yhteen. Reaktio- ja havainnointikyky kärsii jo pienestä määrästä alkoholia.

Ajattele myös kaveriasi: estä aina päihtyneen ajoon lähtö

Alkoholin juominen lihottaa!

TOTTA!

Alkoholi sisältää energiaa. Juomalla yhden lasillisen viiniä saa kaloreita vainapin verran. Siideritölkissä on saman verran energiaa kuin kahdeksassa palassa suklaata. Pullo keskiolutta sisältää noin 130 kilokaloria. Kuukaudessa lihoo noin kilon, vuodessa runsaat kymmenen kiloa.

MYYTIT

Alkoholin nauttiminen nuorella iällä ei aiheuta riippuvuutta!

TARUA!

Riippuvuus alkoholiin syntyy nuorelle moninkertaisesti nopeammin ja helpommin kuin aikuiselle, koska nuoren elimistö ja aivot ovat vasta kehittymässä.

MIETTEITÄ & KYSYMYKSIÄ ALKOHOLISTA

- "Miten sitä tehdään"
- "Kuinka monta kuppia pitää juoda viinaa, että sammuu" "se ehkä vaihtelee, mutta suurinpiirtein"
- "Ymmärrän kyllä, että alkoholia nautitaan lomalla ja viikonloppuisin, esim: lasillinen viiniä, mutta miksi jotkut juovat niin paljon että ovat humalassa"
- "Kuinka todennäköistä on, että kännissä puhutaan salaisuuksia"
- "Eikö olekin ok jos juo välillä"
- "Voiko alkoholista tulla hyvä olo"
- "Miksi alkoholista tulee krapula"

KANNABIS

ON HUUME, EIKÄ TURVALLISTA HUUMETTA OLE OLEMSSAKAAN!

KANNABIS

- Kannabistuotteet saadaan ruohokasvista nimeltään Cannabis sativa.
- Hollannissa on pienten kannabismäärien hallussa pito omaan käyttöön sallittua
- Kannabis on alkoholin tavoin keskushermostoon vaikuttava päihde



- Kannabiksen käyttö aiheuttaa välittömästi keskushermostovaikutuksia, joihin liittyy:
 - Puheliaisuutta ja iloisuutta
 - Estojen katoamista
 - Voimakasta makean himoa
 - Ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden arvioinnin heikentymistä
 - Koordinaatio- ja reaktiokyvyn sekä lähimuistin huononemista
 - Aistikokemusten voimistumista, aistiharhoja, sekavuustiloja
 - Pulssin kiihtymistä
 - Silmien verestämistä
 - Onnettomuusriski

PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ

- heikentää keskittymiskykyä
 - aiheuttaa muistiongelmia
 - aiheuttaa välinpitämättömyyttä ja ärsyyntymistä
 - heikentää vuorovaikutustaitoja
 - lisää akuuttia psykoosin riskiä
 - voi aiheuttaa pitkäaikaisempia sairauksia, kuten skitsofreniaa
 - lisää riskiä sairastua masennukseen ja ahdistuneisuuteen
 - lisää mielialahäiriöiden riskiä.
- Lisää riskiä sairastua vakavaan ahdistukseen ja skitsofreniaan, jo ensimmäisellä kerralla kokeiltaessa voi tulla psykoosi
 - ❖ Psykoosi= todellisuudentajun menetys, aistiharhat ja harhaajatukset
 - ❖ Skitsofrenia= Jatkuva psykoosi

KÄYTTÄJÄN TARINA

- Iida alkoi juoda 13-vuotiaana. Vuotta myöhemmin joka viikonloppuisen juomisen seuraksi tuli tupakointi. 15-vuotiaana Iida kokeili ensimmäisen kerran kannabista. Hän hakeutui kaverinsa kanssa tietoisesti sellaisten ihmisten seuraan, joiden tiesi käyttävän kannabista, ja sai ilmaisen näytteen.
- -Ujo ja sulkeutunut tyttö muuttui hetkessä rohkeaksi ja avoimeksi. Murheet hävisivät.
- Kannabiksen poltosta tuli tapa. Vuosia kestänyt käyttö loppui vasta, kun Iida joutui vakavien mielenterveysongelmien vuoksi vuodeksi psykiatriseen sairaalaan. Hän uskoo huumeen käytön olleen yksi keskeisimpiä syitä sairastumiseensa.

MYYTIT

Pilvi on vaaratonta,
eikä sitä voi pitää
edes huumeena

TARUA!

- Vaikutukset aina yksilöllisiä
- Vaikutukset riippuu käytön tiheydestä, käytetyistä määristä, aineen laadusta, vahvuudesta sekä persoonallisuudesta

Kannabiksen käyttö
on jokaisen oma asia,
eikä kuulu muille

TARUA!

- Vaikuttaa aina jollain tapaa käyttäjän lähipiiriin, koko yhteiskuntaan ja maailmaan
- Huumausainekauppa järjestäytyneiden rikollisten hallussa
- Raha
- Rikollinen toiminta

Kannabiksen käyttö
aiheuttaa
riippuvuutta

TOTTA

- Kannabiksen käytöstä saattaa aiheutua psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta
- Suurilla käyttömäärillä ja pitkään kestäneen käytön jälkeen saattaa ilmetä myös fyysisiä vieroitusoireita
- Vaikka käyttäjä ei kokisikaan olevansa riippuvainen, toistuva mieliteko kannabikseen ja arjen pyöriminen aineen ympärillä ovat viitteitä riippuvuudesta

MIETTEITÄ & KYSYMYKSIÄ KANNABIKSESTA

- "Voiko kannabiksen käyttöön kuolla"
- "Voiko kannabiksesta päästä eroon"
- "Kertokaa ihmisistä, jotka ovat käyttäneen huumeita"
- "Miksi ilo ei jatku ja miksi sitä käytetään senkin jälkeen?"
- "Onko se vaarallista?"
- "Onko kannabis yhtä vaarallista kuin muut päihteet"
- "Onko kannabis jossain maissa sallittua"
- "Minkä näköinen kannabis on"
- "Miksi kannabis on laitonta"
- "Mitä aivoille tapahtuu"



MUISTA, ETTÄ SINULLA JA SINUN TULEVAISUUDELLASI ON VÄLIÄ!

KUNNIOITA JA ARVOSTA ITSEÄSI NIIN PALJON, ETTÄ PIDÄT ITSESTÄSI HUOLTA!
HAAVEILE JA MIETI, MITÄ OIKEASTI HALUAT TULEVAISUUDELTA.

KIRJE VIIDEN VUODEN PÄÄHÄN

- KIRJOITA ITSELLESI KIRJE : TYYLI ON VAPAA.
- KIRJOITA MISTÄ HAAVEILET, MISSÄ NÄET ITSESI, MITÄ SINULLE ON TAPAHTUNUT JA MITÄ SINULLE TÄLLÄ HETKELLÄ KUULUU. MERKITSE KIRJEeseen NYKYINEN PÄIVÄMÄÄRÄ JA PÄIVÄ JOLLOIN SAAT AVATA KIRJEEN UUDESTAAN.
- VOIT KIRJOITAA KIRJEEN MYÖS TIETOKONEELLA JA TALLENTAA SEN. LUE KIRJE VIIDEN VUODEN KULUTTUA.
- KIRJE ON TARKOITETTU AINOASTAAN ITSELLESI, MUTTA VOIT HALUTESSASI NÄYTTÄÄ SEN VANHEMMILLESII TAI KIRJOITAA TOISEN KIRJEEN JONKA VANHEMPASII VOIVAT SÄILYTTÄÄ JA ANTAA SINULLE VIIDEN VUODEN KULUTTUA.

LÄHTEITÄ

- MLL nuortennetti <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/>
- EHYT RY <http://www.ehyt.fi/>
- Alkoholi-opas /Juha Kemppinen EHYT RY
- Nuuska-opas/ Marina Merne, Stina Syrjänen EHYT RY
- Nuuska ja Sähkösavuke/ Suomen ASH ry
- Kannabis mythbuster/ Youth against drugs Ry
- Tupakka-opas/ EHYT Ry
- Päihdelinkki <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki>