

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kummel, M., Murto, T., Salakari, M., Syrjä, S. & Tähkä, K. 2020. Perhekeskeiset työtavat ja matalan kynnyksen palvelut ovat ehkäisevän päihdetyön perustana. Talk-verkkolehti, HYVE 5.5.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/perhekeskeiset-tyotavat-ja-matalan-kynnyksen-palvelut-ovat-ehkaisevan-paihde-tyon-perustana/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Kummel, M., Murto, T., Salakari, M., Syrjä, S. & Tähkä, K. 2020. Perhekeskeiset työtavat ja matalan kynnyksen palvelut ovat ehkäisevän päihdetyön perustana. Online Magazine Talk, Health and Well-being 5.5.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/perhekeskeiset-tyotavat-ja-matalan-kynnyksen-palvelut-ovat-ehkaisevan-paihde-tyon-perustana/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Maika Kummel

Yliopettaja, koulutusvastaava, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu

Tiina Murto

kätilötyön opettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Minna Salakari

Pt. tuntiopettaja, projektipäällikkö, tohtorikoulutettava, Turun ammattikorkeakoulu

Sanni Syrjä

Terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Katarina Tähkä

Terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Perhekeskeiset työtavat ja matalan kynnyksen palvelut ovat ehkäisevän päihdetyön perustana

Avainsanat: **kehittäminen, opinnäytetyö, terveydenedistäminen**

Terveystottumukset ja käyttäytymismallit muokkautuvat ja vakiintuvat nuoruusvuosien aikana. Ensimmäiset päihdekokeilutkin ajoittuvat usein nuoruuteen. Haasteena on erottaa toisistaan ne nuoret, joilla on suurentunut riski päihdehäiriöiden kehittymiselle. Säännöllistytvä päihteidenkäyttö lisää riskiä päihde- ja mielenterveysongelmille sekä syrjäytymiselle myöhemmin elämässä. Vaikuttavaa ehkäisevää päihdetyötä tulisi toteuttaa moniammatillisesti matalan kynnyksen palveluina.

Turun ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Sanni Syrjä ja Katarina Tähkä selvittivät opinnäytetyössään keinoja nuorten päihteettömyyden tukemiseen. Opinnäytetyö oli osa Turun ammattikorkeakoulun ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia.

"Ensimmäiset päihdekokeilut ajoittuvat usein nuoruuteen. Tämä ei silti tarkoita, että kaikista päihteitä kokeilevista nuorista tulisi päihteiden ongelmakäyttäjiä."

Nuorten päihteiden käytössä voidaan havaita polarisoitumista: terveyserot kasvavat ja ongelmat kasaantuvat tietyille väestöryhmälle. Polarisoitumiseen vaikuttaa yhteiskunnan epätasa-arvo, kuten sosioekonominen asema.

Päihteitä käyttävät nuoret voidaan jaotella kahteen ryhmään sen mukaan, käyttävätkö nuoret päihteitä päihtykseen tai liittykö päihteidenkäyttöön psykososiaalisia ongelmia. Jotta nuoria voidaan tukea terveisiin elintapoihin ja päihteettömyyteen, tarvitaan tietoa niistä syistä, joiden takia nuori käyttää päihteitä. Näin heille voidaan tarjota yksilöityä ja oikeanlaista tukea.

Huono itsetunto ja heikot kognitiiviset taidot ennustavat päihdeongelmia

Nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä tulee tunnistaa riskitekijät, puuttua niihin varhaisessa vaiheessa ja vahvistaa suojaavia tekijöitä. Riskitekijöitä voivat olla mielenterveyden epävakaisuus, haasteet perheessä, kaveripiiri, harrastukset ja tietyt persoonallisuuden piirteet.

Päihteidenkäytöltä suojaavat tekijät voidaan jaotella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset tekijät ovat yksilöllisiä, itsestä lähteviä tekijöitä, kuten itsetunto, sosiaaliset taidot ja tieto. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien ja ystävien tuki sekä harrastukset. Persoonallisuuspiirteitä, perhettä, harrastusta ja kaveripiiriä voidaan pitää tilanteiden mukaan sekä riski- että suojaavina tekijöinä.

Persoonallisuus on mielen sisäisistä tekijöistä ja ulkoisesta käyttäytymisestä muodostuva kokonaisuus. Tiettyihin persoonallisuuspiirteisiin liittyy lisääntynyt riski päihteiden käytölle – impulsivisuus, elämyshakuisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, herkkyyt ahdistuksen tunteille, toivottomuus sekä suurpiirteisyyt liittyvät yleisesti riippuvuuksien syntyyn. Nuorten kohdalla persoonallisuuteen voidaan vaikuttaa tunteiden tunnistamista ja hallintaa, päätöksentekoa sekä sosiaalisia taitoja harjoittelemalla.

Tutkimusten mukaan myös kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelytaidot vaikuttavat päihdeongelmien syntymiseen. Erityisesti keskivertoa heikommilla kognitiivisilla toiminnoilla, kuten heikolla kielellisellä kyvyllä ja ongelmanratkaisutaidolla, on yhteys suurentuneeseen päihdeongelmariskiin. Käytöshäiriöihin, ADHD-diagnoosiin ja tiettyihin persoonallisuuspiirteisiin liittyy usein huonompi koulumenestys, mikä voi viitata heikompiin kognitiivisiin toimintoihin ja näin ennustaa päihdeongelmia.

Myös puutteelliset vanhemmuustaidot, epäohdonmukainen kurinpito, vuorovaikutusongelmat sekä perheriidat voivat lisätä nuorten riskiä päihteiden käytölle. Lisäksi on todettu, että vanhempien omat päihde- ja mielenterveydenhäiriöt altistavat nuoren päihdehäiriöille.

Nuorena aloitetut päihdekokeilut ja kaveripiiri ovat yhteydessä toisiinsa. Tyypillisesti nuoret käyttävätkin päihteitä yhdessä kavereidensa kanssa.

Nuorten päihteiden käyttöön on puututtava varhaisessa vaiheessa

Päihdeongelmiin liittyy edelleen vahva stigma. Sen vuoksi kaikki apua tarvitsevat eivät hakeudu avun piiriin. Usein nuoret eivät itse koe tarvitsevänsä apua päihdeongelmiin. He kuvittelevat ongelmien korjautuvan itsestään, minkä vuoksi oma-aloitteinen avun hakeminen on harvinaista.

Nuoret eivät välttämättä myöskään tiedä, mistä apua on saatavilla. Tämän vuoksi tukipalvelut tulisikin vahvistaa entistä näkyvämmiksi. Yhteydenottamisen ja hakeutumisen tukipalveluihin tulee olla nuorille ja perheille helppoa. Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollolla on merkittävä rooli tukipalveluohjauksessa ja koordinoinnissa.

"Varhainen puuttuminen on avainasemassa nuorten päihteettömyyden tukemisessa sekä edistämisessä. Varhaisen puuttumisen keskeinen sisältö on nuoren kanssa keskusteleminen."

Nuorten päihteiden käyttöön ja psyykkiseen oireiluun on puututtava varhaisessa vaiheessa, jolloin voidaan ehkäistä vakavien päihdeongelmien syntyä. Murrosiän aikana alkava riskikäyttäytyminen jatkuu usein aikuisuudessa, mikä vaikuttaa merkittävästi terveyteen ja hyvinvointiin myöhemmässä elämänvaiheessa.

Vuonna 2009 julkaistiin kansalliset mielenterveys- ja päihdetyön keskeiset periaatteet ja kehittämiskohteet, jonka mukaan päihdeongelmat tulisi hoitaa perustasolla. Päihdepalveluihin pitää päästä joustavasti – kun kynnys palveluihin hakeutumiseen pidetään matalana, niiden käyttöaste nousee.

Nykyisellään riskikäyttäytymisen estämisessä on keskitytty vain yksittäiseen riskikäyttäytymiseen sekä muutamiin riskikäyttäytymistä enteileviin "tunnuspiirteisiin". Tukimuotojen ei pidä kohdentua pelkästään yksilöön, vaan tehokkaissa tukimuodoissa huomioidaan yksilöllisyyden lisäksi ympäristö, jossa nuori elää, ja yhteisöt, joihin nuori on sidoksissa. Laadukas tuki huomioi laajasti erilaista riskikäyttäytymistä.

Moniammatillisuus ja voimavarojen lähtöisyys tukevat nuorten hyvinvointia

Nuorten hyvinvointia seurataan ja edistetään moniammatillisesti: yhteistyötä tehdään terveydenhoitajien, lääkärin, koulupsykologien, kuraattorien ja opettajien kesken. Terveydenhoitajilla ja nuoren vanhemmilla on merkittävä rooli nuorten päihteettömyyden tukemisessa. Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa onkin tärkeää tunnistaa nuorten päihteiden käyttö.

"Terveydenhoitajien tulee olla tietoisia päihteiden haittavaikutuksista nuoriin, tunnistaa päihteitä käyttävä nuori ja puuttua asianmukaisesti päihteiden käyttöön sekä sen taustalla oleviin riskitekijöihin."

Nuorten voimavarat liittyvät selkeästi päihteiden käyttöön. Nuorten kasvua ja hyvinvointia tukevia voimavaroja ovat esimerkiksi hyvä itsetunto, ystävien ja vanhempien tuki sekä harrastukset.

Varhaisessa tuessa terveydenhoitaja yhdessä nuoren kanssa pohtii heidän voimavarojaan ja päihteiden käyttöään. Kouluterveydenhoitaja on avainasemassa rohkaisemassa nuoria pysymään raittiina sekä kannustamassa heitä muuttamaan elintapojaan.

Vertaiset ovat nuorelle merkittävä voimavara. He ovat oiva tuki myös päihteettömyyden tukemisessa.

Vertaistukiryhmissä voidaan jakaa omia kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Sallivassa ympäristössä kokemuksia voi jakaa ilman leimaantumisen pelkoa. Tutkimusten mukaan vertaistukiryhmillä on suuri emotionaalinen vaikutus, ja ne auttavat ehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Nuorten päihteettömyyttä voi tukea myös ohjaamalla heitä päihteettömyyden vapaa-ajantoimintaan. Jos nuoret ovat jo päihteiden suurkuluttajia tai päihdeongelmaisia, terveydenhoitajan tehtävä on ohjata heidät jatkohoitoon yhdessä nuoren vanhempien, sosiaalityöntekijän tai lääkärin kanssa.

Yhteiskunnallisilla toimilla edistetään päihteettömyyttä

Nuorten päihteidenkäytön ehkäisemiseksi on kehitetty erilaisia tapoja. Tutkimusten mukaan tehokkaimpia keinoja nuorten päihteiden käyttöön ja saatavuuteen vaikuttamiseen ovat poliittiset päätökset ja keinot.

"Ehkäisevän päihdetyön ja terveystieteiden toimien tavoitteina ovat päihteiden käytön aloituksen nostaminen, uusien päihteidenkäyttäjien ilmaantumisen hillitseminen sekä päihdekokeiluihin puuttuminen ennen kuin käyttö säännöllistyy."

Suomessa alkoholin ja nikotiiniuotteiden myyminen ja välittäminen on kielletty alle 18-vuotiaille. Huumeiden välittäminen, myyminen sekä käyttö ovat lailla kiellettyjä kaiken ikäisiltä.

Tehokkaiksi tavoiksi on havaittu myös mini-interventio sekä motivoiva haastattelu. Mini-interventiolla tarkoitetaan terveydenhuollossa tapahtuvaa lyhytneuvontaa. Sen avulla ammattilainen pyrkii tukemaan asiakasta päihteiden käytön lopettamiseen. Mini-interventiota voidaan käyttää silloin, kun asiakkaan päihteiden käytöstä ei ole vielä ehtinyt aiheutua huomattavia haittoja tai päihdeongelmaa. Motivoiva haastattelu taas on asiakaskeksien ohjauskeino, jossa terveydenhuollon ammattilainen pyrkii löytämään ja vahvistamaan potilaan omaa motivaatiota elämäntapamuutokseen.

Vaarallisen suurkulutuksen yhteydessä tarvitaan hoidon tarpeen arviointia ja jatkotoimenpiteitä. Jatkotoimenpiteenä nuorten kohdalla otetaan aina yhteys vanhempiin ja käynnistetään yhteistyö lastensuojelun kanssa.

Päihdehäiriöiden ehkäisyä voidaan toteuttaa palvelujärjestelmissä ottamalla käyttöön perhekeskeisiä työtapoja, jolloin aikuisten palveluissa otetaan huomioon heidän perheissään asuvat lapset ja nuoret. Näin voidaan tukea esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmaisten aikuisten lapsia, jolloin heidän riskinsä päihdeongelmille pienenee. Tämä on erinomainen keino edistää nuorten päihteettömyyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lisää aiheesta **Nuorten päihteettömyyden edistäminen ja tukimuodot: kuvaileva kirjallisuuskatsaus**

Tutustu **terveydenhoitajan koulutukseen**

sekä **NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektiin**

Kuva: Jan Krnc Pexels-kuvapankista

05.05.2020

