



# Nuorten päihteiden käyttö

## Päihteiden näkyminen peruskoulussa

Susanna Laakkonen

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Joulukuu, 2022

Sosiaali- ja terveysala, ylempi AMK

Kliininen asiantuntija

Laakkonen, Susanna

## Nuorten päihteiden käyttö. Päihteiden käytön näkyminen peruskoulussa

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. **Joulukuu 2022**, 53 sivua

Sosiaali- ja terveysala, Terveydenhoitaja (ylempi AMK) Kliininen asiantuntija. Opinnäytetyö.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

### Tiivistelmä

Nuoruus on ihmisen kehityksessä erityistä aikaa. Paljon kehitystä tapahtuu esimerkiksi aivoissa, oma minäkuva alkaa rakentua sekä nuori pyrkii irtaantumaan vanhemmista ja ystävien merkitys korostuu. Nuoruudessa omaksutaan erilaisia elintapoja, joihin ovat vaikuttamassa omat vanhemmat sekä ystävät. Nuoruudessa kokeilunhalu ja hetkessä eläminen saattavat johtaa erilaisiin tapahtumiin ja päihdekokeilut ovatkin tavallisia nuoruudessa. Suurimalla osalla nuorista päihdekokeilut eivät aiheuta vaaraa tai ongelmaa päihteiden käytössä, mutta osalle nuorista saattaa kehittyä päihdehäiriö tai päihdekokeilut voivat aiheuttaa muita vaaroja, kuten tapaturmat tai ongelmat terveydentilassa.

Opinnäytetyössä tutkittiin peruskoulun henkilökunnan mahdollisuuksia tunnistaa nuorten päihteiden käyttöä sekä mahdollisuuksia puuttua ja ottaa päihteiden käyttö puheeksi nuorten, huoltajien ja muiden yhteistyötahojen kanssa. Päihteiden käytön tunnistaminen varhaisessa vaiheessa auttaa nuoren pääsyä palveluiden piiriin ja nuoren on mahdollisuus saada apua ja tukea haastaviin asioihin.

Vuoden 2020 keväällä koronavirusinfektion aikaansaama pandemia on myös varjostanut niin nuorten kuin muidenkin ihmisten elämää ja aiheuttanut erilaisia haasteita. Nuorille haasteita on aiheuttanut pandemian aikaansaama etäkouluaika. Osa nuorista koki etäkouluaajan hyväksi, jolloin koulua pystyi käymään kotona yksin. Haasteita tämän on havaittu aiheuttavan esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen kouluissa ja muissa vapaa-ajan tapahtumissa.

Opinnäytetyön johtopäätöksissä todettiin, että nuorten päihteiden käyttö on muuttunut paljon viimeisien vuosien aikana. Päihteiden käyttö on nykyisin paljon näkyvämpää, lisäksi vape, eli sähkötupakka tuo suuria haasteita koulujen päihteiden käytön tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen. Vapessa erilaiset tuoksut sekoittuvat helposti esimerkiksi kannabiksen tuoksun sekä erilaisten hajuvesien tuoksujen kanssa. Tämän koetaan aiheuttava hankaluuksia esimerkiksi kannabiksen käytön tunnistamiseen.

Opinnäytetyön aineisto jäi tutkimusosuudessa niukaksi, jolloin tulokset ovat suuntaa antavia. Tutkimuksen tulokset ja teoreettinen viitekehys kuitenkin tukevat opinnäytetyössä toisiaan. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi oppilashuollon ja koulun yhteistyötä suunniteltaessa sekä koulun henkilökunnalle suunnattujen koulutusten suunnittelussa.

### Avainsanat (asiasanat)

Nuoret, päihteet, ennaltaehkäisy, päihteiden käytön tunnistaminen, mielenterveysongelmat

### Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

**Laakkonen, Susanna**

**Youth substance use. How intoxicants appear in elementary school?**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2022, 53 pages

Master's Degree Programme in Advanced Nursing Practice

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

Youth is a special time in human development. There is a lot of developments, for example, in the brain, identity begins to build up and the young people are looking for their own place and friends are starting to be more important. Youth are assimilating a different lifestyle, which are influenced by their own parents and friends. Youth are looking for experience and live in the moment and that can lead to different events, and that why substance abuse is common in that age. Most of the young people, substance abuse experiments do not cause any problem, but some young people may develop a substance abuse disorder or substance abuse experiments may cause other danger, accidents, or problems with their state of health.

The thesis examined the possibilities of comprehensive school staff to identify substance use among young people and the possibilities to intervene and raise the issue of substance use with young people, guardians and other partners. Identifying substance use at an early stage helps young people access services and provides them with the opportunity to get help and support in challenging matters.

In the spring of 2020, the pandemic caused by the coronavirus infection has also influence the lives for young people and others and caused various challenges. Pandemic closed schools for few months and that time was difficult for some people. Some of the young people felt that it was a good idea to make a home school but some young people didn't get that much help what they need. This time create challenges to for example, social relationships and social interaction at schools.

The conclusions of the thesis was that the substance use of the young people has changed a lot over the past few years. Substance use is much more visible today, in addition to electronic cigarette. Electric cigarette has many different odours, wich makes difficult to identify different intoxicants or other things.

The material of the thesis was scarce in the research part, which means that the results are indicative. However, the results of the study and the theoretical framework support each other in the thesis. The results of the study can be used, for example, in planning cooperation between student welfare and the school, as well as in the planning of training aimed at school staff

### **Keywords/tags (subjects)**

Youth, substance abuse, drugs, prevention, mental health

### **Miscellaneous (Confidential information)**

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Nuoruus ja nuoruuden määritelmä .....</b>	<b>5</b>
2.1	Nuoruuden kehitysvaiheet.....	6
2.1.1	Nuorten mielenterveysongelmat .....	7
2.1.2	Nuorten vanhempisuhteet .....	10
2.1.3	Nuorten kaverisuhteet.....	10
2.2	Syrjäytyneet nuoret.....	11
<b>3</b>	<b>Nuorten päihteiden käyttö.....</b>	<b>12</b>
3.1	Päihdehäiriöt .....	13
3.2	Asenne päihteisiin .....	14
3.3	Vanhempien päihteiden käytön vaikutus nuoriin.....	15
3.4	Tyypillisimmät päihteet.....	16
3.4.1	Tupakka ja nuuska .....	16
3.4.2	Alkoholi .....	17
3.4.3	Huumeet .....	18
3.5	Päihteitä käyttävän nuoren kohtaaminen .....	20
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus.....</b>	<b>21</b>
5.1	Aineiston sisäänotto- ja hylkäämiskriteerit.....	22
5.2	Laadullinen tutkimus.....	24
5.3	Aineiston keruu .....	24
5.3.1	Ryhmähaastattelu.....	25
5.4	Aineiston analysointi .....	27
<b>6</b>	<b>Opinnäytetyön tulokset .....</b>	<b>29</b>
6.1	Päihteiden käytön tunnistaminen ja puheeksi ottaminen.....	29
6.2	Nuorten sosiaalinen syrjäytyminen ja psyykinen vointi.....	32
6.3	Toimintamallit tunnistettaessa päihteitä käyttävä nuori .....	33
6.4	Koronapandemian vaikutus .....	35
6.5	Tulevaisuuden haasteet .....	36
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>37</b>
7.1	Tutkimuksen eettisyys.....	39

<b>8</b>	<b>Lähteet</b> .....	<b>41</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>48</b>
	<b>Liite 1. Taulukko tiedonhausta</b> .....	<b>48</b>
	<b>Liite 2. Saatekirje</b> .....	<b>49</b>
	<b>Liite 3 Haastattelurunko</b> .....	<b>50</b>

### **Taulukkuuettelo**

Taulukko 1. Opinnäytetyössä käytetyt tietokannat ja hakusanat .....	22
Taulukko 2. Hakuprosessi sisäänotto- ja poissulkukriteereiden kanssa.....	23
Taulukko 3. Esimerkki aineoston analyysistä.....	28

### **Kuvioluettelo**

Kuva 1. Maatuskamalli (Kosola, 2008) .....	9
Kuva 2. Nuoren yhteiskunnalliseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät (Palola, ym. 2012) .....	11

# 1 Johdanto

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva aikakausi, jolloin fyysisen ja psyykkisen kehityksen myötä nuoresta kehittyy aikuinen (Kinnunen 2011,23). Nuoruus on ikävaihe, jolloin nuori pyrkii irrottautumaan vanhemmistaan, hyväksymään murrosiän tuomat fyysiset muutokset sekä sopeutumaan oman seksuaalisen identiteetin kehittymiseen. Nuoruudessa vanhemmista irtaantuminen lisää tarvetta turvautua ystäviin (Nuorten mielenterveystalo, Johdanto nuoruusikään)

Nuoret ovat erilaisille vaikutuksille alttiissa iässä, jolloin niin hyvät kuin huonot tavat opitaan ja valitaan elämäntyyliin (Kosola 2018). Nuoruudessa opitut elintavat ja koulutusuran valitseminen rakentavat pohjaa aikuisiän hyvinvoinnille. Elintavat voivat olla hyvinvointia voimistavia tai heikentäviä sekä usein jokapäiväisessä elämässä vastaantulevia valintoja. Näitä terveyden kannalta tärkeitä valintoja ovat muun muassa ravintoon, liikkumiseen, lepoon ja rasitukseen liittyvät valinnat. Lisäksi ympäristöllä, perheellä ja ystävillä on suuri vaikutus nuorten terveysvalintoihin (Rahkonen 2019).

Nuoruudessa erilaiset pulmat, kuten ahdistus, masennus, keskittymis- ja koulunkäynnin vaikeudet, uniongelmien sekä syömishäiriöt, ovat melko tavallisia (Kosola 2018). Mielenterveydenhäiriöt ovat ilmiönä kuitenkin hyvin monimuotoisia ja tämän vuoksi mielenterveysoireiden todellista määrää on vaikea arvioida (Kinnunen 2011). Nuoruusaika on myös erityisen herkkää aikaa erilaisille päihdekokeilulle (Penttilä 2013).

Nuoruudessa erilaiset päihdekokeilut ovat hyvin yleisiä. Alkoholi on tupakan rinnalla yleisin suomalaisten nuorten käyttämä päihde. Päihdeongelmilla on selkeä yhteys nuorten mielenterveyteen. Päihdehäiriöstä puhutaan silloin kun päihteet hallitsevat nuoren elämää, tavallisimmin päihdehäiriö alkaa kehittyä 14–15 vuotiaana. Noin viisi prosenttia nuorista kärsii diagnoositasoisesta päihdehäiriöstä ja eriasteisia päihdeongelmia on selkeästi tätä useammalla (THL, Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt).

Vuonna 2020 koko maailmaa ravistutti uusi virus, Covid-19, joka levisi nopeasti ympäri maailmaa ja vaikutti kaikkien elämään jossain kohti. Suomessa koronavirus alkoi vaikuttaa ihmisten elämään maaliskuusta 2020 alkaen. Pandemiarajoitukset tulivat nopeasti voimaan ja vaikuttivat laajasti muun muassa liikkumiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, koulussa käymiseen sekä ihmisten ta-

louteen, terveyteen ja hyvinvointiin (Nuorisotutkimusseura, Poikkeusolot). Pandemia-ajan rajoitteilla ja itse pandemialla on ollut suuria vaikutuksia muun muassa lasten ja nuorten hyvinvointiin. Pandemia aika pahensi lasten ja nuorten pahoinvointia, sillä tuen ja avun saanti oli pandemian aikana hitaampaa ja asiat ovat ajan myötä pahentunut ja kasaantunut (Cowie, H.& Myers, C-A 2021).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka oppilaiden päihteiden käyttö näkyy koulun käynnissä ja onko koulun henkilökunnalla mahdollisuuksia puuttua tai ottaa asiaa puheeksi nuoren sekä nuoren ympärillä olevien aikuisten kesken. Opinnäytetyössä otetaan huomioon myös koronavirusinfektion aiheuttaman pandemian aika. Opinnäytetyön aihe nousi esille oman työni kautta kouluterveydenhuollossa, minkä vuoksi oli luonnollista tästä aiheesta lähteä työstämään opinnäytetyötä.

Kouluissa ja oppilashuolloissa eri aikakausien muutokset edellyttävät oppilaiden kanssa työskenteleviltä jatkuvaa kehittymistä sekä oman osaamisen päivittämistä. Aikakausien tuomat muutokset näkyvät herkästi nuorissa ja nyky-yhteiskunnassa palvelun tarjoajien tulisi pysyä muutoksessa mukana. Nyky-yhteiskunnassa olemme melko ison haasteen edessä esimerkiksi sosiaalisen median luomien haasteiden vuoksi.

Koulu ja oppilashuolto ovat nuorten elämässä tiiviisti mukana. Oppilashuollossa esimerkiksi kouluterveydenhoitaja tapaa ikäkauden jokaista nuorta säännöllisesti terveystarkastuksien yhteydessä ja on näin ollen hyvä linkki koulun, oppilashuollon ja terveydenhuollon välille (THL, Kouluterveydenhuolto). Nuori viettää peruskouluaikana koulussa ison osan ajastaan ja sen vuoksi olisi hyvä, jos kouluilla ja nuoria opettavilla opettajilla olisi tunne siitä, että heillä on keinoja tunnistaa ja ohjata nuoria haasteellisissa elämänvaiheissa oikeaan suuntaan eri palveluissa.

## 2 Nuoruus ja nuoruuden määritelmä

Nuoruuden käsite on liukuva ja nuoruuden rajat ovat muuttuneet eri aikakausina (Leppälahti 2008) Nuoruus käsitteenä otettiin käyttöön ensimmäisen kerran vuonna 1762. Nuoruusajan pituus oli tuolloin viisi vuotta sijoittuen ikävuosiin 15–20. Nykyisin nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden (12–20 ikävuoden) väliin sijoittuvaa aikakautta, jolloin psyykinen kehitys on voimakkaimmillaan. Nuoruusiän määrittelyyn liittyvät psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kehitys. (Kinnunen, 2011:23). Sosiaaliseen kehitykseen nuoruusiässä vaikuttavat voimakkaasti läheisimpien ihmisten odotukset sekä yhteiskunnan rakenteet (Nurmi, ym. 2018, 142).

Nuoruusiän määrittelyä ohjaavat myös lainsäädäntö (Kinnunen 2011, 22). Nuorisolain (1285/2016) mukaan nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita, kun taas WHO: n määritelmän mukaan nuorilla tarkoitetaan 10–19-vuotiaita. WHO: n määritelmän mukaan nuoruus jaetaan kahteen osaan: varhaisnuoruuteen 10–14-vuoden iässä sekä vanhempaan nuoruuteen 15–19-vuoden iässä (Global Accelerated Action for the Health of Adolescents 2017, 13). Lapsuuden ja nuoruuden välille sekä nuoruuden ja varhaisaikuisuuden välille on vaikeaa asettaa tarkkoja aikamääreitä. Kyse on enemmänkin kehitysvaiheista, jotka sijoittuvat peräkkäisille ajanjaksoille ja niiden kautta lapsi siirtyy kohti aikuisuutta (Kinnunen 2011, 23).

Nuoruuteen kuuluu erityisenä ajanjaksona murrosikä, eli puberteetti. Murrosikä alkaa tavallisesti tytöillä aikaisemmin kuin pojilla, yksilölliset erot ovat kuitenkin murrosiässä suuria. Murrosiässä nuoren biologisessa ja fysiologisessa kehityksessä tapahtuu paljon kehitystä, kuten hormonitoiminnan käynnistyminen ja sukupuolisen ja seksuaalisen kypsymisen alkaminen (Kinnunen 2011, 22).

Nuoruudessa tehdään paljon erilaisia valintoja, jotka antavat suunnan myöhemmälle elämälle. Nuoren kaverisuhteet, muut ihmissuhteet, harrastukset, koulumenestys ja koulutusvalinnat ohjaavat nuoren elämää myös myöhemmin. Nuoruusiän valinnat rakentavatkin pohjaa sille elämän kulle, jonka nuori aikuisena elää (Nurmi, ym. 2018, 142).

## 2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruus on itsetunnon ja minäkuvan rakentumisen kannalta tärkeä elämänvaihe. Itsetunnossa on kyse itsensä arvostamisesta ja hyväksymisestä. Terve itsetunto on osa hyvää mielenterveyttä ja perustuu realistiseen minäkuvaan (Kiviruusu). Nuoruus on erityisen riskialtista aikaa erilaisille ahdistuneisuushäiriöiden kehittymiselle. Nuoren kehonmuutoksien lisäksi usein elinpiiriin ja sosiaalisten kontaktien laajeneminen aiheuttaa erilaisia haasteita nuorille. Elinpiiriin laajentuessa hyväksytyksi tulemisen haasteet sekä erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin kuulumisen asettaa nuorelle suuria haasteita (Fröjd, ym. 2009). Nuoruus on myös aikaa, jolloin halutaan kokea monenlaisia asioita ja haetaan elämysten kokemuksia. Nuoruudessa otetaan myös erilaisia riskejä, jotta elämysten kokeminen olisi mahdollista. (Penttilä 2013)

Nuoruus on aivojen kehityksen kannalta erityisen herkkää aikaa. Mesokortikolimbinen dopaminerginen aivojen palkitsemisjärjestelmä on nuoruudessa hyvin aktiivinen ja otsalohkossa sijaitseva oman toiminnan säätelyjärjestelmät puolestaan kypsyvät hitaammin. Tästä johtuvat nuoruudessa mielihyvän tavoittelu ja sekä hetkessä eläminen ja nämä puolestaan altistavat nuoria myös erilaisille päihdekokeiluille (Penttilä 2013). Nuoruuden kehitysvaiheissa keskeisiä asioita ovat muutokset omiin vanhempiin, omaan itseensä ja seksuaalisuuteen. Psykkinen kehitys etenee nuoruudessa aaltoillen: välillä se on voimakkaampaa ja välillä ilmaantuu taantumisen aikakausia.

Nuoruudessa kehittyvät myös muun muassa kyky tarkastella ja tunnistaa omia tunnetiloja, lisäksi kyky abstraktiin ajatteluun ja tieteelliseen päättelyyn kehittyvät. Fyysinen kehitys on nuoruudessa tasaisempaa, jolloin usein nuoren sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin on helpompaa (Aalto-Setälä & Marttunen 2007).

Nuoruusiän päämääränä on itsemääräämisoikeuden eli autonomian saavuttaminen. Aalto-Setälä & Marttunen (2007) jakavat artikkelissaan nuoruuden kolmeen kehitysvaiheeseen, joista jokaisella vaiheella on omat erityispiirteensä. Lisäksi on hyvä muistaa jokaisen nuoren kehittyvän aina omalla yksilöllisellä tahdillaan. Artikkelissa nuoruus jaetaan varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 12–14, jolloin fyysinen murrosiän kehittyminen alkaa. Varsinainen nuoruus sijoittuu ikävuosille 15–17. Varsinaisen nuoruuden aikana nuoren kehossa kehittyvät useimmat fyysiset muutokset, näitä ovat esimerkiksi pituuskasvuun liittyvä kasvupyrähdys sekä sukukypsyyden saavuttaminen. Jälkinuoruus sijoittuu ikävuosiin 18–22. Tämä ajanjakso voi elää nuoruuden kehityksen mukaisesti eikä ole kovin tarkkarajainen. Jälkinuoruuden

aikana nuori pyrkii irrottautumaan vanhemmistaan ja lapsuuden kodistaan, lisäksi aikuisen persoonallisuus ja yksilöllinen identiteetti alkavat muovautua. Nuoruudessa vanhemmista irtaantuminen saattaa lisätä tarvetta turvautua ystäviin (Nuorten mielenterveystalo, Johdanto nuoruusikään). Tämän ajanjakson aikana nuori tekee usein omia tärkeitä päätöksiä, mitkä vaikuttavat hänen opintuunsa, ammatinvalintaansa sekä ihmissuhteisiinsa (Aalto-Setälä & Marttunen 2007).

Nuoren kehitystä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä ja turvallinen suhde vanhempiin (Sosiaali ja terveysministeriö 2010). Lisäksi rakentava kaveripiiri on nuoruudessa nuorta suojaava tekijä, sillä kaveripiirin tärkeys korostuu ja kavereiden kanssa vietetään enemmän aikaa kuin aikaisemmin (Nurmi, ym. 2018, 165). Koulun merkityksen on havaittu olevan myös hyvin suuri, hyvä koulumenestys suojaa nuoria erilaisilta mielenterveyshäiriöiltä ja käyttäytymisen ongelmilta (Solantaus 2010, 2–5). Yhteisöön liittyvä osallisuuden tunne on myös nuorta suojaava tekijä. Nuoren elämänhallintaa tukee kokemus yhteisöön kuulumisesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Lisäksi tämä luo vaikutelmaa merkityksellisyydestä ja omien mielipiteiden tärkeydestä (Sosiaali ja terveysministeriö 2010).

### **2.1.1 Nuorten mielenterveysongelmat**

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia (Suomen mielenterveys ry). Mielenterveys -käsitteelle ei kuitenkaan ole yhtä selkeää määritelmää. Maailman Terveysjärjestö (World Health Organization) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö pystyy toimimaan yhteisön jäsenenä, ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämään kuuluvissa normaaleissa stressitilanteissa sekä työskentelemään tuottavasti (Kinnunen 2011, 20). Mielenterveys koostuu monenlaisista asioista, joista osa tekijöistä voi olla vahvempia ja toiset heikompia tekijöitä. Myös elämäntilanne vaikuttaa mielenterveyteen. Mielenterveyden voimavarat kasvavat mielekkäissä ja positiivisissa olosuhteissa, kuormittavat olosuhteet puolestaan kuluttavat niitä (Suomen mielenterveys ry).

Nuoruusikä on herkkää aikaa erilaisille mielenterveysongelmien puhkeamisille ja näiden tunnistaminen voi olla vaikeaa, koska oireet eivät välttämättä ole alkuvaiheessa havaittavissa ulospäin (Keränen, ym. 2003; Kinnunen 2011, 41). Lapsilla ja nuorilla erilaiset lieväoireiset ja usein ohimenevät ahdistusoireet ja pelot ovat yleensä normaaliin elämään liittyviä ja kuuluvat lapsen normaaliin ke-

hitykseen (Marttunen, ym. 2015). Nuoruusiässä psyykkisten häiriöiden määrä kuitenkin kaksinkertaistuu lapsuuteen verrattuna ja niitä esiintyykin nuorilla lähes yhtä paljon aikuisilla (Keränen, ym. 2003).

Yleisimpiä nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt ja eriasteiset masennustilat (Marttunen, ym. 2015). Nuoruudessa usein mielenterveyteen liittyvää oireilua on enemmän tytöillä kuin pojilla (Luoma 2022b; Kinnunen 2011, 34). Ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan silloin, kun ahdistuneisuus aiheuttaa nuorelle merkittävää haittaa ja on pysyvä tai usein toistuva tila (Fröjd, ym. 2009). Ahdistuneisuushäiriöihin kuuluvat erilaiset pelko-oireiset ahdistuneisuushäiriöt, kuten esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, määräkohtainen pelko sekä julkisten paikkojen pelko. Muita ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi paniikkihäiriöt, pakko-oireiset häiriöt ja yleistynyt ahdistuneisuus (Fröjd, ym. 2009; Ahdistuneisuushäiriöt 2019). Ahdistusoireiden taustalla voivat olla hyvin monitasoiset syyt. Esimerkiksi erilaiset perinnölliset tekijät, traumaattiset kokemukset, lapsen synnynnäinen temperamentti sekä perheen ilmapiiri ovat yhteydessä usein alkaneeseen ahdistuneisuusoireiluun (Luoma 2022a). Eriasteisista ahdistuneisuushäiriöistä ja pelkotiloista kärsii noin 3–9 % lapsista ja noin 10–15 % nuorista (Luoma 2022a).

Nuoruudessa masentuneisuuden tunne on yleinen tunnetila silloin, kun sen oireet ovat kestoaltaan lyhyitä, eivätkä ne vaikuta toimintakykyyn. Masennuksesta puhutaan silloin, kun se vaikuttaa heikentävästi elämänlaatuun, huonontaa koulumenestystä sekä aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa. Masennuksesta kärsivillä nuorilla on usein muitakin mielenterveyshäiriöitä, heillä on myös suurentunut riski päihteiden käyttöön (Nuotio, ym. 2013). Mielenterveyshäiriöt ovat myös uhka nuoren normaalille kehitykselle, jolloin mielenterveyshäiriöihin puuttuminen varhaisessa vaiheessa on erityisen tärkeää (Aalto-Setälä & Marttunen 2007).

Nuorten tyypillisiä oireita mielialahäiriöihin liittyen ovat esimerkiksi sosiaalisista suhteista vetäytyminen, jolloin kaverisuhteet saattavat vähentyä. Mielialahäiriöiden oireita ovat myös nuoren yleinen passiivisuus päivittäisissä asioissa sekä koulunkäynnin vaikeudet. Koulusta saattaa kertyä aiempaa enemmän poissaoloja ja suoritustaso laskee selkeästi aikaisemmasta (Marttunen & Karlsson 2013, 11). Nuorten mielenterveysongelmien tunnistaminen on haastavaa, koska oirekuva mie-

lenterveyshäiriöissä on usein epätyypillinen. Lisäksi nuoruuden normaaliin kehitykseen kuuluu alttius psyykkisiin ja psykosomaattisiin oireisiin ja yksilöllinen vaihtelu kehityksessä voi olla hyvin suurta (Keränen, ym. 2003).

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2015 noin 12 % peruskouluikäisistä ja 12 % lukiolaisista kärsi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Vuonna 2021 ahdistuneisuudesta kärsi 19 % peruskoululaista ja 22,5 % lukiolaisista. Keskivaikeasta tai vaikeasta masentuneisuudesta kärsi vuonna 2017 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan peruskoululaisista 17 % ja lukiolaisista 16 %. Vuonna 2021 peruskoululaisista 24 % ja lukiolaisista 25 % kärsi keskivaikeasta tai vaikeasta masentuneisuudesta.

Kosola (2018) kirjoittaa artikkelissa Maatuskamallista (Kuva1), mistä pystyy hahmottaa kuinka pienet oireet voivat saada isoja kauaskantoisia muutoksia aikaan nuoren ihmisen elämässä. Tässä maatuskamallissa yhtenä esimerkkinä on hoitamaton ADHD, joka on saanut aikaan erilaisia haitallisia tapahtumia koulussa sekä vapaa-ajalla. Vaikeuksien edelleen kasvaessa haasteita voi ilmentua nukkumiseen koulunkäyntiin, jotka hoitamattomana voivat johtaa lopulta päihteiden ongelmakäyttöön ja syrjäytymiseen. Tulkittaessa maatuskamallia ennaltaehkäisevässä mielessä, on mahdollisuus havaita kauaskantoisia vaikutuksia silloin, kun yksittäiseen oireeseen puututaan varhaisessa vaiheessa. Näin voidaan ennaltaehkäistä monia suurempia haasteita nuoren elämässä.



Kuva 1. Maatuskamalli. (Kosola, 2018)

### 2.1.2 Nuorten vanhempisuhteet

Nuoret viettävät suurimman osan ajastaan kotona sekä koulussa, jolloin koulun ja kodin vaikutus nuorten kehitykselle ja hyvinvoinnille on merkittävä. Nuoret rakentavat luottamuksellisia ihmissuhteita turvallisessa ympäristössä ja tämä on lähtökohta nuoren terveelle kehitykselle (Kinnunen 2011, 44–45). Perheen merkitys korostuu nuoruudessa ja vanhemmat ovat nuorelle tärkeässä roolissa, vaikka nuori pyrkiikin pikkuhiljaa irtaantumana vanhemmistaan (Nurmi, ym. 2018, 163–165). Vanhemmat voivat tukea nuorta itsetunnon kehittämisessä ja auttavat rakentamaan positiivisia ihmissuhteita. Vanhempien tarjoama tuki ja huolenpito sekä nuoren kokema positiivinen suhde vanhempiin vaikuttavat vähentävästi nuorten tunne-elämään liittyvän stressin syntymiseen sekä itsetuhoisuuteen (Kinnunen 2011, 44–45).

Kinnunen (2011, 45) kirjoittaa väitöskirjassaan, että nuorten hyvinvointiin heikentävästi voivat vaikuttaa esimerkiksi vanhempien mielenterveysongelmat, vanhempien puutteellinen toimintakyky sekä perheen taloudelliset vaikeudet. Nuorten ja vanhempien väliset konfliktit saattavat johtaa nuoren ongelmakäyttäytymiseen, toisaalta nuoren ongelmakäyttäytyminen voi johtaa nuoren ja vanhemman kielteiseen vuorovaikutukseen (Nurmi, ym. 2018, 163–164).

### 2.1.3 Nuorten kaverisuhteet

Nuoren siirtyessä lapsuudesta nuoruusikään ystävien ja kaverisuhteiden merkitys kasvaa. Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa kavereiden ja ystävien seurassa. Kaverisuhteet määrittelevät hyvin paljon nuoruuden psyykkistä hyvinvointia. Nuori hakee hyväksyntää ja pyrkii saamaan omaa suosiotaan kavereiden keskuudessa, jolloin kaverisuhteet voivat olla nuoren psyykkistä hyvinvointia ylläpitäviä. Kaverisuhteilla voi olla myös kielteinen vaikutus. Ikätovereiden suhtautuessa nuoreen negatiivisesti ja kielteistä palautetta antamalla kaveripiirin vaikutus on psyykkistä hyvinvointia kuormittava. (Nurmi, ym. 2018, 166).

Suurimmalla osalla nuorista on jonkinlainen ryhmä, johon kuulua tai vähintään yksi ystävä. Nuoruudessa näitä ryhmiä yhdistää ryhmien väliaikaisuus, sillä nuoruudessa hyvin harva sosiaalinen ryhmä on pysyvä. Nuoret siirtyvät ryhmistä toiseen hyvin usein tai saattavat kuulua useampaan ryhmään samanaikaisesti. Usein nuoret liittyvät ryhmiin, joista löytyy samanhenkisiä nuoria. Nuorten muodostamiin ryhmiin vaikuttavat myös nuorten elinympäristö (Nurmi, ym. 2018, 166–168).

Kaverisuhteilla on suuri merkitys nuoren psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös käyttäytymiseen ja nuoren toimintamalleihin. Nuoret samaistuvat kavereihin heidän sosiaalisissa ryhmissään ja saattavat kokeilla rajojaan. Kaverisuhteissa saattaa esiintyä myös kiusaamista. Nuorten ryhmissä kiusaamisella pyritään usein vallankäyttöön ja suosion tavoitteluun. Kiusaaminen sisältää usein sellaisia toimintamalleja, joilla luodaan teennäistä yhteisyyden tunnetta kiusaajaryhmän sisällä (Kumpula 2012, 9–11).

## 2.2 Syrjäytyneet nuoret

Lyyra ym (2019) kirjoittavat artikkelissaan yksinäisyyden olevan huomattava riski nuorten mielen-terveysongelmien kehittymiselle. Artikkelin mukaan yksinäisyyden kokeminen yläkouluikäisillä nuorilla on lisääntymässä ja erilaiset psykosomaattiset oireet ja näiden oireiden lääkitys liittyy toisiinsa.

Syrjäytymisellä tarkoitetaan usein yhteiskunnasta eli hyvinvointijärjestelmästä eristäytymistä, johon liittyy esimerkiksi koulutusongelmia ja työllistymisongelmia, eikä nuorella ole minkäänlaista kiihtopistettä tulevaisuuden suhteen. Syrjäytymiseen liittyy usein ns. ketjureaktio, jolloin yksi pulma johtaa toiseen ja siitä seuraa seuraava pulma. Nuoren syrjäytyminen tapahtuu usein vähitellen, mikä vaikeuttaa asiaan puuttumista ulkopuolelta käsin (Palola, ym. 2012).



Kuva 2. Nuoren yhteiskunnalliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Palola, ym. 2012).

Nuorten syrjäytymiseen yhteiskunnasta voidaan koittaa vaikuttaa erilaisilla toimilla. Nuorille olisi tarjottava erilaisia mahdollisuuksia toimia ja vaikuttaa yhteiskunnassa ja kuulla heidän ajatuksiaan eri toiminnoista. Nuorten kykyjen hyödyntäminen myös vaikuttaa siihen kuinka hyvin nuoret voisivat pysyä kiinni yhteiskunnan toiminnoissa (Palola, ym. 2012).

### 3 Nuorten päihteiden käyttö

Päihdekokeilut kuuluvat ollennaisena osana nuoruuteen. Päihteiden käytön aloittamiseen ja kokeiluun vaikuttavat monelaiset tekijät, kuten kulttuuri ja ympäristö. Myös ystävillä ja vapaa-ajan viettoon liittyvillä tavoilla sekä asenteilla päihteitä kohtaan on suuri vaikutus nuorten päihteiden käyttöön (Kinnunen 2011, 38). Nuoruudessa moni kielletty asia saattaa kiehtoa ja aiheuttaa kokeilun halua. Päihteet ovat aikuisille sallittuja ja kuvastavat valinnanvapautta, mikä saattaa aiheuttaa entisestään nuorissa kiinnostusta päihteitä kohtaan (Päihdeongelmat, THL).

Tavallisesti päihteitä kokeillaan ensimmäisen kerran 10–15-vuotiaana ja iän karttuessa päihdekokeilut ja päihteiden käyttö lisääntyvät. Tavallisesti ensimmäisiä päihdekokeiluja tehdään tupakkatuotteilla (savukkeet, sähkötupakka, nuuska) ja alkoholituotteilla. Alkoholista on kokeillut suurin osa suomalaisista nuorista yhdeksänten vuosiluokkaan mennessä, heistä suurin osa ei kuitenkaan ajaudu päihteiden käytössä minkäänlaisiin ongelmiin. Runsas ja usein toistuva päihteiden käyttö on kuitenkin nuorten kehittyville aivoille haitaksi. Varhaisessa vaiheessa aloitetun alkoholin käyttö on havaittu vaikuttavan kehitysvaiheessa olevien aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin (Kosola, ym. 2018; Kinnunen, 2011: 36). Nuoruudessa päihteiden käytöstä aiheutuvat terveyshaitat ovat moninkertaiset aikuisiin verrattuna (MLL, Nuortennetti 2022).

Nuorena aloitettu alkoholin käyttö on yhteydessä runsaaseen alkoholin käyttöön aikuisena (Pirskanen, ym. 2012). Nuoren runsas alkoholin käyttö on usein yhteydessä ajankohtaisiin mielenterveyshäiriöihin, lisäksi usein tapahtuva humalahakuinen juominen vaikuttaa usein huonoon psykososiaaliseen ennusteeseen (Keränen, ym. 2003). Varhaisessa iässä aloitettu päihteiden käyttö voi johtaa nuoren tilanteen myös osaksi laajempaa syrjäytymisen kierrettä. (Häkkinen 2022). Runsas päihteiden käyttö voi johtaa erilaisiin riskikäyttäytymisiin ja tapaturmariskeihin (Aalto-Setälä 2003, 3). Päihteiden käytöllä saattaa olla psyykkisen ja fyysisen terveyden lisäksi vaikutuksia esimerkiksi koulunkäyntiin sekä opiskelumotivaatioon huonontaan muistia ja vaikeuttaen asioiden oppimista.

Päihteiden käyttö on usein myös yhteydessä koulupoissaoloihin ja se voi vaikuttaa esimerkiksi ajokortin saamiseen, varusmiespalveluun sekä opiskelupaikkoihin (MLL, Nuortennetti 2022; Häkkinen, ym. 2022)

ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) tutkimuksella on kerätty 15–16-vuotiaiden päihteiden käytöstä tietoa jo vuodesta 1995 lähtien. (Kinnunen 2011, 37). Viime vuosien aikana suomalaisten nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt (Häkkinen, ym. 2022). Tämä käy ilmi myös ESPAD (2019) tutkimuksesta, jonka mukaan raittiiden suomalaisten nuorten osuus on 20-vuoden aikana noussut yhdeksästä prosentista 31 prosenttiin.

ESPAD-tutkimuksen (2019) mukaan alkoholin käyttö ja tupakointi on nuorilla vähentynyt selkeästi vuodesta 1995 vuoteen 2019. Nuuskan kokeilu ja käyttö on vähentynyt pojilla mutta vastaavasti lisääntynyt tytöillä. Nuorten keskuudessa tavallisimmin kokeiltu ja käytetty huume on kannabis (Raitasalo 2019). Kannabista kokeillaan yleensä 15. ikävuoden jälkeen ja sen käyttö yleistyy 20. ikävuoden jälkeen ollen runsainta 25–34-vuotialla (Kosola, ym. 2018). Lääkärin määräämien unilääkkeiden ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö on ESPAD-tutkimuksen mukaan lisääntynyt. Tytöillä näiden lääkkeiden käyttö on jonkin verran yleisempää kuin pojilla. Erilaisten päihtymistarkoituksessa haisteltavien, kuten liimat ja liuottimet, aineiden käyttö on vähentynyt tutkimuksen mukaan (Raitasalo 2019).

Päihteiden käyttöä saattavat lisätä erilaiset tunne-elämään sekä lapsen ja nuoren kehitykseen vaikuttavat asiat kuten lapsuuden käytösongelmat, tunne-elämän häiriöt, hyperaktiivisuus ja depressiivisyys. Nuoruudessa myös häiriökäyttäytyminen saattaa lisätä mahdollisuutta päihteiden käyttöön ja päihderiippuvuuteen myöhemmässä iässä. Nuori saattaa pyrkiä helpottamaan omaa ahdistavaa oloaan ja voimistaa omaa selviytymistään päihteillä (Kinnunen 2011, 39).

### **3.1 Päihdehäiriöt**

Päihdehäiriöstä puhutaan silloin, kun päihteet hallitsevat elämää. Päihdehäiriöt ovat usein pitkäaikaisia ja vaikeasti hoidettavia. Päihdehäiriöt voivat olla päihderiippuvuudesta johtuvia tai päihteiden väärinkäytöstä johtuvia. Päihderiippuvuudesta puhutaan silloin kun henkilöllä on pakonomainen tarve käyttää päihteitä, päihteiden käytön kontrolli on heikentynyt, päihteitä tarvitaan aina vain suurempia määriä ja päihdeistä aiheutuvista haitoista huolimatta päihteiden käyttö jatkuu.

Päihteiden väärinkäyttö puolestaan tarkoittaa sitä, että henkilöllä on jatkuva kyvyttömyys suoriutua annetuista velvoitteista (esimerkiksi koulu, työ), päihteiden käyttö tapahtuu fyysisesti vaarallisissa tilanteissa, lakia rikotaan toistuvasti sekä päihteiden käytön jatkuminen ihmissuhdeongelmista huolimatta (von der Pahlen, ym. 2013: 114). Päihteiden käyttö aiheuttaa myös käytöksessä muutoksia, jolloin nuori pyrkii salailemaan tekemisiään (Marttunen, ym. 2013, 115).

Päihdeongelma tulisi tunnistaa varhaisessa vaiheessa, jo silloin kun alkoholin käyttö on muuttunut runsaammaksi. Runsas päihteiden käyttö ei välttämättä varhaisessa vaiheessa ole aiheuttanut riippuvuuksia tai muita sosiaalisia ongelmia. Tavallisesti nuori itse ei osaa tunnistaa päihdeongelmaansa eikä tunnista avun tarvetta. Arvioiden mukaan noin viisi prosenttia nuorista kärsii diagnostisesta päihdehäiriöstä, eriasteisia päihdeongelmia on huomattavasti useammalla prosentilla nuorista (Marttunen, ym. 2013, 114–115).

Päihdehäiriön kehittymiselle saattavat altistaa erilaiset riskitekijät, joita voivat olla esimerkiksi nuoren persoonallisuuden, perinnöllisyyden, lapsuuden perheeseen ja sen toimintakykyyn liittyvät tekijät. Nuoren persoonallisuuden piirteet kuten impulsiivisuus, aggressiivisuus ja muut itsehallinnan vaikeudet sekä monet mielenterveydenhäiriöt voivat lisätä riskiä päihteiden ongelmakäyttöön. Lisäksi riskiä lisää päihteiden helppo saatavuus ja positiiviset ajatukset päihteitä kohtaan (Marttunen, ym. 2013, 117–115).

### **3.2 Asenne päihteisiin**

Nuoruudessa alkoholiasenteeseen vaikuttaa ensisijaisesti kotikasvatus. Kotikasvatuksessa keskeisimmässä roolissa ovat vanhempien antamat neuvot nuorille, vanhempien suhtautuminen alaikäisten alkoholikokeiluihin, vanhempien suhtautuminen alkoholiin sekä heidän oma alkoholin käyttöönsä. Nuorten asenteeseen vaikuttavat myös muun muassa koulu, yhteiskunta, kulttuuri, media sekä vapaa-aika. Yhteiskunta asettaa erilaisia rajoituksia, joilla pyritään vaikuttamaan asenteisiin päihteitä kohtaan (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011). Lainsäädäntö asettaa rajoituksia esimerkiksi nuoren henkilön alkoholin ostamiseen. Alkoholia voi myydä vain täysi-ikäiselle, jonka laki määrittelee 18-vuotiaaksi. Alkoholia ja päihteitä ei myöskään saa mainostaa alaikäisille (Alkoholilaki 2017). Nuorten asenteisiin vaikuttaa myös kaveripiirin asenne päihteisiin sekä päihteiden käyttötavat. Sosiaalinen media myös haastaa nuoria. Sosiaalisen median kautta on helppoa

mainostaa ja koittaa muuttaa nuorten asenteita niin positiiviseen kuin negatiiviseen suuntaan (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011).

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän kouluterveyskyselyn mukaan nuorten suhtautuminen päihteisiin on melko hyväksyvää. Kyselyn mukaan vuonna 2021 peruskoulun 8.-9. luokkalaisista noin 55% hyväksyy alkoholin juomisen oman ikäisillä nuorilla vähäisissä määrin ja noin 24% hyväksyy alkoholin juomisen humalaan asti. Toisen asteen opiskelijoista 78% ja lukion 1.-2. vuosiluokkien opiskelijoista 84% hyväksyy alkoholin juomisen ikäisillään vähäisissä määrin. Alkoholin juomisen humalaan asti hyväksyy toisen asteen opiskelijoista ja lukion 1.-2. vuosiluokkien opiskelijoista noin 50% (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021a)

Nuorten asenteet huumeiden käyttöä kohtaan ovat muuttuneet myös hieman sallivammiksi verrattuna aikaisempaan ja tämä voi ennakoida huumekekeilujen lisääntymistä tulevaisuudessa. Huumausaineiden käyttö Suomessa on kuitenkin vielä maltillista verrattuna muihin Euroopan maihin. Nuorten tuttavapiirissä on aikaisempaa useammin joku, joka on huumaavia aineita kokeillut tai jopa tarjonnut niitä nuorille. Nuorten mukaan huumaavien aineiden hankinta on myös helpompaa kuin aikaisemmin, koska valtaosa tarjonnasta tulee ystäviltä tai muilta tuttavilta (von der Pahlen, ym. 2013, 110).

### **3.3 Vanhempien päihteiden käytön vaikutus nuoriin**

Nuoret kasvavat alkoholimyönteisessä kulttuurissa, jossa kuitenkin suhtaudutaan melko varauksellisesti alkoholiin. Alkoholi kuuluu nykyään useimpien aikuisten elämään, mikä on osaltaan ollut vaikuttamassa esimerkiksi perheen sisäisen alkoholikeskustelun muuttumiseen. Vuosikymmenien aikana perheiden alkoholikäyttäytymisessä on tapahtunut isoja muutoksia: naisten alkoholin käyttö on lisääntynyt ja tuonut alkoholin lähemmäksi kodin arkea, isät ovat enemmän läsnä perheen arjessa, lisäksi lapsien aseman muuttuminen perheissä on tuonut heille enemmän oikeuksia (Holmila, ym. 2016, 15–17).

Vanhemman päihteiden käytöllä on aina vaikutusta lapseen ja vanhemman päihdeongelmilla voi olla pitkäkantoisia vaikutuksia (Ensi- ja turvakotien liitto). Vanhemman päihdeongelmat voivat vaikuttaa lasten ja nuorten kasvuympäristöön aiheuttaen puutteita hoivaan ja huolenpitoon. Lasten tapaturmariski kasvaa suuresti vanhempien käyttäessä alkoholia ongelmallisesti. Vanhemmat eivät

tällöin pysty luomaan turvallista ja lapsen tarpeita vaativaa arkea. Päihteitä runsaasti käyttävien vanhempien perheen elämää varjostavat usein taloudelliset ongelmat, huoli tulevasta, arkielämän jatkuva kaoottisuus, sosiaalinen eristäytyminen ja lasten turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat riidat ja muut toimet (Raitasalo & Holmila 2012, 54).

Päihteitä runsaasti käyttävien vanhempien lapsia sijoitetaan kodin ulkopuolelle useammin kuin muita. Huostaanotot aiheuttavat lasten ja nuorten elämässä paljon muutoksia. On havaittu, että huostaanotettujen koulutustasot jäävät huomattavasti alhaisemmaksi verrattuna muuhun ikäryhmään (Raitasalo & Holmila 2012, 55).

Torikan ym. (2016) mukaan nuorilla, joilla on korkeasti koulutetut vanhemmat, käyttävät vähemmän alkoholia kuin matalammin koulutettujen vanhempien nuoret.

### **3.4 Tyypillisimmät päihteet**

Päihteet luokitellaan aineiksi, joita käytetään mielihyvän tai päihdyttävän vaikutuksen aikaan saamiseksi (THL Keskeiset käsitteet; Terveyskirjasto 2010). Päihteiden käyttöön voi liittyä myös pahan olon tai ahdistuksen vähentäminen. Tyypillisimpiä nuorten käyttämiä päihteitä ovat tupakka ja alkoholi, joista aiheutuu suurin osa nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä ongelmista (Nuorten mielenterveystalo). Muita päihteiksi luokiteltuja aineita ovat huumausaineet, impattavat aineet sekä päihtymistarkoituksessa käytettävät lääkeaineet (THL keskeiset käsitteet; Pirskanen, ym. 2012).

#### **3.4.1 Tupakka ja nuuska**

Tupakkaa valmistetaan kuivattamalla tupakan kasvisukuun kuuluvien kasvien kuivatuksella. Tupakkatuotteisiin luetellaan kuuluvaksi savukkeet, nuuska sekä sikari ja piipputupakka. Tupakkatuotteita käytetään joko polttamalla, pureskelemalla tai antamalla imeytyä limakalvon läpi (THL Päihdehäiriöt; Irti huumeista 2001, 37). Yleisimmin käytettävä tupakkatuote on tupakka, jota poltetaan sikareissa savukkeissa ja vesipiipuissa. Savuttomiin tupakkatuotteisiin kuuluvat nuuska ja purutupakka (Päihdelinkki Tupakka). Tupakansavusta on tunnistettavissa yli 4 000 yhdistelmää, joista yli 40 yhdistettä on luokiteltu syöpää aiheuttaviksi. Nikotiini on luokiteltu Maailman terveysjärjestön

(WHO) mukaan yhtä vaikeaan riippuvuutta aiheuttavaan ryhmään kuin esimerkiksi heroini ja kokaiini (Irti huumeista 2001, 37). Nikotiini on myös tupakan päihdyttävä ainesosa (Päihdelinkki Tupakka).

Nikotiini on nopeasti keuhkoista verenkiertoon imeytyvä ainesosa ja se saavuttaa aivot muutamien sekuntien kuluessa. Nikotiini on lyhytvaikutteinen päihde, minkä vuoksi nikotiinista riippuvaiset henkilöt tupakoivat säännöllisin väliajoin. Nikotiini piristää, rauhoittaa ja voi saada aikaan hyvänolon tunteen. Nikotiinilla voi olla myös ruokahalua vähentävä ja keskittymiskykyä parantava vaikutus (Päihdelinkki Tupakka).

Tupakka on Suomessa laillinen päihde, mutta sen hallussapito alle 18-vuotiaana on kiellettyä (Päihdelinkki Tupakka). Suomessa tupakkalaki rajoittaa tupakkatuotteiden markkinointia kieltäen tupakka ja nikotiinivalmisteiden mainostamisen. Lailla rajoitetaan myös tupakkatuotteiden myyntiä alaikäisille (Tupakkalaki 2016).

### **3.4.2 Alkoholi**

Alkoholi eli etanoli (etyylialkoholi) on kemiallinen yhdiste, jota syntyy käymisprosessin seurauksena. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin alkoholijuomiin ja väkeviin alkoholijuomiin. Mietoja alkoholijuomia ovat esimerkiksi oluet, siiderit sekä viinit. Väkeviin alkoholijuomiin kuuluvat muun muassa viinat, viskit ja konjakit. Suomessa alkoholi on laillinen päihde, mutta sen käyttö on alle 18-vuotiailta kielletty. Väkevien alkoholijuomien ikäraja on 20 vuotta (Päihdelinkki). Suomalaisessa määritelmässä yhdellä alkoholiannoksella tarkoitetaan 12 grammaa alkoholia, esimerkiksi 33 cl keskioletta, 12 cl mietoa viiniä tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa (Mäkelä & Niemelä 2022).

Alkoholi vaikuttaa keskushermoston toimintaan heikentäen toimintakykyä, vaikutus alkaa jo pienistä annoksista. Alkoholin vaikutuksen ilmenemismuotoja ovat muun muassa puheliaisuuden lisääntyminen, suorituskyvyn sekä arvostelukyvyn laskeminen ja henkisten sekä fyysisten toimintojen lamaantuminen (Irti huumeista 2001, 35). Nuorilla alkoholin vaikutukset ovat myönteisempiä kuin aikuisilla, kuten esimerkiksi estojen vähentyminen ja rohkaistuminen sosiaalisessa kanssakäymisessä. Alkoholin käyttämisestä aiheutuvaa väsyttävää vaikutusta ja motorisia häiriöitä nuorille ei ilmaannu kovin herkästi. Tästä johtuen nuoret saattavat juoda erikoisen suuria määriä alkoholia (Penttilä 2013).

Ihmisen aivot kehittyvät noin 25-vuotiaaksi asti, tämän vuoksi nuoruusiässä aivot ovat erityisen herkkiä alkoholin aiheuttamille vaurioille (Penttilä 2013; Irti huumeista 2001, 36). Toistuva ja huimalahakuinen alkoholin käyttö voivat vaurioittaa aivojen valkoisen aineen radastoja laaja-alaisesti, mikä saattaa näkyä muistin ja oppimiskyvyn pysyvänä heikentymisenä (Penttilä 2013).

### 3.4.3 Huumeet

Huumausaineisiin kuuluvat kannabis, opioidit, hallusinogeenit, amfetamiinit, kokaiini, niin kutsutut muuntohuumeet sekä huumeina käytettävät lääkkeet. Huumeriippuvuuden kriteerit ovat samantlaiset kuin alkoholiriippuvuudenkin kriteerit (Aalto, ym. 10). Niin sanotut ”kovat” huumeet kuten amfetamiini, kokaiini ja opioidit aiheuttavat merkittävää kuolleisuutta. Tavallisimpia kuolemansyitä ovat itsemurhat, tapaturmat, yliannostuksesta johtuvat myrkytykset sekä epäpuhtauksista aiheutuvat taudit (Salaspuro, ym. 2003, 44).

#### Kannabis

Cannabis sativa on hamppukasvi, josta kannabista valmistetaan. ”Kannabis” tarkoittaa hamppua tai ruohoa ja ”sativa” tarkoittaa viljelyä. Hamppukasvit luokitellaan kahteen eri lajikkeeseen: kuituhamppuun ja päihdehamppuun. Kuituhamppu on ollut perinteinen raaka-aine kankaiden ja köysien tekoon, kun taas päihdehamppu on nimensä mukaisesti päihdetarkoitukseen viljelty kasvi. Päihdehampuissa on olemassa voimakkaampia ja miedompia lajikkeita (Irti huumeista 2001, 10–11).

Kannabistuotteita voidaan käyttää suun kautta tai hengittämällä. Suun kautta nautittuna kannabista täytyy nauttia 3–5 kertaa suurempi määrä kuin poltettaessa, jos halutaan teholtaan yhtä suuri vaikutus (Salaspuro, ym. 2003, 423). Kannabiksen vaikutukset voivat olla muun muassa pirittäviä sekä sosiaalisuutta lisääviä. Vaikutukset voivat olla myös päinvastaisia kuten lamaavia. Kannabiksen säännöllisellä käytöllä on usein riippuvuuteen johtava vaikutus, mikä voi aikaan saada erilaisia psyykkisiä oireita. Kannabista säännöllisesti käytävällä voi olla aistiharhoja, paniikkikohtauksia sekä sekavuustiloja, lisäksi motoriset ja kognitiiviset toiminnot heikkenevät (Vuorento). So-maattisia oireita voivat olla esimerkiksi silmien punoitus, silmien ja suun kuivuminen, huimaus, yskä sekä takykardia (Salaspuro, ym. 2003, 454). Kannabiksen vaikutus elimistöön alkaa nopeasti,

noin 8–9 minuutin kuluessa kannabiksen polton jälkeen, oireet myös usein häviävät nopeasti päihtymys tilan hävittyä (Vuorento; Salaspuro, ym. 2003, 454).

### **Keskushermostoa lamaavat aineet**

Keskushermostoa lamaavia huumeita ovat opioidit, kuten esimerkiksi heroïini, gamma, lakka ja lääkeaineena käytettävä morfiini. Opioideja voidaan käyttää suun kautta nautittuna, nuuskamalla, polttamalla sekä suonensisäisesti. Opioidien käyttö aiheuttaa voimakkaan fyysisen ja psyykkisen riippuvuustilan. Opioidien kohdalla annoskoot kasvavat nopeasti kehittyvän toleranssin myötä, jolloin yliannostuksen riski kasvaa. Opioidien vaikutuksia ovat muun muassa mielihyvän aikaan saanti ja kivunlievitys. Muita vaikutuksia voivat olla keskittymiskyvyn heikkeneminen, pahoinvointi sekä sekavuus. Suuret annoskoot voivat aiheuttaa hengityksen hidastumista, pulssin ja verenpaineen laskua ja sydämenpysähdys (Vuorento; Salaspuro, ym. 2033, 468).

### **Keskushermostoa kiihdyttävät aineet**

Keskushermostoa kiihdyttäviä aineita ovat muun muassa amfetamiinit, kokaiini, crac ja ekstaasi. Näiden aineiden pitkäaikaiskäytössä esiintyy voimakasta ja erityisesti psyykkistä riippuvuutta sekä toleranssin kehittymisen myötä annoskokojen kasvamista. Keskushermostoa kiihdyttävien aineiden vaikutuksia voivat olla esimerkiksi aggressiivisuus, sekavuus, unettomuus, hengityksen kiihtyminen, euforian tunne ja kouristukset. Pitkäaikaisessa käytössä oireina voivat olla masennus, ruokahaluttomuus, hermostovauriot ja persoonallisuuden muutokset sekä skitsofrenia ja psykoosi (Vuorento; Salaspuro, ym. 2033, 458).

### **Hallusinogeenit**

Hallusinogeenit ovat huumeita, jotka saavat aikaan aistivääristymiä sekä muuttuneen mielialan ja ajatuksen kulun. Vaikutukset voivat olla ekstaasista kauhuun ja paniikkiin, lisäksi oireina voivat olla verenpaineen ja pulssin kohoaminen ja hallusinaatiot. Hallusinogenein käytöstä voi seurata käyttäjälle lisäksi erilaisia psyykkisiä oireita (Vuorento; Salaspuro, ym. 2033, 462).

### 3.5 Päihteitä käyttävän nuoren kohtaaminen

Päihteiden käytön tunnistaminen voi olla joskus haasteellista. Päihteiden käyttöä selvittäessä kohtaamisen tulisi olla neutraali, työntekijän tulisi olla kiinnostunut nuoresta ja nuoren ajatuksista. Nuoren tilannetta kartoittaessa on hyvä käyttää tukena erilaisia strukturoituja kyselyitä, kuten nuorten Audit -kysely. Päihteiden käytön lisäksi on hyvä selvittää nuoren muiden elämän osa-alueiden tilannetta. Näihin liittyvät esimerkiksi psyykinen oireilu, päihteiltä suojaavat tekijät sekä päihteiden käyttöön liittyvät riskit. Nuoren motivointi käytön seurausten ja syiden tarkasteluun on myös tärkeässä roolissa (Häkkinen, ym. 2022).

Nuorten päihteiden käyttöä sekä nuoren ja perheen tuen tarvetta voidaan selvittää kouluissa oppilashuollon puolella. Oppilashuollosta nuorta voivat tavata kouluterveydenhoitaja, kuraattori tai koulupsykologi. Myös terveysasema ja sosiaalipalvelut ovat tärkeässä roolissa nuoren päihteiden käyttöä ja tuen tarvetta selvittäessä. Vapaaehtoisjärjestöjen kautta on mahdollisuus saada erilaista neuvontaa. Tällaisia järjestöjä ovat esimerkiksi Irti Huumeista ry ja Päihdeneuvontapuhelin (Tolonen 2005).

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä nuorten päihteiden käyttöä tarkasteltiin terveydellisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Nuorena aloitetulla päihteiden käytöllä voi olla pitkäaikaisia seurauksia ja vaikutuksia nuoren myöhäisempään sosiaaliseen elämään, terveydentilaan sekä koulutukseen ja työllistymiseen. Tämän vuoksi ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen ovat tärkeässä roolissa nuorten hyvinvoinnista puhuttaessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa nuorten päihteiden käytöstä ja päihteiden käyttöön vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on myös selvittää, kuinka helppoa on tunnistaa päihteitä käyttävä nuori ja miten koulussa ja oppilashuollossa toimitaan, kun tunnistetaan nuoren päihteiden käyttö. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa toteutetaan laadullisena tutkimuksena haastattelu yläasteen henkilökunnalle. Haastattelu toteutetaan ryhmähaastatteluna, jonka tarkoituksena on kerätä koulun henkilökunnan näkemyksiä päihteitä käyttävien nuorten tilanteesta sekä mahdollisuuksista ottaa päihteiden käyttö tai psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät asiat puheeksi. Opinnäytetyössä otetaan huomioon myös koronainfektion aiheuttama pitkittynyt poikkeusaika.

Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka helppoa koulun henkilökunnan on tunnistaa päihteitä käyttävä nuori koulussa?
2. Kuinka helppoa koulun henkilökunnan on arvioida, minkälaista tukea ja apua päihteitä käyttävä nuori tarvitsee?
3. Minkälaisena koulun henkilökunta kokee tämänhetkisen palveluiden saatavuuden ja minkälaisia mahdollisia puutteita palveluissa on?

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi suunniteltaessa oppilashuollon palveluita ja koulussa annettavaa päihdevalistusta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää myös erilaisissa työryhmissä, joissa suunnitellaan päihdetyöhön ja nuorten mielenterveystyöhön liittyviä palveluja.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aineiston haku aloitettiin syksyllä 2021. Opinnäytetyön aihe nousi esiin oman työni kautta jo syksyllä 2020, jonka jälkeen aihe-ehdotus muovautui lopulliseen muotoonsa kesän 2021 aikana. Opinnäytetyön aikataulu päivittyi työn edessä joustavasti. Tutkimussuunnitelma valmistui marraskuun 2021–maaliskuun 2022 aikana, aineiston keruu toteutettiin keväällä 2022, ryhmähaastattelu toteutettiin lokakuussa 2022 ja haastatteluaineiston analysointi tehtiin lokakuun 2022 aikana. Tuloksien raportointi ajoittui loka- ja marraskuun 2022 ajalle.

Tiedonhaku ja teorian tiedon rakentaminen aloitettiin syksyllä 2021. Lopullinen teoreettinen tiedonhaku suoritettiin talvella 2021–2022 seuraavia tietokantoja käyttäen: PubMed, Medic, Terveysportti, Chinal ja Scopus -tietokanta. Hakuja tehtiin näiden lisäksi yliopistojen väitöskirjoista, pro gradu-töistä sekä YAMK opinnäytetöistä Theseuksesta. Kaikissa tietokannoissa käytettiin samoja hakulausekkeita, joita täydennettiin hakutoiminnan edetessä. Tiedonhaku aloitettiin CINAHL-tietokannasta hakusanoilla *youth AND drugs AND prevention*. Hakusanoilla saatiin kaikkiaan 351 tulosta, joista karsittiin sisäänottokriteereillä sopivat artikkelit työhön. Suomenkielisillä hakusanoilla löytyi myös hyvin tutkimuksia eri tietokannoista, jotka kohdistuivat aiheeseen (Liite 1). Kaikissa tietokantahakuprosesseissa käytettiin samoja rajauksia. Tutkimuksessa käytetyt tietokannat ja hakusanat on koottu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Opinnäytetyössä käytetyt tietokannat ja hakusanat

<b>Tietokanta</b>	<b>Hakusanat</b>
<b>PubMed</b>	Young people AND drugs
<b>Terveysportti</b>	Nuori AND päihteiden käyttö
<b>Scopus</b>	Youth AND drugs AND prevention
<b>CINAHL</b>	Youth AND drugs AND prevention
<b>Medic</b>	Nuoret AND päihteiden käyttö

Hakuprosessin jokaisen hakulausekkeen kohdalla käytiin läpi kaikki hakuun tulleet otsikot, joiden perusteella valittiin tiivistelmän lukemista varten aiheeseen liittyvät tutkimukset. Abstraktin lukemisessa käytettiin samoja sisäänottokriteerejä, kuin otsikoiden lukemisessa oli käytetty. Koko tekstin lukemisessa mukaan otettiin myös poissulkukriteerit.

## 5.1 Aineiston sisäänotto- ja hylkäämiskriteerit

Tässä opinnäytetyössä käytettiin ensisijaisena teoria-aineiston sisäänottokriteerinä nuorten päihteiden käyttöön liittyvää tutkimusta. Tutkimusten oli tarkoitus kohdistua nuorten päihteiden käyttöön, nuorten päihteiden käyttöön liittyviin syihin sekä ennaltaehkäisyyn. Tutkimusten tuli olla suomen- tai englanninkielisiä, jotka on julkaistu vuosien 2012–2022 aikana.

Opinnäytetyöstä poissuljettiin ensisijaisesti ne tutkimukset, joista ei ollut saatavilla koko tekstiä suomen- tai englanninkielellä tai tutkimus ei koskenut nuorten päihteiden käyttöä ja ennaltaehkäisyä. Opinnäytetyön aineiston hausta poissuljettiin myös ne tutkimukset, jotka oli tehty yli 10-vuotta sitten. Opinnäytetyöhön liittyvän tutkimustiedon sisäänotto- ja poissulkukriteerit löytyvät taulukosta 2.

Taulukko 2. Hakuprosessi sisäänotto- ja poissulkukriteereiden kanssa.

Haut eri tietokannoista N= 12 541 PubMed n=3 763, CINAHL (Ebsco) n=351, Medic n= 20, Terveysportti n=81, Scopus n=3 751		
Otsikon perusteella valitut tutkimukset 1. PubMed n=2 2. CINAHL (Ebsco) n=9 3. Medic n= 20 4. Terveysportti n= 16 5.Scopus n= 6		Sisäänottokriteerit 1. Päihteitä käyttävä nuori 2. Nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisy 3. Suomen- tai englanninkielinen tutkimus 4. Julkaisuvuosi 2012–2022
Abstraktin perusteella valitut 1. PubMed n=2 2. CINAHL (Ebsco) n=4 3. Medic n= 2 4. Terveysportti n= 8 5.Scopus n= 2		
Koko tekstin perusteella valitut 11. PubMed n= 0 2. CINAHL (Ebsco) n= 1 3. Medic n= 1 4. Terveysportti n= 6 5.Scopus n= 1		Poissulkukriteerit 1. Tutkimus yli 10 vuotta vanha 2. Ei suomen tai englanninkielinen 3. Ei käsittele aihetta 4. Ei koko tekstiä saatavilla 5. Ei koske nuoria

Opinnäytetyöhön mukaan otettujen tutkimusten ja artikkelien mukaanottokriteerit ja poissulkukriteerit muodostettiin suunnitteluvaiheessa. Mukaanottokriteereinä olivat nuorten mielenterveyshäiriöihin ja päihteiden käyttöön sekä päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn liittyvät artikkelit.

## 5.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyölle asetettujen tarkoituksen ja tavoitteiden perusteella tutkimuksen lähestymistavaksi valittiin laadullinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ja kuvata koulun henkilökunnan mahdollisuuksia tunnistaa nuorten päihteiden käyttöä ja ottaa asia puheeksi tarvittavien tahojen kanssa. Tällaisia tahoja voivat olla esimerkiksi, nuori itse, huoltajat, oppilashuolto, sosiaalitoimi tai muu nuoren elämässä tiiviisti oleva taho.

Laadullista tutkimusta on mahdollista toteuttaa monella eri menetelmällä. Tutkimuksessa tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tutkittavan ilmiön laatua ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti sekä tulkita selitysmalleja tutkittavalle asialle (Jyväskylän yliopisto a; Tuomivaara 2005). Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä löytyy useita. Strukturoimattoman aineiston suosiminen on yksi laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä. Strukturoimaton aineisto tarkoittaa sitä, että aineistoa ei pyritä irrottamaan kontekstistaan, vaan aineistoa tulkitaan osana kontekstia. Subjektuuden arvostaminen on myös yksi laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä ja tämä tarkoittaa tutkittavien kohtelemista subjektuuden omaavina henkilöinä. Tutkittavilla on tällöin tutkittavasta asiasta henkilökohtaisia kokemuksia. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista kysymysten ”mitä?” ja ”miten?” painottaminen (Juhila).

## 5.3 Aineiston keruu

Tätä opinnäytetyötä varten valittiin toteutustavaksi teemahaastattelu, joka toteutettiin ryhmämuotoisena.

Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteiden sekä lähdekirjallisuuden perustella tähän opinnäytetyöhön valikoitui seuraavat aiheet, joista haastattelun aikana keskusteltiin (Haastattelurunko liite 3):

- Päihteitä käyttävä nuori koulussa
- Nuoren psyykkisen tilan kuormittuminen
- Nuoren sosiaalinen syrjäytyminen
- Mikä koulussa toimii päihdetyöhön liittyen
- Korona-ajan rajoitusten ja muutosten vaikutukset nuoriin

Opinnäytetyön tutkimuksen perusjoukon muodostavat yläkouluikäiset oppilaat ja aineistona toimii yläkoulun henkilökunta. Yläkoulun henkilökuntaan kuuluu muun muassa seuraavia ammattiryhmiä: aineenopettajat, ohjaajat, erityisopettajat, opinto-ohjaajat. Ohjaajat toimivat koulussa muun muassa henkilökohtaisina ohjaajina, erityisopettajan apuna tai kokonaisen luokan tukena.

### 5.3.1 Ryhmähaastattelu

Tämän opinnäytetyön haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna teemahaastattelurungon mukaisesti. Teemahaastattelu on strukturoidumpi kuin avoin haastattelu, mutta ei niin selkeästi jäsennelty kuin esimerkiksi lomakehaastattelu. Teemahaastattelussa valmiiksi suunnitelluista teemoista rakennetut kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, joista keskustellaan joustavasti ilman tarkkaa ennakkosuunnitelmaa. Teemahaastattelussa ei esitetä yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan haastattelu etenee tutkimukseen liittyvien keskeisten teemojen mukaisesti. Haastattelija kuitenkin ohjaa haastattelua etukäteen valittujen teemojen mukaan. Haastateltavien vapaalle puheelle on myös hyvä jättää haastattelussa aikaa (Anttila 2006, 200; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Haastattelu on joustava ja nopea tiedonkeruumenetelmä, jossa on mahdollisuus saada paljon informaatiota kerralla. Haastattelutilanteessa ollaan suoraan verbaalisessa vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa, tämä luo tilanteesta erityisen tiedonkeruumenetelmän (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34). Haastattelun aikana asioita ja teemoja voidaan syventää haastateltavien keskustelujen mukaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Ryhmähaastattelussa haastattelija puhuu samanaikaisesti usealle eri haastateltavalle, mutta voi osoittaa myös yksittäisiä kysymyksiä yksittäisille ryhmänjäsenille. Ryhmähaastattelussa on mahdollista tutkia ryhmänjäsenten yhteisiä näkemyksiä tutkittavista asioista sekä ryhmässä vallitsevista normeista ja arvoista. Ryhmähaastattelussa vuorovaikutus ja nonverbaalinen viestintä tuottaa myös tietynlaista tietoa ryhmänjäsenten ajatuksista sekä ryhmäläisten toiminnoista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastattelijan tulisi olla helposti lähestyttävä, luottamusta herättävä, sosiaalisesti taitava sekä avoin. Haastattelijan tulisi myös osata havainnoida erilaisia vihjeitä, joita haastattelutilanteissa saattaa ilmaantua. Haastattelijalla on haastattelutilanteessa tärkeä rooli, koska hänen tulisi osata ohjata haastattelua sekä tuntea aihe (Anttila 2006, 200)

Ryhmähaastattelun etuna on tiedonsaannin nopeus. Ryhmähaastattelussa on mahdollista saada tietoa nopeasti useilta henkilöiltä yhtä aikaa. Ryhmähengen ollessa hyvä, ryhmänjäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan erilaisia asioita, ryhmän on mahdollista luoda myös haastattelutilanteesta rento (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastattelun haasteena saattaa olla yksilöllisyyden suojaamisen haaste, haastateltaville ei voida haastattelutilanteessa taata samanlaista anonyymiutta kuin lomakehaastattelussa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 36).

Ryhmähaastatteluun oli pyydetty yhdestä Keski-Suomalaisesta yläkoulusta eri ammattiryhmiä osallistumaan haastatteluun. Koulun henkilökunnalle oli lähetetty ennakkoon sähköisesti viestiä aiheesta, jossa kerrottiin sekä opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteista sekä haastattelun tarkoituksesta ja tavoitteesta. Haastateltavien määrää ei pystytty arvioimaan ennakkoon, tähän vaikuttivat muun muassa opinnäytetyölle asetetut tiukat aikarajat sekä myös laadulliselle tutkimukselle ominaiset erityispiirteet. Ryhmähaastattelun ajankohta oli sovittu ennakkoon, mikä myös rajasi osan mahdollisista haastateltavista pois omien aikataulusyiden vuoksi.

Haastattelua varten oli pyydetty tutkimuslupaa sivistystoimen johtajalta ja luvaksi tässä haastattelussa riitti suullinen lupa, koska tilaisuus oli kaikille vapaaehtoinen ja osallistujien tunnistetietoja ei haastattelussa kerätty. Haastatteluun osallistui seitsemän henkilöä koulun eri ammattiryhmistä. Suurin osa haastatteluun kutsutuista eivät vastanneet viestiin ja näin haastatteluun valikoitui pieni joukko asiasta kiinnostuneita koulun henkilökunnan jäseniä. Ryhmähaastatteluun osallistui myös opinnäytetyöntekijä, joka johti haastattelua etukäteen suunnitellun haastattelurungon mukaisesti (Liite 3). Haastattelurunkoon oli suunniteltu haastatteluun kuuluvat keskeiset teemat.

Haastattelu toteutettiin lokakuussa 2022 ryhmähaastatteluna koulun tiloissa. Tilaksi oli koululta valittu reilun kokoinen neuvotteluhuone. Haastateltaville annettiin etukäteen saatekirje ja haastattelun aluksi kerrottiin saatekirjeessä kerrotut asiat. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoinen ja haastattelusta oli mahdollisuus keskeyttää milloin tahansa ja haastattelusta oli mahdollisuus poistua missä vaiheessa tahansa. Haastateltavista ei haluttu kerätä tunnistetietoja kuten nimiä tai ammattiryhmiä. Haastattelutilanne oli keskusteleva ja monipuolinen, eikä haastattelutilanteessa ollut häiriötekijöitä. Haastateltavat olivat toisilleen tuttuja, mikä näkyi haastattelutilan-

teessa positiivisesti esimerkiksi ryhmän keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Haastattelu pysyi luontevana keskusteluna ja jokainen haastateltava sai vuorollaan puhua. Haastattelutilanne kesti noin yhden tunnin ajan.

Haastattelun jälkeen aineisto analysoitiin mahdollisimman pian. Haastattelun aikana oli mahdollista myös havaita, että haastateltavien ajatukset ja mielikuvat olivat kaikilla hyvin samansuuntaisia. Haastattelutilanteen jälkeen opinnäytetyön tekijä päätti aineiston riittävän, koska aineistoa kertyi yhdestä haastattelukerrasta hyvin. Haastatteluja oli mahdollista jatkaa toisen ryhmän kanssa myöhemmin, jos aineistoa olisi kertynyt opinnäytetyön tekijän mielestä liian vähän.

Haastattelutilanne nauhoitettiin kokonaisuudessaan. Kaikki haastateltavat antoivat kysyttäessä luvan haastattelun nauhoittamiseen. Haastattelun nauhoittamisen avulla haastatteluun oli mahdollisuus palata myöhemmin useamman kerran. Haastattelun jälkeen nauhoitus litteroitiin eli kirjoitettiin tekstimuotoon sanatarkasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Litteroitua tekstiä, mikä on kirjoitettu Word-tiedostoon fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,5 kertyi yhteensä reilut 10 sivua. Aineiston analyysia voidaan tehdä samanaikaisesti aineiston keruun ja kertomuksen raportoinnin kanssa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 136). Opinnäytetyön tekijälle oli muodostunut jo litteroinnin yhteydessä tietynlainen kuva aineistosta. Nauhoitetusta haastattelusta ei löytynyt yhtään ilmausta, mitä ei ollut mahdollista tunnistaa tekstimuotoon.

## **5.4 Aineiston analysointi**

Aineiston analysointi, tulkinta ja johtopäätösten teko ovat tutkimustyön tärkeimmät vaiheet, johon tähdätään jo tutkimustyötä suunniteltaessa. Aineiston analyysivaiheessa tutkimuksen tekijälle selviää asetettuihin ongelmiin löytyvien vastausten luonne (Hirsjärvi, ym.2008, 216). Aineiston analysointi tehtiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Sisällönanalyysimenetelmässä voidaan analysoida systemaattisesti dokumentteja, kuten tässä haastattelussa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Tällaista tutkimusta ja analyysiä tehdessä analyysiyksiköt tai teoria eivät ole ennalta määrättyä, vaan sitä rakennetaan aineisto lähtökohtana. Tällöin puhutaan induktiivisesta lähestymistavasta, joka tarkoittaa päättelyn etenemistä yksittäistapauksien kautta yleiseen (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Opinnäytetyön tutkimusosuuden aineistoa tarkasteltiin tutkimuskysymysten kautta. Aineistosta otettiin tarkempaan käsittelyyn sellaiset ilmaukset, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin ja opinnäytetyön aiheeseen. Aineiston litteroinnin jälkeen haastattelu tulostettiin ja luettiin useamman kerran. Haastattelusta alleviivattiin kaikki sellaiset lauseet, jotka liittyivät tai vastasivat tutkimuskysymyksiin. Koodaaminen, kuten alleviivaaminen helpottaa aineiston käsittelyä ja näin aineistosta on helpompi löytää tärkeimpiä kohtia tutkimustyöhön (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Aineisto sisälsi tutkimuskysymysten mukaisesti käsitteitä, ajatuksia ja kuvauksia, nuorista, nuorten päihteiden käytöstä, päihteiden käyttöön puuttumisesta sekä korona-ajan vaikutuksista nuorten koulunkäyntiin. Sisällön analyysinmukaisesti aineistosta koottiin taulukko helpottamaan aineiston käsittelyä. Taulukkoon kirjattiin tutkimuskysymyksiin vastaavat ilmaukset. Alkuperäiset ilmaukset kirjattiin pelkistettyihin muotoihin ja näistä etsittiin tulkintoja yhdistäviä teemoja ja nimettiin ne alaluokiksi. Yhdistävien teemojen avulla luotiin yläluokkia. Taulukon tavoitteena on helpottaa kerätyn aineoston tulkintaa ja käsittelyä. Taulukko on esitettyä alla.

Taulukko 3. Esimerkki aineoston analyysistä

<b>ALKUPERÄISIL- MAISUT</b>	<b>PELKISTYS</b>	<b>ALALUOKKA</b>	<b>YLÄLUOKKA</b>
<i>"Nämä päihteet on helppo tunnistaa, mitkä suoraan haisee nuoresta."</i>	<i>Päihteiden käytön tunnistaminen</i>		
<i>"Oon yleensä laittanut Wilma-viestiä kotiin, että oppilas on ollut liikuntatunnilla lenkillä ja tullut takaisin koululle ilmoittautumaan tupa- pakalta haisevana."</i>	<i>Päihteiden käytön puheeksi ottaminen</i>	<i>Päihteiden käytön tunnistaminen ja puheeksi ottaminen huoltajien kanssa</i>	<i>Päihteiden käytön tunnistaminen</i>
<i>"Puheeksi ottoa helpottaa se, että tuntee vanhemmat ja tietää, miten asia tai epäily on hyvä ottaa esille."</i>	<i>Päihteiden käytön puheeksi ottaminen tuttujen huoltajien kanssa</i>		

## 6 Opinnäytetyön tulokset

Haastatteluun osallistui yhteensä seitsemän haastateltavaa. Haastattelun aikana haastateltavilta ei kerätty minkäänlaisia tunnistetietoja. Haastateltavat edustivat monipuolisesti yläkoulun henkilökunnasta eri ammattiryhmiä. Haastatteluun osallistuneet asiantuntijat toivat esille, nuorten tämänhetkisen haasteellisen tilanteen niin päihteisiin liittyen kuin myös psyykkiseen hyvinvointiin liittyen.

### 6.1 Päihteiden käytön tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

Haastateltavat kertoivat, että päihteitä käyttäviä nuoria tavataan koulussa säännöllisesti. Päihteiden käytön esiintyvyyteen vaikuttaa usein myös aika. Haastateltavilla on tunne, että loppu syksystä ja keväällä päihteitä tavataan koulussa useammin kuin alkusyksystä ja alkuvuodesta. Tavallimmat päihteet, joita koulussa tavataan ovat nuuska, tupakka, sähkötupakka. Alkoholia koulussa tavataan harvemmin mutta alkoholi aiheena on oppilaiden puheissa ja keskusteluissa usein. Tupakan, sähkötupakan ja nuuskan käyttö näkyy haastateltavien mukaan kouluissa voimakkaasti tällä hetkellä.

*“Minusta ne aika avoimesti toisille puhuvat, mutta sitten just se kuinka totta se on. Mutta puhuvat kyllä ja kuittailevat toisilleen.”*

*“Joo, sitä kuulee että puheissa on, mutta sitten että tunnistaako sitä ja käyttääkö oikeesti ja kuinka iso ongelma se on, ni se on vaikee.”*

*“Nämä päihteet on helppo tunnistaa, mitkä suoraan haisee nuoresta.”*

Haastateltavat arvioivat, että kouluilla on aina ollut nuoria, joilla päihteiden käyttöä on ollut. Päihteiden käytön tunnistaminen koetaan haastavaksi, silloin kun päihteiden käytöstä ei ole selkeitä ulkoisia merkkejä näkyvissä. Päihteiden käyttöön liittyvät ulkoiset tunnusmerkit saattavat näkyä eri tavalla nuorilla. Päihteiden käytön ollessa puheissa oppilailla, koetaan vaikeaksi tunnistaa kuinka vaikeasta tai suuresta asiasta on kyse. Vaikeutena koetaan myös nuorten puheiden luotettavuus.

Huomio nuoren päihteiden käyttöön saatetaan tehdä koululla vasta siinä vaiheessa, kun päihteidenkäyttö on päässyt jo todella pitkälle, tällöin ongelmia on saattanut kasaantua oppilaalle erilaisista asioista. Esimerkiksi hajun perusteella tunnistettavat päihteet ovat helppo tunnistaa.

Haastateltavat kertoivat, että päihteisiin on yleensä melko helppo koululla puuttua koululla ja ottaa asia puheeksi nuoren ja huoltajan kanssa. Päihteet, jotka voidaan helposti havaita esimerkiksi hajun perusteella, koetaan helpoimmiksi aiheiksi puuttua koululla tai ottaa asia puheeksi nuoren ja huoltajan kanssa. Vaikeampaa on ottaa puheeksi sellaiset päihteet, joita ei pystytä esimerkiksi hajun tai muun selkeän ulkoisen merkin perusteella havaitsemaan. Vaikeaksi puheenaiheeksi nuoren tai huoltajan kanssa koetaan myös huumeet kuten kannabis.

*“Varsinkin siinä tupakoinnin kohdalla se on jotenkin niinku tosi helppoo nostaa se asia heti siinä esille.”*

*“Niin, ja kun sen voi nostaa ihan vaan sillä, että sä haiset nyt tosi voimakkaasti tupakalle.”*

*“Näissä tilanteissa oon yleensä laittanut Wilma-viestiä kotiin, että oppilas on ollut liikuntatunnilla lenkillä ja tullut takaisin koululle ilmoittautumaan tupakalta haisevana.”*

Usein päihteiden käytöstä koulupäivän aikana tai muihin päihteisiin liittyvästä epäilystä jutellaan oppilaan luokanohjaajan kanssa. Luokanohjaajalla on usein parhain tuntemus valvontaluokan oppilaista ja pystyy näin tarvittaessa reagoimaan asiaan helpommin. Koulun henkilökunta ilmoittaa usein tupakasta ja nuuskasta huoltajalle sähköisen viestijärjestelmän (Wilma) kautta, johon opettajat myös merkitsevät oppilaan päivän aikana saavutetut positiiviset tai negatiiviset asiat päiväkohtaisilla merkinnöillä. Tarpeen mukaan opettajat myös soittavat kotia tupakoinnin tai nuuskan käytöstä. Opettajat käyttävät soittamisessa omaa harkintaa. Jos oppilas jää ensimmäisen kerran kiinni tupakoinnista koulupäivän aikana, saattaa opettaja soittaa huoltajalle asiasta.

Päihteiden käytön puheesi ottaminen koetaan helpommaksi silloin kun huoltajat ovat jollain tavalla tuttu opettajalle, jolloin opettajalla on jonkinlainen ennakko käsitys huoltajien asenteesta

päihteisiin ja nuoren toimintaan. Toisaalta puheeksi ottamista huoltajien kanssa voi myös vaikeuttaa perheen tilanne, jos koulun henkilökunta tunnistaa huoltajien positiivisen asenteen päihteitä kohtaan tai jos tiedossa on perheen erilaiset haasteet ja vaikeudet esimerkiksi päihteisiin liittyen.

*“Muissa päihteissä puheeksiottoa helpottaa se, että jos itse tai joku kollega tuntee vanhemmat ja tietää, että miten asia on hyvä ottaa esille, tai asian epäily.”*

*“Jos tiedetään jo lähtöjään, että perheessä on päihdemyönteinen tai valmiiksi ongelmassa oleva perhe.”*

*“Eihän se motivoi olemaan oppilaan kotia yhteydessä, jos tiedetään jo etukäteen että vastaus on hyökkäävä tai että eihän meidän nuori semmosta.”*

Alkoholin käyttöön puuttuminen koetaan usein vaikeammaksi. Alkoholin käyttö tapahtuu usein vapaa-ajalla ja kouluissa siitä usein liikkuu vain huhuja. Huhuihin reagointi kouluissa on usein haastavaa. Lähteen luotettavuutta voi olla vaikea arvioida ja se voi vielä lisätä kynnystä ottaa asiaa puheeksi. Alkoholin vaikutuksen alaisena kouluun tuleminen taas aiheuttaa sen, että asiaan on helppo puuttua, koska oppilas joudutaan tällöin poistamaan koulusta. Alaikäisen ollessa päihtyneenä koulussa, on koulun velvollisuus myös tehdä asiasta lastensuojeluilmoitus, jolloin asian puheeksi ottamisen kynnys myös madaltuu.

*“Nuuskankäyttö tai tupakointi on helpommin huomattavissa, kun taas se alkoholin käyttö on siellä vapaa-ajalla tapahtuvaa. Ja perustuu usein johonkin huhuun tai johonkin.”*

Usein nuorilta kannattaa kysyä asioita suoraan. Kouluissa on paljon työntekijöitä, joiden kanssa nuoret työskentelevät koulupäivien aikana ja näin ollen monelle nuorelle syntyy luottamuksellisia suhteita opettajan tai ohjaajan kanssa. Luottamuksen syntyminen oppilaan ja koulun aikuisen välille edesauttaa luottamuksellisen keskustelun käymistä ja oppilaan voi olla helpompi näin kertoa koulun aikuiselle omista päihteiden käyttöön liittyvistä huolista. Joskus nuoren ulkoinen olemus saa aikaan koulun aikuisella ajatuksen päihteiden mahdollisesta käytöstä. Tällaisissa tilanteissa

koulun henkilökunta usein havainnoi oppilasta hieman enemmän ja ottaa asian puheeksi konsultointi mielessä ensin oppilashuollon kanssa.

*“Ja sitten on nää tokkuraiset oppilaat, jotka torkkuu tunnilla ja joilla silmät punoittaa, eikä ne oikein haisekaan millekään. Sit on helppoo kun kysyy suoraan ja jos ne myöntää, että ei oikein nuku kunnolla kun pelaa ja valvoo myöhään, ni ei sitä tuu kyseenalaistettua. Joskus ne on hankalia tunnistaa.”*

Sähkötupakka, eli vape, on tuonut omat haasteensa koulumaailmaan ja tupakkaan puuttumiseen kouluissa. Sähkötupakassa on monenlaisia erilaisia tuoksuja, jotka jäljittelevät makean ja imelän tuoksuja. Sähkötupakasta löytyy myös muun muassa kannabiksen tuoksuja aineita, jolloin se aiheuttaa haasteita muun muassa kannabiksen havaitsemisessa. Monenlaiset tuoksut helpottavat myös näiden peittelyä, johon kouluissa törmätään myös usein. Tupakan ja sähkötupakan polttelua peitellään usein erilaisilla hajuvesillä ja deodoranteilla.

*“Vape tuo meille oman pulman tänne koulumaailmaan jo pelkästään niiden tuoksuiltaan. Siellä mennään tuoksuissa kuitenkin lähelle kannabista, joka on ollut ennen helppo tunnistaa kun oot kävelly tuolla käytävällä ja kannabiksen tuoksu tulee jostakin oppilaasta niin aikasemmin paljon varmemmin voinut siihen puuttua mennä kysymään, että onko kyse kannabiksesta. Mutta tällä hetkellä kun vapessa on niin paljon tuoksuja ni s tuo vähän semmosta, että on vaikea enää olla ihan varma onko kyse kannabiksesta, vapestä vai hajuvedestä.”*

*“Juuri tää peittely on yksi asia mikä on niinku haaste. Niihin hajuihin on helppo vedota.”*

## **6.2 Nuorten sosiaalinen syrjäytyminen ja psyykinen hyvinvointi**

Yläkouluikäisillä ei havaita syrjäytymisen merkkejä päihteiden käytön yhteydessä. Nuorten päihteiden käytön katsotaan olevan yläkouluikäisillä hyvin sosiaalista toimintaa. Syrjäytyminen tapahtuu mahdollisesti myöhemmin peruskoulun jälkeen toisella asteella tai nuoren aloittaessa työuran.

Nuoren tavoitteena on kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi. Nuoren kuuluessa päihteitä käyttävään ryhmään, haastateltavat ajattelevat poistumisen tai ryhmästä irrottautumisen olevan erittäin hankalaa nuorelle, vaikka nuori itse tiedostaisikin ryhmän vetävän häntä väärille urille.

*”Päihteiden käyttäjät kerää sitä verkostoa näpsäkästi keskenään ja kerää siihen vielä sellaisiakin, jotka ei ole vielä ymmärtäneet siihen kelkkaan lähteä.”*

*”Päihteiden käyttö on melko sosiaalista hommaa ja sitä tehdään porukalla.”*

*”Mutta kuitenkin syrjäydytään siitä positiivisesta toiminnasta.”*

Sosiaaliseen syrjäytymiseen vaikuttaa haastattelijoiden mukaan myös koulumenestys. Koulussa heikosti pärjäävät nuoret ovat suuremmassa vaarassa syrjäytyä kuin ne, jotka menestyvät koulussa hyvin. Nuoren huono koulumenestys voi johtaa jatko-opintojen vaikeuksiin ja haasteisiin päästä juuri itseään kiinnostavalle alalle.

Haastattelussa kävi ilmi, että nuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä havaintoja tehdään koulussa paljon. Haastateltavien mukaan oppilaiden hyvinvoinnin haasteet näkyvät koulussa muun muassa koulupoissaoloina, lyhennettyinä koulupäivinä, käyttäytymisen haasteina ja yksinäisyytenä. Koulupoissaolot ovat lisääntyneet haastateltavien mukaan paljon ja yksinäisiä oppilaita näkyy myös koulussa aikaisempaa enemmän.

### **6.3 Toimintamallit tunnistettaessa päihteitä käyttävä nuori**

Koulun henkilökunta kokee hyväksi sen, että kouluilla on selkeitä toimintamalleja, joiden mukaan toimitaan erilaisissa ongelmatilanteissa. Kaikki eivät kuitenkaan välttämättä tiedä näitä toimintamalleja. Henkilökunnan vaihtuvuus voi vaikuttaa tähän, etteivät koulujen toimintamallit ole kaikkien tiedossa. Toimintamallit saattavat myös unohtua, jos niitä ei aktiivisesti ole tarvinnut. Koulujen toimintamallien tuomista myös vanhempien tietouteen toivotaan, jolloin vanhemmat olisivat myös tietoisia koulun toimintamallista esimerkiksi päihteiden käytön yhteydessä.

*“Se on hyvä, että niitä toimintamalleja on ja niitähän vois vanhemmillekin teroittaa enemmän ja sitten on helppoa toimia niiden mukaan.”*

Toimintamallien muistuttelun lisäksi toivotaan kouluille enemmän viranomaisyhteistyötä sekä muita päihdevalistukseen liittyviä yhteistyömuotoja. Koulun henkilökunta kokee, että esimerkiksi poliisin vierailut kouluilla olisivat tehokkaita. Poliisivierailuilta toivotaan oppilaille opastusta la-kinäkökuulmiin ja erilaisiin oikeuksiin.

*Mun mielestä poliisi vierailut on aina hyviä, koska tuolla puhutaan päihteistä paljon. Ja keskusteluissa tulee ilmi myös kaupankäynti. Ja myyntiringit on jotain sellaista mitä me ei edes ymmärretä. Ja mietin, et ymmärtääkö nuoret edes ite niinku tekeväsä laitonta toimintaa.”*

Haastattelussa tuli selkeästi ilmi se, miten oppilailta on monen suuntaista kaupankäyntiä päihteiden käytössä. Oppilaat myyvät tuotteita toisilleen, ostavat ulkopuolelta ja välittävät eteenpäin. Aikuiset ymmärtävät tekeväsä väärin välittäessään tai myydessään päihteitä ja ottavat silloin vastuun omasta toiminnastaan. Tunnistavatko ja ymmärtävätkö nuoret, kuinka väärin he toimivat välittäessään ja ostaessaan alaikäisenä sekä myydessään päihteitä ja tietävätkö he, mitä kaikkea näistä toiminnoista voi seurata.

Eri-ikäisille nuorille ja nuorille aikuisille on tarjolla erilaisia tukipalveluita ja haastattelussa tuleekin ilmi etsivä nuorisotyön tilanne. Etsivä nuorisotyö koetaan hyväksi palveluksi mutta sen avun ei koeta yltävän yläasteikäisille. Yläkouluikäisten koetaan jäävän ilman tehokasta tukea päihdepalveluissa. Koulun henkilökunnalla on huoli siitä, mistä päihteitä käyttävä nuori lopulta voisi apua saada. Oppilashuoltoon otetaan herkästi yhteyttä ja yhteistyö oppilashuollon ja huoltajien välillä syntyy usein nopeasti. Lisäksi sosiaalitoimi toimii tiiviisti koulun ja oppilashuollon tukena. Oppilashuollossa saattaa kuitenkin työntekijät vaihtua mikä aiheuttaa yhteistyöhön haasteita ja saattaa aiheuttaa myös palveluihin katkoja, jos henkilökuntaa puuttuu. Lisäksi niin oppilashuollossa kuin erikoissairaanhoidossa koetaan palvelut ruuhkautuneen, jolloin palveluiden piiriin voi olla jonoa ja tuen saanti myös näin viivästyä. Oppilaille toivotaan myös jonkinlaista “nuorten kielellä” tapahtuvaa tukimuotoa.

*“Onko yläkouluikäisillä ketää kenelle ne voi mennä puhumaan jos on itse käyttäjä? tuskin ne terveydenhoitajan tai opettajan luokse menee puhumaan. Nuoret ehkä haluais puhua tai soittaa tai ehkä tavatakin jotain jonka kanssa puhua. Ja ehkä myös anonyymisti.”*

Yhtenä isona huolena koettiin nuorten keskuudessa suuret ja monilukuiset välitys- ja kaupankäyntiringit. Moni nuori tietää keneltä tai mitä kautta on mahdollista hankkia päihteitä ja usein nuoren tarvitsee soittaa vain yksi puhelu ja hänellä on käytössä alkoholia, tupakkaa tai nuuskaa. Huumeisiin kuten kannabikseen nuoret ovat itse tuoneet esille sen, että heidän on soitettava kahdesta kolmeen puhelua tai muutama viestiketju enemmän kuin tupakkaan ja alkoholiin. Nuorien puheista on mahdollista päätellä sosiaalisen median helpotus päihteitä hankkiessa.

#### **6.4 Koronapandemian vaikutus**

Koronapandemian alettua 2020 erilaiset rajoitukset tulivat koskemaan koko maailmaa, myös Suomea. Rajoitukset ovat Suomessa vaihdelleet ollen välillä voimakkaampia ja välillä lievempiä. Haastattelussa nousi esille huoli nuorista, joille koronapandemia on tuonut rajoitteita ja joilla rajoitteiden purkaminen ei ole palauttanut ns. normaalia kouluarkea.

*“Jotakin on muuttunut koronan aikana ja ero on huomattava aikaisempaan. Eikä puhuta mistään semmosesta pienestä jutusta vaan massiivisista, kuten käytöstavat ym.”*

*“Koronaikana aika helposti pysty jäämään kotia ja se on osalla oppilaista jäänyt päälle. Osalla on poissaoloja tosi paljon.”*

*“Huoltajatkin antaa jäädä kotia ja musta se on kamalaa, että murrosikäisen annetaan olla yksin opiskellen koko päivän ja ne usein myös jatkaa yksin oloa illasta ja päivästä toiseen. Ehkä he just tarvitsivat sitä harjoittelua toisen ihmisen kanssa olemisessa.”*

Koronapandemian jälkeen huomattu suurin muutos on ollut poissaolojen lisääntyminen. Osalla oppilaista on matalampi kynnyks jäänä kotiin. Toisilla oppilailla sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa haasteita ja koronasulkujen aikana etäkoulu mahdollisti yksin opiskelun. Tätä osa oppilaista kaippaa ja tämän vuoksi poissaoloja kerääntyä suuria määriä. Oppilaiden on myös havaittu hyödyntävän paljon hakuselaimia, mikä on ehkä johtanut osan oppilaiden kohdalla siihen, että tietoa ei jakseta etsiä oppimisen kannalta oikeista paikoista. Helposti ja nopeasti saatavat vastaukset googlesta on mahdollista sähköisten järjestelmien ja materiaalien ansiosta.

## 6.5 Tulevaisuuden haasteet

Haastateltavat arvioivat tulevaisuuden haasteena olevan yhä enemmän sosiaalisen median käyttö. Myös asenteet päihteisiin ja päihdekäyttöön kaveripiirissä ovat muuttuneet selkeästi positiivisempaan suuntaan. Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden monen tasoiseen kaupankäyntiin ja välitykseen. Sosiaalinen media myös luo erilaisia mielikuvia nuorten maailmaan.

*”Sosiaalisen median kautta on mahdollista hakea esimerkiksi kannabikselle välitys ja myyntireittejä aluekohtaisesti ja nämä ilmoitukset häviävät aina lukemisen jälkeen, jolloin se vaikeuttaa näihin puuttumista ja välitysreittien tunnistamista.”*

Päihdemaailman koetaan muuttuneen lyhyessä ajassa hyvin paljon, mikä saattaa johtaa aikuisten tietämättömyyteen ja osaamattomuuteen esimerkiksi tunnistamiseen liittyvissä asioissa. Säännöllisillä koulutuksilla ja toimintamallien päivittämisillä voisi olla positiivisia vaikutuksia koulun henkilökunnan kokemaan osaamiseen. Haastateltavat kokivat, että nuoren ohjaus palveluiden piiriin on helppoa ja erilaiset palvelut ovat melko hyvin koulun henkilökunnan tiedossa. Ohjaus tapahtuu usein oppilashuoltoon tai sosiaalipalveluihin ja niiden kautta tarvittaessa eteenpäin.

Isona haasteena koetaan myös haastateltavien mukaan oppilaiden ohjaus tuen piiriin. Koulun henkilökunta kokee neuvottomuutta oppilaiden ohjaukseen liittyen. Koetaan, etteivät oppilaat saa tarvitsemaansa tukea ja apua. Koulussa oppilahuollon henkilökunta saattaa vaihtua usein tai kouluissa saattaa olla vajetta oppilashuollon henkilökunnassa. Myös muiden tahojen, kuten sosiaalitoimi tai erikoissairaanhoido, tuki saatetaan kokea vähäiseksi.

## 7 Pohdinta

Mielenterveys on yksi tärkeimmistä terveyteen vaikuttavista asioista ja se ennakoii myös fyysistä terveyttä (Wahlbeck, ym. 2017). WHO:n Ottawan terveyden edistämisen julistuksen mukaisesti mielenterveyden rakentumiseen vaikuttavat erilaiset yhteiskunnalliset päätökset. Yhteiskuntapolitiikka ja terveystalouden uudelleensuuntaaminen ovat tärkeitä rakennuspalikat mielenterveyden edistämässä. Lisäksi mielenterveyttä tukevan ympäristön rakentaminen, yhteisöllisen toiminnan tukeminen sekä yksilöllisten mielenterveystaitojen tukeminen vaikuttavat laajasti mielenterveyden edistämisen rakentumiseen (Eriksson & Lindström 2008).

Ahdistuneisuushäiriöitä voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään esimerkiksi kaltoinkohtelun tehokkaalla tunnistamisella, koulukiusaamisen tunnistamisella sekä kiusaamiseen vaikuttamalla (Ahdistuneisuushäiriöt 2019). Koulukiusaamisella on todettu olevan suuria vaikutuksia nuoren elämään. Koulukiusaaminen lisää muun muassa riskiä saada masennustyyppisiä oireita. Koulukiusaamisen uhrille ystävien sosiaalinen tuki on tärkeässä roolissa, koska sillä on osoitettu olevan jopa tärkeämpi rooli kuin perheen antamalla tuella (Rothon, ym. 2011).

Muita ennaltaehkäisyn välineitä, joilla voidaan pyrkiä tukemaan, ovat läheiset ja turvalliset ihmissuhteet, turvallinen arki, riittävä uni, ravinto ja liikunta sekä mieluisat harrastukset (Luoma 2022). Nuori elää hetkessä ja usein päihteitä halutaan kokeilla hetken mielijohteesta. Nuorella ei ole valmiuksia ajatella kokeilujen seurauksia tai tulevaisuutta, minkä vuoksi kokeilun vaarat unohtuvat helposti. Nuorille tulisi kertoa päihteisiin liittyvistä riskeistä tehokkaasti ja mahdollisimman totuudenmukaisesti (Päihdehäiriöt THL).

Nuorten tavalliset vaivat, joita voivat olla muun muassa ahdistus, masennus, uniongelmat, murrosiän kehityksen poikkeavuudet ja keskittymisvaikeudet, eivät vaadi säännöllisiä raskaita erityistason palveluita, mutta erityistaitoja nuorten parissa työskenteleviltä voidaan odottaa. Kouluissa tarjottavat palvelut voivat vähentää nuoren riskikäyttäytymistä (Kosola 2018). Peruskouluissa oppilashuollon tehtävän on edistää terveystottumuksia ja hyvinvointia sekä tarjota eritasoista tukea oppilaille (Puustjärvi & Luoma 2019). Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa nuoren auttamista voivat olla keskustelut aiheesta nuoren ja perheen kanssa. Usein pelkkä tieto aiheesta auttaa nuorta tai perhettä kohtamaan vaikeat asiat eri tavalla sekä löytämään erilaisia keinoja oireiden lievittämiseen. Nuorta tuetaan aikuisen avulla pikkuhiljaa kohtamaan oireita aiheuttavia asioita (Luoma

2022). Oppilashuolto koostuu eri palveluista, joita ovat kouluterveydenhuolto, koulukuraattori sekä koulupsykologi. Oppilashuolto toimii yhteistyössä perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon sekä sosiaalityön ja lastensuojelun kanssa (Puustjärvi & Luoma 2019). Näin ollen oppilashuollon toimien suunnittelussa ja kehittämisessä olisi tunnistettava ne tunnusmerkit, jotka kertovat vahingollisesta kehityksestä nuorten hyvinvoinnissa (Kosola 2018).

Nuoret tarvitsevat monipuolisia perustason palveluita, joita kouluterveydenhuolto tarjoaa yhdessä suuremman kokonaisuuden kanssa. Kouluterveydenhuollon lähtökohtana on toimia nuorisolähtöisesti, eli se sijaitsee fyysisesti lähellä nuoren arkea ja toimii sujuvasti yhteistyössä nuoren lähipiirin ja koulun henkilökunnan kanssa. Kouluterveydenhuollon palveluita pidetään myös matalan kynnyksen palveluina, jotka helpottavat nuoria ja perheitä avun hakemisessa (Kosola 2018).

Varhainen puuttuminen sekä tehokas ja oikeaan aikaan annettava hoito ja tuki nuorten mielenterveysongelmiin auttaa ehkäisemään myöhempiä psyykkiseen terveyteen liittyviä häiriötekijöitä (Keränen, ym. 2003). Nuorten tilannetta tulisi arvioida kokonaisvaltaisesti käyttäen monipuolisesti kerättyä tietoa nuoren lähipiiriltä sekä koulusta. Nuoren tukeminen perusterveydenhuollon puolella tulisi olla matalalla kynnyksellä tapahtuvaa ja sijaita lähellä nuoren arkea, kuten esimerkiksi kouluterveydenhuollossa. Tuen tulisi kohdentua myös erityisesti niihin nuoriin, joilla on kasautuneena useampia riskitekijöitä (Nuotio, ym. 2013). Mitä vanhempana ensimmäiset alkoholikokeilut tehdään, sitä parempi se on nuorten aivojen kannalta (Penttinen 2013).

Koronapandemia on vaikuttanut yhteiskuntaamme laajasti. Kevätlukukaudella 2020 valmiuslain myötä koulut siirtyivät etäopetukseen ja huoli oppilaiden hyvinvoinnista nousi hyvin nopeasti etäkoulun alettua. Oppilaiden tuen tarve kasvoi etäkoulun aikana samaan aikaan kun avun ja tuensaanti heikkeni opiskeluhuollon palveluissa. Opiskeluhollosta siirrettiin työntekijöitä osittain toisiin tehtäviin, vaikka tuen tarve kasvoi. Poikkeusaikana lasten ja nuorten ongelmat syvenivät ja pitkittyivät. Tällä hetkellä osalla lapsista ja nuorista haasteet ovat niin vakavia, että ne edellyttävät palveluiden suurempaa työpanosta (Hietanen-Peltola 2020).

Haastattelun ja kouluterveyskyselyn (2021) perusteella monet nuoret ovat törmänneet peruskouluaiikana päihteisiin, ja nuoret ovat hyvin tietoisia siitä, mistä päihteitä on mahdollisuus saada. Haastattelun perustella yleinen huolenaihe nuorista on suuri. Se johtuuko nuorten huonontunut

tilanne koronapandemiasta vai jostain muusta selviää varmasti tulevaisuudessa tutkimusten myötä. Nuorista on havaittavissa yleistä huolettomuutta ja välinpitämättömyyttä, mikä voi johtaa erilaisiin välikohtauksiin ja negatiivisiin tilanteisiin koulussa ja vapaa-ajalla. Haasteista huolimatta on hyvä muistaa, että suurin osa oppilaista, niin haastattelun kuin myöskin kouluterveyskyselyn (2021) mukaan voi hyvin. Ammattilaisten on kuitenkin tärkeää tunnistaa ne oppilaat, joilla ilmenee haasteita ja riskitekijöitä. Näin riskitekijöihin ja haasteisiin on mahdollisuus reagoida ennen kuin suurempia ongelmia on päässyt syntymään.

## 7.1 Tutkimuksen eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita, joita ovat rehellisyys, luotettavuus ja tarkkuus toimintatavoissa. Teoreettisen viitekehyksen luotettavuutta pyrittiin tässä opinnäytetyössä lisäämään käyttämällä mahdollisimman uutta tutkittua tietoa sekä vertaisarvioituja artikkeleita. Tutkimusluvut oli haettu hyvissä ajoin ennen haastattelun toteuttamista. Laadullista tutkimusta tehdessä eettisiä kysymyksiä tulisi tarkastella tutkimustyön kaikissa vaiheissa (Vuori). Tutkimuksen eettisiin valintoihin kuuluvat tiedonhankintaan liittyvät asiat sekä tutkittavien suojaan liittyvät asiat. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat myös tutkimuksen yksityiskohtainen suunnittelu, toteutus ja raportointi. Opinnäytetyön eettisyyteen vaikuttaa lisäksi esimerkiksi se, miten aineistoa käsitellään ja miten raportointi toteutetaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksen tekijän tulisi olla rehellinen, huolellinen ja tarkka tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Vuori).

Tätä opinnäytetyötä tehdessä haastateltavilta ei kerätty henkilötietoja tai muita tunnistamiseen liittyviä tietoja. Aineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti eikä aineistoa ole jaettu kolmansille osapuolille. Haastatteluaineistoa on säilytetty eettisesti turvassa, jolloin muilla katsojilla ei ole pääsyä aineistoon. Aineisto tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Myös luotettavuutta tulisi laadullista tutkimusta tehdessä arvioida koko tutkimusprosessin ajan. Luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi yleistettävyyden ja siirrettävyyden kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että tuloksia voidaan yleistää tai siirtää myös muihin kohteisiin (Jyväskylän yliopisto b). Luotettavuuden näkökulmasta tutkimustyön haasteena voivat olla kysymysten oikein ymmärtäminen. Tätä haastattelua tehdessä kysymystä oli mahdollista selventää haastattelun aikana. Haastattelussa oli myös mahdollista kertoa tarkemmin mitä haastattelijä tarkoitti milläkin määritelmällä,

jolloin kysymyksen oikein ymmärtäminen on todennäköisempää. Tässä opinnäytetyössä kyselyn onnistumisen kannalta tutkimusaineisto oli suppea. Haastatteluun osallistuvan pienen määrän vuoksi tuloksia ei voida yleistää vaan tulokset ovat suuntaa antavia.

## 8 Lähteet

Aalto, M., Alho, H. Niemelä, S. 2018. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2007; 123 (2): 207-13. Viitattu 4.11.2022. Saatavilla: <https://duodecimlehti.fi/duo69233>

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. iettoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. kansanterveyslaitos, Mielen terveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. HUS / HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrian tulosyksikkö. Nuorisopsykiatrian vastuualue. Viitattu 2.11.2022. Saatavilla: <https://www.julkkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence>

Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 13.10.2022. Saatavilla: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Neljäs uudistettu painos. Tampere

Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina. 2.painos.

Alkoholilaki. 28.12.2017/1102. Finlex. Viitattu 5.7.2022. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102#L7P50>

Cowie, H.& Myers, C-A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. Saatavilla Chinal-tietokannasta. Viitattu 12.10.2022. Saatavilla: <https://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/chso.12430>

Ensi- ja turvakotien liitto. vanhemman päihteiden käyttö vaikuttaa aina lapseen. Päivitetty 26.1.2028. Viitattu 4.11.2022. Saatavilla: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/vanhemman-paihteidenkaytto-vaikuttaa-aina-lapseen/>

Eriksson, M. & Lindström, B. 2008. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. Health Promot int. 2008; 23: 190-9. Viitattu 22.9.2022. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.gov/18356285/>

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.9.2022. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085223>

Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). Guidance to Support Country Implementation. 2017. World Health Organization, UNAIDS, UNESCO, UNICEF, UNWomen, UNFPA, The World Bank. Viitattu 22.9.2022. Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241512343>

Happo, P. 2019. Tutkimus: Puolet nuorista ei usko, että kannabiksen kokeilussa on riskejä. Yle.fi. Viitattu 13.10.2022. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11057543>

Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Laitinen, K. & Vaara, S. 2022. Oppilaiden ja opiskelijoiden kasvavat ongelmat ja koronan heikentämät palvelut edelleen arkea opiskeluhuoltopalveluissa: OPA 2022 -seurannan tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.10.2022. Saatavilla: <https://julkari.fi/handle/10024/144575>

Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Laitinen, K. & Jahnukainen, J. 2020. Etäkoulu heikensi avun ja tuen saantia opiskeluhuollosta – myös kuraattori- ja psykologipalveluissa. Viitattu 25.10.2022. Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140833/URN\\_ISBN\\_978-952-343-605-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140833/URN_ISBN_978-952-343-605-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. (toim.) 2016. Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 4.11.2022. Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN\\_ISBN\\_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1)

Häkkinen, M., Niemelä, E. & Väänänen, P. 2022. Päihteitä käyttävä nuori. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 28.10.2022. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo16657>

Irti huumeista. 2001. Keskusrikospoliisi. Opetushallitus. Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto. Stakes. Suomi ja huumeet. Tietopaketti huumeista. 3.uudistett painos.

Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen Tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.10.2022. Saatavilla: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Jyväskylän yliopisto a. Laadullinen tutkimus. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto b. Tutkimukse toteuttaminen. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.10.2022. Saatavilla: <https://fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Keränen, S., Laukkanen, E. & Hintikka, J. 2003. Nuoren mielenterveys ja päihdeongelmien havaitseminen ensiavussa. Alkuperäistutkimus. Duodecim 2003; 119: 1147-53. Viitattu 4.7.2022. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo93628>

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 22.09.2022. Saatavilla: <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>

Kiviruusu, O. Itsetunto. Viitattu 23.10.2022. Saatavilla: <https://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>

Kosola, S. 2018. Tavallisten nuorten tavalliset vaivat: kenen niitä tulisi hoitaa ja millä resursseilla? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 2018; 134 (8): 837-9. Viitattu 5.7.2022. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14284>

Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut- normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Duodecim 2018; 134: 865-72 Viitattu 23.7.2022. Saatavilla: <https://duodecim.fi/duo14288>

Kumpula, M. 2012. Nuorten sosiaalisen pääoman muotoutuminen kaverisuhteissa. Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto. Viitattu 23.9.2022. Saatavilla: <https://core.ac.uk/download/pdf/30083696.pdf>

Leppälahti, M. 2008. Katsaus: Silmäys nuorisotutkimukseen. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. 15-1/2008. Viitattu 22.09.2022. Saatavilla: <https://doi.org/10.30666/elore.78710>

Luoma, I. 2022a. Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00369/lasten-ja-nuorten-ahdistuneisuus-ja-pelkotilat?q=lasten%20ja%20nuorten%20ahdistuneisuus>

Luoma, I. 2022b. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://eee.terveyskirjasto.fi/dlk00383>

Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti. 32/2019. Viitattu 22.9.2022. Saatavilla: Lääkärilehti - Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön (jamk.fi)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2011. Kissa pöydälle – puhu alkoholista nuoren kanssa. Viitattu 4.7.2022. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arken/nuori-kiinnostuu-alkoholista/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Nuorten-netti. Päihteet. 2022. Viitattu 23.9.2022. Saatavilla: [www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/](http://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/)

Marttunen, M. & Haravuori, H, 2015. Nuorten masennuslääkehoito ja itsetuhoisuus. Duodecim 2015; 131: 613-4. Viitattu 5.7.2022. Saatavilla: <https://www.julkkari.fi/handle/10024/126685>

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 31.10.2022. Saatavilla: <https://www.julkkari.fi/handle/10024/110484>

Myllykoski, A-M., Melamies, N. & Kangas, S. 2004. Itsenäistyvä nuori ja AD / HD. PS-kustannus. Juva.

Mäkelä, P. & Niemelä, S. 2022. Alkoholit ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.10.2022. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>

Nuorisolaki. 1285/2016. Viitattu 22.09.2022. Saatavilla: [www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285)

Nuorisotutkimusseura Ry. Nuorisotutkimusverkosto. Poikkeusolot – nuorten arki koronan keskellä. Viitattu 31.10.2022. Saatavilla: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/poikkeusolot>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruopila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus. 7. painos.

Nuorten mielenterveystalo. Johdanto nuoruusikään. Viitattu 22.9.2022. Saatavilla: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikaan.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikaan.aspx)

Nuorten mielenterveystalo a. Päihdeongelmat. Viitattu 22.9.2022. Saatavilla: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/default.aspx)

Nuorten mielenterveystalo b. Johdanto nuoruusikään. Viitattu 22.07.2022. Saatavilla: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikaan.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikaan.aspx)

Nuotio, T-M., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Viitattu 23.7.2022. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/nuorten-masennusta-voidaan-ehkaista/>

Palola, E., Hannikainen-Ingman, K. & Karjalainen, V. 2012. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava pintaa syvemmin. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012): 3. <https://www.julkkari.fi/bitstream/handle/10024/102895/palola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Penttilä, J. 2013. Alkoholit ja nuoret aivot. Lääkärilehti 19/13. Viitattu 22.09.2022. Saatavilla: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/alkoholi-ja-nuoret-aivot/>

Pirskanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pielit, A-M. 2012. Varhaisen puuttumisen mallin vaikuttavuuden arviointia – tavoitteena nuorten päihteiden käytön ehkäiseminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2012: 49; 328-341. Viitattu 22.09.2022. Saatavilla: <https://journal.fi/sla/article/view/7695>

Puustjärvi, A. & Luoma, I. 2019. ”Mutta onko tämä lapsi koulukuntoinen?” Koulun käytikyvyn arviointi ja tukeminen. Lääkärilehti 3/2019 Viitattu 22.9.2022. Saatavilla: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/53/18/755/sll32019-114.pdf>

Päihdelinkki. Alkoholi. Viitattu 28.10.2022. Saatavilla: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>

Päihdelinkki. Tupakka. Viitattu 28.10.2022. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Rahkonen, N. 2019. Nuorten käsityksiä terveystiloinnista. Haastattelututkimus yhdeksäsluokkalaillle. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 5.10.2022. Saatavilla: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/22158>

Raitasalo, K. & Holmila, M. 2012. Äidin päihteen käytön yhteys lapsen kokemiin haittoihin. Rekisteritutkimuksen tuloksia. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012): 1. Viitattu 22.07.2022. Saatavilla: <https://www.julkkari.fi/handle/10024/102921>

Raitasalo, K. & Härkönen, J. 2019. Nuorten päihteen käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD-tutkimus 2019. Tilastoraportti 40. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 5.7.2022. Saatavilla: <https://www.julkkari.fi/handle/10024/138792>

Rothon, C., Head, J., Klineberg, E. & Stansfeld, S. 2011. Can social support protect bullied adolescents from adverse outcomes? A prospective study on the effects of bullying on the educational achievement and mental health of adolescents at secondary schools in East London. Journal of Adolescence 34 (2011)579-588. Viitattu 5.7.2022. Saatavilla: <https://sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197110000898>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOT – Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmäopetus/>

Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.) 2003. Päihdelääketiede. Duodecim. Jyväskylä. 2. uudistettu painos.

Solantaus, T. 2010. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen. Viitattu 22.7.2022. Saatavilla: <https://docplayer.fi/5212279-Nuorten-mielenterveyden-edistaminen-erillisyydesta-integraatioon-toiveista-todellisuuteen-28-1-2010.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26. Viitattu 9.10.2022. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71656/URN%3aNBN%3afi-fe201504225477.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Viitattu 9.10.2022. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70007>

Suomen mielenterveys ry. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Sivustoa päivitetty 19.11.2021. Viitattu 12.10.2022. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos a. Kouluterveyskysely 2021. Viitattu 23.7.2022. Saatavilla: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos b. 2020. Keskeiset käsitteet. Viitattu 22.9.2022. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/mita-ehkaiseva-on/keskeiset-kasitteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitost c. Kouluterveydenhuolto. Päivitetty 12.10.2022. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos d. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Päivitetty 3.3.2022. Viitattu 23.9.2022. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Tolonen, E. 2005. Palveluita lapsille ja nuorille. Päihdelinkki. Päivittänyt Tanskanen, S. & Partti, O. 30.3.2021. Viitattu 23.10.2022. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/palveluita-lapsille-ja-nuorille>

Torikka, A., Kaltiala-Heino, R., Luukkala, T. & Rimpelä, A. 2016. Trends in Alcohol Use among Adolescents from 2000 to 2011: The Role of Socioeconomic Status and Depression. Oxford University Press. Viitattu 5.7.2022. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27507821/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Tuomivaara, T. 2005. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>

Tupakkalaki. 29.06.2016 / 549. Finlex. Viitattu 20.10.2022. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160549>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Päivitetty 7.7.2021. Viitattu 8.11.2022. Saatavilla: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

von der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. L. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 31.10.2022. Saatavilla: <https://www.julkkari.fi/handle/10024/110484>

Vuori, J. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkko-käsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 5.11.2022. Saatavilla: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Duodecim. 2017; 133: 985-92. Viitattu 5.7.2022. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 4.11.2022. Saatavilla: [https://www.julkkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL\\_TEE2013\\_014\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=25](https://www.julkkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=25)

## Liitteet

### Liite 1. Taulukko tiedonhausta

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulokset	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Käytetyt
<b>Pubmed</b>	Young people AND drugs	2012-2022 ja koko teksti saatavilla	3 763	2	2	0
<b>Terveysportti</b>	Nuoret AND päihteiden käyttö AND ennaltaehkäisy	2012-2022 ja koko teksti saatavilla	81	16	8	6
<b>Chinal</b>	Youth AND drugs AND prevention	2012-2022 ja koko teksti saatavilla	351	9	4	1
<b>Scopus</b>	Youth AND drugs AND prevention	2012-2022 ja koko teksti saatavilla	3 751	6	2	1
<b>Medic</b>	Nuoret AND päihteiden käyttö	2012-2022 ja koko teksti saatavilla	20	2	2	1

## Liite 2. Saatekirje

Saatekirje

Olen Susanna Laakkonen, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kliinisen asiantuntijan ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija ja etsin vapaaehtoisia tutkittavia ryhmähaastatteluun opinnäytetyöhöni liittyen.

Pyydän sinua mukaan tutkimukseen, jossa tarkoituksena on tutkia yläkouluikäisten nuorten päihteiden käytön tunnistamista ja siihen puuttumista koulumaailmassa. Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet yläasteella toimiva opettaja, erityisopettaja, opinto-ohjaaja, kouluavustaja tai jonkin muun ammattiryhmän edustaja, joka toimii nuorten parissa yläasteella. Mukaan pyydetään 4-6 haastateltavaa.

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on osallistumisen vapaaehtoisuus. Ryhmähaastattelu on luottamuksellinen ja anonyymi. Voit kieltäytyä tai keskeyttää osallistumisen missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Kieltäytymisestä tai keskeytymisestä ei aiheudu minkäänlaisia seuraamuksia.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tutkimuksessa olevan yläasteen osalta sitä, kuinka hyvin koulussa on mahdollisuus tunnistaa päihteitä käyttävä nuori ja kuinka siihen pystytään koulussa puuttumaan. Tuloksia voidaan hyödyntää paikallisesti päihdetyöryhmän toiminnan suunnittelussa sekä työntekijöiden koulutuksien suunnittelussa. Tutkimusaineisto kerätään ryhmähaastattelussa ja haastattelu toteutetaan livenä haastattelutilanteena, jossa keskustelu nauhoitetaan. Suoria otteita voidaan mahdollisuuksien mukaan käyttää valmiissa työssä. Ryhmähaastattelu kestää noin 30min-60min ja tarkoituksena on haastattelu kysymyksiin liittyen saada aikaan avointa keskustelua.

Tutkimus kuuluu osana valmistuvaa opinnäytetyötä. Ryhmähaastattelusta saatuja tietoja käytetään opinnäytetyöhön yleisellä tasolla eikä tutkittavia pystytä tunnistamaan. Aineistoa käsitellään anonyymistä, jolloin osallistujien nimiä ei mainita missään vaiheessa tutkimustyötä. Osallistujien nimet tulevat tietoon ainoastaan opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön valmistuttua äänitetty haastatteluaineisto hävitetään.

## Liite 3 Haastattelurunko

### 2. Päihteitä käyttävä nuori koulussa

- Oletteko kohdanneet työssänne päihteitä käyttäviä nuoria?
- Onko päihteitä käyttäviä nuoria helppo tunnistaa?
  - Millä keinoilla päihteitä käyttävän nuoren voi tunnistaa?
- Mitkä asiat vaikuttavat tunnistamisen helppouteen tai vaikeuteen?
- Miten ja kenen kanssa asian voi ottaa puheeksi?
- Mitkä asiat saattavat vaikuttaa siihen, että asiaa ei oteta puheeksi tai puheeksi ottaminen tuntuu vaikealta?
- Minkälaisia tukipalveluita voisitte hyödyntää tunnistamisessa ja puheeksi ottamisessa?

### 3. Nuoren hyvinvointi

- Kuinka helppoa on tunnistaa nuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä kuormittavia tekijöitä?
- Otetaanko näitä asioita esille nuoren/huoltajan/oppilashuollon tmv. kanssa?

### 4. Sosiaalinen syrjäytyminen

- Onko helppoa tunnistaa nuoren sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä riskejä?
- Miten koulussa puututaan tai otetaan puheeksi riskitekijät, jotka voivat edesauttaa nuoren syrjäytymistä?
- Jos asiaa ei oteta puheeksi, mitkä asiat vaikuttavat siihen?

5. Mikä koulussa toimii päihdetyöhön liittyen, mikä toimii huonosti ja onko jotain, mitä puuttuu?

6. Onko mielestänne korona-ajan rajoitteilla ja muutoksilla sekä infektioajan pitkittymisellä ollut vaikutusta nuorten hyvinvointiin? Millaisia vaikutuksia?

7. Minkälaista lisäkoulutusta, tietoa tai tukea koulun henkilökunnalle voisi tarjota?