

PÄIHDEKASVATUSPÄIVÄ OULUN ALUEELLINEN
VAHHEMPAINYHDISTYS RY: LLE

Karjala Mika

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

2025

Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja AMK

Tekijä	Mika Karjala	Vuosi	2025
Ohjaaja(t)	Eija Kehus		
Toimeksiantaja	Oulun alueellinen vanhempainyhdistys ry		
Työn nimi	Päihdekasvatuspäivä Oulun alueellinen vanhempainyhdistys ry:lle		
Sivumäärä	33+9		

Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää päihteistä käsittelevä päivä Oulun alueelliselle vanhempainyhdistys ry:lle. Päihdekasvatuspäivän tavoitteena oli lisätä vanhempien tietämystä nuorten päihteiden käytöstä, päihteiden käyttöön vaikuttavista tekijöistä sekä päihteiden vaikutuksesta nuorten fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Päihdekasvatuspäivä suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä vanhempainyhdistyksen kanssa. Kohderyhmänä olivat 7–17-vuotiaiden lasten vanhemmat.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin nuorten yleisemmin käyttämiin päihteisiin, kuten alkoholiin, nikotiinituotteisiin, kannabikseen ja stimulanttipäihteisiin. Bentsodiatsepiineja käsiteltiin vähäisesti. Tietoperustana kokoamiseen hyödynnettiin ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä, kuten Terveyskirjastoa, A-klinikkasäätiön päihdelinkkiä, Duodecim, Terveyskirjastoa, Terveysten ja hyvinvointilaitoksen julkaisuja sekä ESPAD 2024-tutkimusta.

Lisäksi käsiteltiin vanhempien asenteiden ja kasvatustapojen vaikutusta nuoriin ja riippuvuuden kehittymisen, sekä suojaavia ja altistavia tekijöitä nuorten päihteiden käyttöön. Toiminnallinen osuus toteutettiin Microsoft PowerPoint-pohjainen luento, joka sisälsi ajankohtaista tilastotietoa sekä ennalta ehkäiseviä keinoja ja järjestöjäsentietoa vanhempien tueksi.

Palautteen perusteella vanhemmat kokivat esityksen pääosin hyödylliseksi. Palautteen mukaan vanhemmat saivat uutta tietoa ja konkreettisia keinoja nuorten päihteettömyyden tukemiseen. Päihdekasvatuspäivä osoittautui toimivaksi keinoksi lisätä vanhempien tietoisuutta ja tukea vanhempien roolia nuorten tukemiseksi.

Opinnäytetyötä ja siihen liittyvää päihdekasvatuspäivää voidaan hyödyntää jatkossa vanhempainiltojen materiaalina, osana koulujen ja järjestöjen ennaltaehkäisevää päihdetyötä sekä vanhemmille suunnattuna koulutuksena. Opinnäytetyöstä on hyötyä erityisesti vanhemmille, jotka kaipaavat konkreettisia keinoja nuorten päihteettömyyden tukemiseen

Avainsanat nuoret, päihteet, vanhemmuus, ennaltaehkäisy, riippuvuus, päihdekasvatus

Degree Programme in Health Care
Bachelor of Health Care, Registered Nurse

Author	Mika Karjala	Year	2025
Supervisor(s)	Eija Kehus		
Commissioned by	Oulus regional parents association		
Title	Substance education day for the Oulus regional parents association		
Number of pages	33+9		

The purpose of this thesis was to organize a theme day focusing on substance use, commissioned by the regional parent association of Oulu. The goal of the substance education day was to foster parents' knowledge of adolescent substance use, the factors influencing it, and physical and psychological effects of substances on young people's development. The event was planned and carried out in collaboration with the parent association. The target group consisted of parents of children aged 7 to 17.

This thesis was a functional thesis, in which the main output was the implementation of a substance education day. Theoretical content focused on substances commonly used by adolescents, such as alcohol, nicotine products, cannabis, and stimulant drugs. Benzodiazepines are also briefly discussed. The theoretical basis was compiled using current and reliable sources such as Terveyskirjasto, A-clinic Foundations päihdelinkki, Duodecim, the Finnish Institute of Health and Welfare (THL), and the 2024 report of the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD). In addition, the thesis explores the influence of parenting styles and attitudes on adolescents, the development of addictions and the protective and risk factors related to substance use. The practical part consists of a Microsoft PowerPoint presentation, which includes up-to-date statistical information, preventive strategies and useful organizational resources for parents.

Based on the feedback from the participants, the presentation was found useful. According to the parents, they gained new insights and practical tools to support their children's substance-free lifestyle. The event organized in the thesis process proved to be an effective way to raise awareness and strengthen the parental role in supporting youth well-being

The thesis and the related substance abuse education day can potentially be utilized as material for parents' evenings, as part of preventive substance abuse work in schools and organizations, and as training aimed at parents. The thesis benefits those parents who are looking for concrete ways to support a substance-free lifestyle for their children.

Keywords youth, substance use, parenting, prevention, addiction, substance education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	6
3	NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA VANHEMPIEN ASEENTEET	7
3.1	Nuorten päihteiden käyttö	7
3.2	Vanhempien asenteiden vaikutus nuoriin	8
3.3	Keinoja vanhemmille päihteitä käyttävien nuorten kohtaamiseen	9
4	KESKEISET PÄIHTEET NUORTEN ELÄMÄSSÄ	12
4.1	Nikotiinituotteet	12
4.2	Alkoholi	13
4.3	Kannabis	14
4.4	Bentsodiatsepiinit	15
4.5	Opioidit	15
4.6	Amfetamiini ja muut stimulantit päihteinä	16
4.7	Hallusinogeeni	18
5	PÄIHDERIIPPUVUUS JA RIIPPUVUUDEN KEHITYMINEN	19
5.1	Lapsuuden ajan riippuvuus ja kokemukset	19
5.2	Riippuvuuksien kehitys	19
5.3	Suojaavat ja altistavat tekijät	20
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	22
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyön	22
6.2	Opinnäytetyön suunnittelu	23
6.3	Opinnäytetyö toteutus	24
6.4	Opinnäytetyön arviointi	24
7	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	28
8	POHDINTA	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Nuorten päihteiden käyttö ja siihen liittyvät haasteet ovat ajankohtaisia ja tärkeitä käsiteltäviä aiheita, niin nuorten itsensä kuin koko yhteiskunnan kannalta (Yap, Cheong, Zaravinos-Tsakos, Lubman & Jorm 2017, 1140–1162). Päihteiden käyttö on Suomessa vähentynyt monilta osin (Raitasalo ESPAD 2024.). Uusien nikotiinituotteiden, kuten sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa (THL, Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasen- teet 2022). European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ES- PAD) -raportin mukaan yli 40 prosenttia 15–16-vuotiaista on kokeillut sähkösavukkeita ja alkoholia on kokeillut yhä kaksi kolmasosaa nuorista. Kannabik- sen ja muiden huumeiden käyttöä esiintyy myös, vaikka se onkin harvinaisem- paa. (Raitasalo ESPAD 2024.)

Opinnäytetyön aiheena on nuorten päihteiden käytön vaarallisuus, ja miten ne vaikuttavat nuoren kehitykseen. Tavoitteena on välittää koululaisten vanhemmille ajankohtaista tietoa päihteistä sekä niiden käytöstä, koska nuorten päihteiden käytön seuraukset heijastuvat laajasti heidän terveyteensä, kehitykseensä ja elä- mänpolkuihinsa. Opinnäytetyössä tuodaan esille päihteiden käyttöön liittyviä taustatekijöitä, päihteiden yleisyyttä ja päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn kei- noja. Päihteet vaikuttavat erityisen herkästi nuorten vielä kehittyviin aivoihin, mikä voi johtaa kognitiivisiin ja tunne-elämän ongelmiin, heikentyneeseen koulume- nestykseen ja jopa riippuvuuksiin. (Häkkinen, Niemelä & Väänänen 2022, 181– 186)

Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota tietoa Oulun alueellinen vanhempainyhdis- tys ry:lle. Oulun alueellinen vanhempainyhdistys ry on Oulun seudun koulujen opiskelijoiden vanhempien perustama yhdistys, joka kokoaa yhteen alueen kou- lujen opiskelijoiden huoltajat. Vanhempainyhdistyksen kautta saatiin hyvä yhteis- työkumppani tavoittamaan opiskelijoiden vanhemmat. Tämän kautta pystyttiin tuomaan tietoa ja tukea nuorten päihteettömyyteen ja auttamaan vanhempia ke- hittämään entistä parempia keinoja nuorten terveyden tukemiseen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Oulun alueellisen vanhempainyhdistyksen ry:n kautta kouluikäisten, 7–17-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattu päihdekasvatuspäivä. Päivän keskeisenä sisältönä oli tarjota vanhemmille ajankohtaista tietoa nuorten tämänhetkisestä päihdetilanteesta eri päihteiden käytön riskeistä ja varhaisen puuttumisen merkityksestä kotona ja kouluyhteisössä. Taphtuman kautta pyrittiin lisäämään ymmärrystä siitä, millaisiin tilanteisiin nuoret voivat päihteiden kohdatessa joutua ja miten vanhemmat voivat parhaiten olla tukena ja läsnä näissä tilanteissa.

Päihdekasvatuspäivän tavoitteena oli vahvistaa vanhempien roolia nuorten päihitteettömyyden tukemisessa. Vanhemmille tuotiin esiin päihteiden vaikutuksia nuorten fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä niiden pitkäaikaisin seurauksiin. Esityksessä painotettiin vanhemmuuden merkitystä suojaavana tekijänä ja tuotiin esiin käytännön keinoja, joilla perheissä voidaan edistää avointa vuorovaikutusta, ennaltaehkäistä riskikäyttäytymistä ja tukea nuorten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti

3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA VANHEMPIEN ASEENTEET

3.1 Nuorten päihteiden käyttö

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry teettämässä raportissa käy ilmi, että nuoret kokeilevat yleisimmin alkoholia, tupakkatuotteita, kannabista ja näihin liittyy myös suurin osa nuorten päihdeongelmista (Kause 2022). Nuorten päihteiden kokeilut alkavat yleensä tupakkakokeilulla, kokeilujen ajankohta ajoittuu tavallisesti 12–15 ikävuoden välille. Nuorten siirtymä alakoulusta yläkouluun on riski ajankohta, jolloin nuorten päihteiden kokeilujen todennäköisyys kasvaa. (Niemelä 2025) Mitä varhaisemmassa iässä päihteitä kokeillaan, sitä suurempi riski on myöhemmälle ongelmakäytölle (Winter 2003, 2479–2480).

Nuorten yleisemmin käyttämiä päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet ja kannabis. Muiden lailla kiellettyjen huumeiden käyttö on vähäisempää, mutta saattavat nuoret kokeilla niitä myös. Tupakkatuotteita nuoret kokeilevat yleensä ensimmäisen kerran yläkouluiässä. Tupakkatuotteiden kokeilut saattavat johtavat myös alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön. (Mielenterveystalo 2024) Aivoissa sijaitseva palkitsemisjärjestelmä on herkempi nuorilla kuin aikuisilla ihmisillä. Nuorilla ovat voimakkaammat palkitsemisen myönteiset vaikutukset, jotka vähentävät estoja ja rohkaisee sosiaalisissa tilanteissa. (Penttilä 2013) Ensimmäiset päihdekokeilut tuottavat nuorille voimakasta mielihyvän olon tunnetta (Häkkinen, Niemelä & Väänänen 2022, 181–186).

Alkoholilla haetun humalatilaa nuoret kokeilevat yleensä yläkouluiässä (THL 2023a). Alkoholi vahingoittaa herkästi nuorten kehittyvät aivoja, ja aivot ovat herkkä alkoholin haittavaikutuksille. Nuorten runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa aivoihin ja saattaa heikentää opiskelukykyä ja lisätä riskiä mielenterveysongelmiin. (MLL 2024). Alkoholi saattaa tuhota nuorten kehittyvissä vaivoissa harmaata ja heikentää valkoista ainetta (Hyytiä 2015, 933–939). Nuorena aloitettu alkoholinkäyttö voi näyttäytyä aikuisena laajempaan päihteiden käyttöön (MLL 2024).

Tilastoista käy ilmi, että kannabis on Suomen suosituin päihde nuorten keskuudessa (THL Tilastoraportti 2023.). Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö saattaa

heikentää nuorten kognitiivisia kykyjä ja altistaa tulevaisuudessa mielenterveysongelmille, kuten ahdistuneisuushäiriöille sekä masennukselle (A-Klinikka säätiö 2019g).

Nuorten päihteiden käyttöön ei ole yksinkertainen asia ja siihen voivat vaikuttaa monet tekijät, kuten kaveripiirin vaikutus, mielialatekijät sekä päihteiden saatavuus. Nuoret saattavat käyttää päihteitä keinoina paeta vaikeita tunteita tai hakea yhteenkuuluvuutta. Nuorilla voi olla puutteellinen ymmärrys tai he eivät hahmota päihteiden käytön riskejä. Vanhemmat voivat tukea nuoren päihteettömyyttä olemalla kiinnostuneita nuoren elämästä ja tarjoamalla esimerkkiä terveellisistä elintavoista. Avoin keskustelu päihteiden riskeistä, sopimukset kotiintuloajoista sekä harrastusten ja terveellisen itsetunnon tukeminen voivat auttaa nuorta valitsemaan päihteettömän polun. (Mielenterveystalo 2024)

3.2 Vanhempien asenteiden vaikutus nuoriin

Vanhemmille muodostuu usein mielikuvia jo raskauden aikana, millainen tulevaa lapsi on sekä mielikuva minkälaisia vanhempia he ovat. Näihin ajatuksiin vaikuttaa vanhempien omat lapsuuden kokemukset, varhainen vuorovaikutus omien vanhempien kanssa, minkälainen lapsuuden kodin ilmapiiri on ollut. Myös kuinka vanhemmat ovat itse tulleet hoidetuksi ja nähdyksi lapsina. Tällaiset käsitykset vanhemmissa muokkaavat minkälaisia vanhempia heistä tulee. (Lindberg, Louheranta, Pelkonen, Salo & Stenius 2023, 26)

Vanhempien omat asenteet ja ajatukset alkoholiin on isossa roolissa lasten ja nuorten tutustumisessa alkoholiin (Gilligan & Kypros 2012). Vanhemmilla voi olla puutteellisia vanhemmuustaitoja tai epäjohdonmukaisia sääntöjä ja kurinpitoa, kasvuympäristöä, traumataustaa elämän aikana, joka saattaa lisätä päihteiden käytön riskiä. Vanhempien oma päihteiden käyttö lisää nuorten ja lasten päihteiden saatavuutta. Vanhempien sekä sisarusten asenteilla, ajatusmallilla ja päihteiden käytöllä on positiivista vaikutuksia perheen nuorempien lasten päihteiden käyttöön. (Niemelä 2025)

Nuorten vanhemmillä on merkittävä vaikutus nuorten päihteettömyyteen. Päihteiden käytön sekä riippuvuuden taustalla on moninaisia eri tekijöitä, joita ovat mies-sukupuolisuus, huono seura joutuminen, kokemusten ja elämyksien hakeminen, tupakanpolto ja vanhempien oma päihteiden käyttö. (Sinkkonen 2012, 214–216)

3.3 Keinoja vanhemmille päihteitä käyttävien nuorten kohtaamiseen

Keskustelun, neuvomisen ja rajoittamisen lisäksi vanhempien antama oma käyttömalli on erityisen tärkeässä roolissa. Nuoret oppivat usein vanhempien oman käytöksen kautta. Yleensä mallioppiminen on tiedostamatonta ja se alkaa varhaislapsuudessa. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 18–19) Nuorille kehittyy lapsuudessa perheen kautta juhlamiseen liittyviä perinteitä ja toimintamalleja. Nuorten maailman katsomus ja ajattelumalli on usein mustavalkoisesti ja yksiuolotteista. Päihteistä nuoret saattavat nähdä vain hyödyt, eivätkä hahmota päihteiden vaarallisuutta tai he sivutettavat riskit kokonaan. Nuoret ovat aikuisia harvemmin huolissaan läheisten tai omasta päihteiden käytöstä. Nuoren hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hänen ympärillään on aikuisia, joiden pystyy puhumaan matalalla kynnyksellä. Nuorten tärkein ehkäisevä päihdetyön paikka on koti, lisäksi kouluilla sekä nuorten vapaa-ajalla toimivilla aikuisilla on tärkeä rooli nuorten päihteettömyyteen tukemisessa. (Etelä-Karjalan hyvinvointialue 2024)

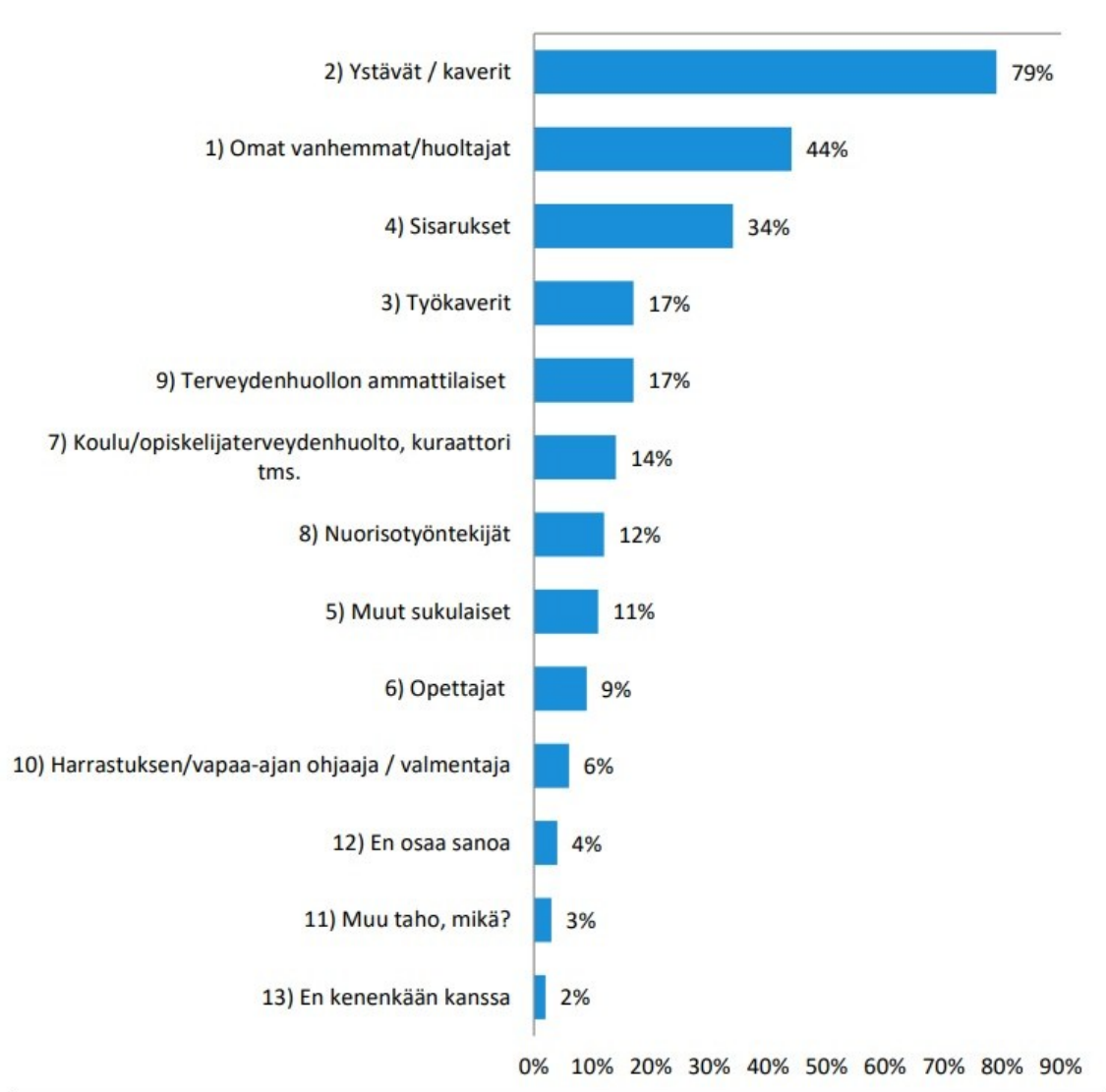
Nuorten päihteiden käyttö heijastuu vanhempiin, jolloin vanhemmat saattavat kokevat riittämättömyyden ja avuttomuuden tunnetta. Perheelle annettava tuki on kohdennettava niihin haasteisiin, joista perheen jäsenet kärsivät. Perheelle annettava tuki tulisi kohdistaa ongelmia aiheuttavan kuormituksen vähentämiseen sekä kasvuympäristön vahvuuksiin. Varhaisessa vaiheessa annettava tuki on tehokasta ja eettistä. (Holmila, Raitasalo & Tigerstedt 2016, 38)

Nuoren päihderiippuvuuden hoidossa tärkein asia on nuorten oma motivaatio. Nuoren oman motivaation jälkeen tärkein asia on nuoren perhe ja lähipiiri. Päihderiippuvuuden hoidossa perheen tietoutta sekä tukea päihteettömyyteen tulisi lisätä, mikä edistää perheen hyvinvointia. (Sinkkonen 2012, 214–216)

Vanhemmilla on käytössä erilaisia keinoja ja strategioita nuorten kanssa kommunikointiin. Vanhemmat toimivat roolimalleina lapsille ja siksi heidän viestintä tapa ovat keskeisessä roolissa nuorten kasvussa. Toimiva kommunikointi nuorten kanssa on terve vuorovaikutus ja selkeää, joka pitää myös sisällään avoimuutta, rehellisyyttä, ja hyväksyvä ilmapiiriä. (Rogers & Goldstein 2002, 116–160)

Terveellinen vuorovaikutus sisältää selkeitä sääntöjä ja johdonmukaisia seurauksia. Vanhempien tulisi huomioida nuorten myönteinen käytös. Vanhempien tulisi välttää nuorten ylisuojelemista, joka heikentää nuorten itsenäistymistä. Vanhempien ymmärrys nuorten murrosiästä kehityksestä ja päihteisiin liittyvistä riskeistä tukee heidän toimintaansa vanhempana nuoren hyväksi. (Rogers & Goldstein 2002, 116–160)

Vanhempien on tärkeä tunnistaa vuorovaikutustavat, jotka eivät toimi. Saarnaaminen, väheksyminen, puolustelu, yleistäminen, syyttely, vastakkainasettelu ja arvostelu voivat heikentää nuoren kanssa keskusteluyhteyttä ja aiheuttaa luottamuspulaa vanhempiin. Väkivallan ei tulisi millään lailla osallisena vuorovaikutusta. Vanhempien tulisi välttää huonosti toimivia strategioita kuten kieltämistä, minimoimista, ylisuojelemista, pelastamista, muiden syyllistämistä ja vaikeiden asioiden sivuttaminen. Vanhemman ja nuoren hyvässä vuorovaikutuksessa näkyy hyväksyntä, läsnäolo ja johdonmukaisuus, tällöin nuori kokee tulevansa kuulluksi ja arvostetuksi. (Rogers & Goldstein 2012, 116–160) (ks. kuvio 1)



Kuvio 1. Ehkäisen päihdetyön EHYT ry tekemän tutkimuksen tuloksia, nuoret mielipide kenelle voivat puhua päihteistä (Kause 2022).

4 KESKEISET PÄIHTEET NUORTEN ELÄMÄSSÄ

4.1 Nikotiinituotteet

Tupakka on nikotiinia sisältävä kasvi, jota käytetään päihdyttävän tunteen ja mielihyvän vuoksi. Nikotiini vaikuttaa aivoihin sekä keskushermostoon ja voi aiheuttaa riippuvuutta. Tupakasta valmistetaan erilaisia nikotiinituotteita, kuten savukkeita, sikareita, nuuskaa ja piipputupakkaa, joita käytetään polttamalla, pureskelemalla ja imeskelemällä. Sähkösavukkeet ja yrttinuuska kuuluvat nikotiinituotteisiin, mutta niiden pitkäaikaisista vaikutuksista on vielä vähän tutkimustietoa. (Holmberg, Inkinen, Kurki, Partanen & Salo-Chydenius 2023, 64–66)

Tupakkatuotteisiin lisätään usein muita kemikaaleja, joilla voidaan muokata nikotiinituotteiden makua ja palamista. Sähkösavukkeissakin on terveydelle haitallisia yhdisteitä, vaikka pitoisuudet ovatkin alhaisempia kuin perinteisissä tupakkatuotteissa. (Holmberg ym. 2023, 64–66)

Tupakoinnin tiedetään aiheuttavan useita erilaisia sairauksia, kuten syöpää, hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia. Tupakointi on yksi iso merkittävä kuolleisuuden syy Suomessa. Pitkäaikainen nikotiinituotteiden käyttö johtaa korkeamman toleranssin kasvuun, jolloin keho voi sietää suurempia määriä nikotiinia. (Holmberg ym. 2023, 64–66)

Nuorten tupakkatuotteiden käyttöä voidaan kartoittaa kysymällä asiasta neutraalisti ja suoraan (Holmberg ym. 2023, 64–66). Vuonna 2024 15–16-vuotiaista nuorista päivittäin tupakoi viisi prosenttia, kun vuosituhaten alussa joka neljäs nuorista. Nuuskan käyttö on viime vuosina selvästi vähentynyt. Nuuskan ovat korvanneet nikotiinipussit, jota käyttää 31 % pojista ja tytöistä 17 % ovat joskus käyttäneet nikotiinipussia. Nikotiinituotteista suosituin on sähkösavukkeet eli vapet, niitä päivittäin käyttää 11 % nuorista. (Raitasalo ESPAD 2024.)

4.2 Alkoholi

Alkoholi on yksi yleisimmistä päihteistä suomessa. Alkoholi vaikuttaa hidastamalla keskushermoston toimintaa sekä vaikuttaa ihmiseen psyykkisesti sekä fyysisesti. Alkoholin käytöllä voi olla rentouttava vaikutus, mutta se lisää myös riskiä riippuvuuden kehittymiselle. (Terveyskirjasto 2022a)

Pitkäaikaisella alkoholikäytöllä on terveydellisiä vaikutuksia. Alkoholi saattaa vaurioittaa maksaa ja altistaa erilaisille maksasairauksille kuten rasvamaksa ja maksakirroosi. Lisäksi alkoholi nostaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä syöpiin, erityisesti suun, kurkun ja maksan alueilla. (Terveyskirjasto 2022a) Alkoholikäytöllä on todettu yhteys mielenterveysongelmiin, koska se voi aiheuttaa masennusta ja ahdistuneisuushäiriöitä. Alkoholin nauttiminen voi johtaa impulsiiviseen käyttäytymiseen ja altistaa onnettomuuksille. Alkoholilla voi olla yhteisvaikutuksia muihin lamaaviin aineisiin, esimerkiksi rauhoittaviin lääkkeisiin tai opioideihin, ja se voi voimistaa alkoholin vaikutuksia ja johtaa ihmisen hengenvaaraan. (A-klinikka säätiö 2024a)

Nuorten keho ja aivot ovat herkempiä alkoholin haittavaikutuksille (A-klinikka säätiö 2024a). Nuorten päihteiden käytöstä eniten tutkimustietoa on saatavilla alkoholin ja kannabiksen käytöstä, ja kuinka ne vaikuttavat nuorten aivojen rakentamiseen ja toimintaan. Tutkimuksista on käynyt ilmi, että ongelmakäyttö tai humalajuominen vaikuttaa nuorten työmuistiin, tarkkaavaisuuteen, visuaaliseen hahmotamiseen ja toiminnanohjaukseen. (Hyytiä 2015, 933–939) Alkoholilla on myös vaikutuksia nuorten mielenterveysongelmiin (A-klinikka säätiö 2024a). Alkoholin käyttö nuorena on todettu olevan yhteydessä myös suurempaan riskiin joutua tapaturmiin, väkivallan kohteeksi tai seksuaalisen hyväksikäytön tilanteisiin (Terveyskirjasto, 2022a).

Nuorten alkoholinkäyttö voi olla monisyistä, kuten perheessä esiintyvä päihteidenkäyttö, sosiaalinen paine sekä päihteiden saatavuus. Erityisesti perheen heikko tuki ja vaikeudet tunne-elämässä lisäävät alkoholin väärinkäytön riskiä. (A-klinikka säätiö 2024a) Ympäristön asenteet ja ryhmäpaine voivat joko tukea tai estää nuoren päihteiden käyttöä. Myös yksilölliset ominaisuudet, kuten impulsiivisuus, voivat lisätä alttiutta alkoholin haitoille. (Terveyskirjasto 2022a).

4.3 Kannabis

Suomessa kannabis on yleisin huumausaine, ja sen käyttö on yleisintä 25–34-vuotiaiden keskuudessa. Kannabiksen päihdyttävä vaikuttava aine on THC (delta-9-tetrahydrokannabinoli), jonka pitoisuudet kannabiksessa ovat nykyisin varsin korkeita. Kannabiksen vaikutus ja kesto elimistössä riippuu käytöstavasta, tapahtuuko se polttamalla tai höyryttämällä. Kannabiksen vaikutukset voivat tuntua jo muutamassa minuutissa ja kestää yhdestä neljään tuntiin. (Terveyskirjasto 2023b)

Kannabiksen käytön välittömiä vaikutuksia voivat olla rentoutuminen, hyvänolon tunne, väsymys, ajattelun hajanaisuus sekä muisti- ja keskittymisvaikeudet. Satunnaisesti käytävillä saattaa ilmetä ahdistusta, paniikitunteita ja vainoharhaisuutta. Kannabiksen fyysisiin vaikutuksiin kuuluvat ruokahalun lisääntyminen, huimaus, tasapainovaikeudet, suun kuivuminen ja sydänoireet. Kannabis saattaa heikentää suorituskykyä ja kasvattaa onnettomuusriskiä, erityisesti alkoholin kanssa yhtä aikaa nautittuna. (Terveyskirjasto 2023b)

Tutkimuksien mukaan on todettu, että kannabiksen pitkäaikainen käyttö heikentää oppimista, työmuistia, tarkkaavaisuutta ja heikentää toiminnanohjausta sekä voi lisätä psykoosin ja muiden mielenterveyshäiriöiden riskiä, erityisesti nuorilla (Hyytiä 2015, 933–939). Kannabis saattaa laukaista psykoosin henkilöillä, joilla on siihen alttius. Pitkäaikainen käyttö voi johtaa riippuvuuteen, jolle on tyypillistä käytön hallinnan menetys. (Terveyskirjasto 2023b) Kannabisriippuvuuden ensimmäisiä merkkejä on käytön hallinnan menettäminen, jolloin kannabista käytetään enemmän tai useammin kuin oli alun perin tarkoitus. Suomessa kannabiksen käyttö on laitonta ja sen hallussapidosta tai käytöstä voi seurata oikeudellisia seuraamuksia. (A-klinikka säätiö 2019g) Kannabista joskus kokeilleiden nuorten osuus on pysynyt tasaisena 2000-luvulla. Vuonna 2024 kannabista oli käyttänyt joka kymmenes 15–16-vuotias nuori, joka on hieman vähemmän kannabiksen käyttäjiä kuin vuonna 2019. (Raitasalo ESPAD 2024.)

4.4 Bentsodiatsepiinit

Bentsodiatsepiinit jotka ovat keskushermostoa lamaavia lääkkeitä. Bentsodiatsepiinia käytetään muun muassa ahdistuneisuuden, unettomuuden ja lihasjännityksen sekä epileptiakohtauksien oireiden hoitoon. Ne vahvistavat gamma-aminovoihappo (GABA) vaikutusta aivoissa, joka lisää lääkkeen rauhoittavaa vaikutusta. (Terveyskirjasto 2024c)

Bentsodiatsepiinit jaotellaan niiden vaikutusajan mukaan lyhyt-, keski- ja pitkävaikutteisiin valmisteisiin. Lyhytvaikutteisia käytetään yleensä unilääkkeinä unen laadun parantamiseksi, kun taas keski- ja pitkävaikutteiset toimivat paremmin ahdistuksen hoitoon. (A-klinikka säätiö 2017c)

Pitkäaikainen bentsodiatsepiinien käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta. Pitkäaikainen käyttö kehittää myös toleranssia, jolloin lääke menettää osittain tehoaan ja vaikutukseen tarvitaan tällöin isompia annoksia. Äkillinen käytön lopettaminen voi aiheuttaa vieroitusoireita. Näitä oireita ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, unettomuus ja ärtyneisyys. (Terveyskirjasto 2024c)

Lääkärin ohjeiden mukainen käyttö on yleensä turvallista. Väärinkäyttöä on yleisempää henkilöillä, joilla on taustalla aiempaa päihdeongelmaa. Väärinkäytön yhteydessä bentsodiatsepiinit yhdistetään usein alkoholiin tai muihin keskushermostoa lamaaviin aineisiin, mikä lisää vakavien haittojen, kuten hengityslaman riskiä. (A-klinikka säätiö 2017c)

Bentsodiatsepiinien voivat aiheuttaa haittavaikutuksia, kuten väsymys, keskittymiskyvyn heikentyminen ja muistiongelmia. Tämän vuoksi niiden käytön aikana tulisi välttää moottoriajoneuvolla ajamista. (Terveyskirjasto 2024c)

4.5 Opioidit

Opioideiksi saadaan luonnossa kasvatettavista oopiumkukinnoista, joista valmistetaan morfiinia ja kodeiinia. Opioideja valmistetaan myös synteettisesti. Morfiinia käytetään yleensä voimakkaan kivun hallinnassa, kuten syöpäkipujen hoidossa.

Lievempiä kipuja ja yskää voidaan hoitaa kodeiinipohjaisilla lääkkeillä. Synteettisiä opioideja ovat metadoni ja petidiini, joita käytetään myös kipulääkkeinä. (A-klinikka säätiö 2015d)

Katukaupassa opioidien muodoista tunnetuin on heroini, joka esiintyy ruskean tai valkoisena värisenä jauheena. Heroiinia voidaan käyttää suonensisäisesti, suun kautta tai polttamalla. Heroiinin vahvuus voi vaihdella paljon, mikä tekee sen käytöstä vaarallista. (A-klinikka säätiö 2015d)

Opioidien vaikuttaa ihmisiin lamaamalla heidän keskushermostoansa ja tuottamalla voimakasta mielihyvää. Opioidit lievittävät kipua, vähentää nälän ja seksuaalisen halun tunnetta. Samalla ne voivat aiheuttaa pahoinvointia, suun kuivumista, huimausta ja uneliaisuutta. Suurilla annoksilla hengitys voi hidastua, iho viilentyä ja silmien pupillit pienenevät. Yliannostus voi aiheuttaa hengityksen pysähtymisen ja jopa kuoleman. (A-klinikka säätiö 2015d)

Opioidien pitkäaikaisessa käytössä riskit lisääntyvät. Pistämällä käytettynä heroini voi johtaa tulehduksiin, kudonvaurioihin ja vakaviin infektoihin, kuten HIV:hen ja hepatiitteihin, kun käytettyjä neuloja jaetaan ihmisten kesken. Nuuskaaminen voi vaurioittaa nenän limakalvoja. Opioideja käytettäessä kivunlievitys voi peittää alle muita oireita, kuten tulehduksia, joita ei osata hakeutua hoitamaan ajoissa. (A-klinikka säätiö 2015d)

Säännöllinen käyttö kasvattaa toleranssia, jolloin saman vaikuttava tunne saadaan entistä suuremmilla annoksilla. Tämä altistaa ihmisen fyysisille ja psyykkiselle riippuvuudelle herkästi. Vieroitusoireet voivat alkaa jo muutaman tunnin päästä käytön lopettamisesta ja ne saattavat olla erittäin voimakkaita. Tyypillisiä vieroitusoireita ovat lihaskivut, pahoinvointi, hikoilu, vapina ja viluväristykset. (A-klinikka säätiö 2015d)

4.6 Amfetamiini ja muut stimulantit päihteinä

Amfetamiini kuuluu keskushermostoa kiihdyttävien aineiden ryhmään. Amfetamiini johdannaisia aineita ovat metamfetamiini ja deksotroamfetamiini. Amfetamiini vaikuttaa aktiivisesti kehoa ja mieltä, tuoden lisää vireystilaa ja samalla vähentäen nälän tunnetta. Isoina annoksina haittavaikutuksia voi esiintyä sydämen

rytmihäiriöitä, korkea verenpainetta ja hermostuneisuutta. Säännöllisellä ja pitkäaikaisella käytöllä voi ilmetä fyysisiä ja psyykkisiä oireita, kuten ravitsemustila heikentyä ja vastustuskyky laskea. Lisäksi voi kehittyä harhaluuloja ja skitsofreniaan liittyviä oireita. (A-klinikka säätiö 2020b)

Amfetamiinin vaikutukset ihmisillä ovat yksilöllisiä, johon vaikuttaa käyttäjän kokemus, mielentila sekä käytetty annos. Muilla päihteillä voi olla myös vaikutusta amfetamiinin vaikutuksiin. Amfetamiini aiheuttaa yleensä euforian tunnetta ja antaa lisäenergiaa. Suurina annoksina amfetamiini voi lisätä sosiaalista vuorovaikutusta, levottomuutta ja aggressiivisuutta. Fyysisinä haittoina voi ilmetä kiihtynyttä sydämen tykytystä ja hengitystä, verenpaineen nousua ja vähentää ruokahalua. Käytön aikana saattaa ilmetä hikoilua, huimausta, päänsärkyä, rytmihäiriöitä, verenmyrkytystä ja kouristuksia. Pahimmillaan käyttö voi aiheuttaa kuoleman. Suonen sisäisesti käyttö voi altistaa erilaisille tartuntataudille kuten infektioita, HIV ja B- ja C-hepatiitille. (A-klinikka säätiö 2020b)

Metamfetamiini on amfetamiini johdannainen ja lähellä amfetamiinia mutta vaikutukseltaan voimakkaampi päihde. Metamfetamiinilla vaikutukset ovat samankaltaiset kuin amfetamiinilla. (A-klinikka säätiö 2020b) Ruotsalaistutkimuksen perusteella ADHD-lääkityksellä ei ole havaittu lisäävän päihdehäiriöiden riskiä. Päinvastoin tutkimuksen mukaan lääkitystä saaneella henkilöllä oli pienempi riski joutua sairaalahoitoon päihdeiden vuoksi. Tutkimuksen mukaan pitkäaikainen ja asianmukainen ADHD-lääkitys voi toimia suojaavana tekijänä päihdehäiriöitä vastaan. (Chang, Lichtenstein, Halldner, D'onofrio, Serlachius, Fazel, Långström & Larson 2013, 878–885)

Ekstaasi kuuluu piristäviin päihteisiin, kuten amfetamiini. Ekstaasilla on piristävä vaikutus, vahvistaa yhteenkuuluvuutta tunnetta, mielialan kohentumista, lisää sosiaalisuutta ja lisää empatian sekä läheisyyden tunnetta. Aistihavaintoihin voi tulla muutoksia esimerkiksi värit voivat tuntua tavallista voimakkaammilta. Käytön seuraavina päivinä käyttäjällä saattaa esiintyä alakuloisuutta, ja uupumista, koska aivojen serotoniinitasot ovat laskeneet. Ekstaasin käyttö on yleisintä nuorten keskuudessa. (A-klinikka säätiö 2020b) Stimulanttihuumeiden käyttö on lisääntynyt jonkin verran, vaikka on edelleenkin harvinaista. Stimulanttihuumeiden käyttö on lisääntynyt etenkin pojilla. (Raitasalo ESPAD 2024)

4.7 Hallusinogeeni

Hallusinogeeniä esiintyy luonnossa esimerkiksi kasveissa ja sienissä. Hallusinogeeniä on käytetty perinteisesti seremoniallisissa ja uskonnollisissa tarkoituksissa eri kulttuureissa. Hallusinogeenilla on omat alaryhmät, jotka ovat psykedeeelit, empatogeenit, dissosiatiiivit ja deliriantit. Hallusinogeenit käyttäessä ihmisellä saattaa ilmetä havaintojen vääristymiä tai muutoksia tunnekokemuksissa ja ajattelussa. Käyttäjä saattaa ymmärtää, että havainnot eivät ole todellisia harhoista vaan pseudohallusinaatioita. Hallusinogeenit vaikuttavat paljon millaisessa käyttäjän mielentilasta on ja ympäristöllä on vaikutus. Sama aine voi aiheuttaa erilaisia kokemuksia eri tilanteissa. (A-Klinikkasäätiö 2020f)

Psykedeeelit vaikuttavat ihmisen havaintokykyyn, mielialaan ja tietoisuuteen vaikuttavia psykoaktiivisia yhdisteitä. Tunnetuin psykedeeeli hallusinogeeni on LSD, mutta niitä voidaan saada myös sienistä ja kasveista. (Hynninen, Moliner, Ekelund, Korpi & Elsilä 2022, 1531–1539) Empatogeenit vaikutus on samankaltainen kuin stimulantti huumeilla, kuten ekstaasilla. Vaikutus lisää ihmiselle läheisyyden tunnetta ja sosiaalista vuorovaikutusta. (A-Klinikkasäätiö 2020f) Dissosiatiiivit vaikuttavat ihmisen todellisuuden vääristymistä tai kokee itsensä irralliseksi ympäristöön. Tällöin ympäristö saattaa tuntua epätodelliselta tai ihminen kokee olevansa irtaantunut kehosta tai ympäristöstä. Näihin tilanteisiin voi liittyä aistiharhoja, kuten kuulo- ja näköharjoja. (Rovasalo 2024) Deliriantit vaikuttavat muistin häiriintymiseen, sekavuuteen ja vaikeuksiin erottaa todellisuutta harhoista. Deliriantit aiheuttavat aitoja hallusinaatioita, jotka tuntuvat käyttäjältä todelliselta. Talloin ne voivat olla hämmentäviä ja vaarallisia käyttäjälle. (A-Klinikkasäätiö 2020f)

5 PÄIHDERIIPPUUUS JA RIIPPUVUUDEN KEHITYMINEN

5.1 Lapsuuden ajan riippuvuus ja kokemukset

Lapsen kasvaminen ja oppiminen kohti itsenäisyyttä alkaa varhaisessa vuorovai-
kutuksessa, jonka roolimallina ovat vanhemmat. Vauvat ovat luonnostaan riippu-
vaisia hoivasta ja perustarpeiden hoidosta. Kasvun myötä lapsi alkaa hahmot-
taan itseään yksilönä ja oppii säätelemään erilaisia tunteitaan. Lapselle on jat-
kuva riippuvuus vanhemmista ja muista hoitavista henkilöistä, mikä luo turvalli-
selle lapsen kehitykselle. (Holmberg ym. 2023. 105–110)

Lapselle on tärkeää hyvät kokemukset, joita lapsi saa hyväksynnällä ja onnistu-
misella. Hyväksynnän ja onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa
ja luottamusta omiin taitoihin. Hyvillä kokemuksilla vahvistetaan lapsen toimia it-
senäisesti kotona ja myöhemmin koulussa. Lapsen jää kiinni varhaiseen riippu-
vuussuhteeseen tai ei pääse kykene ratkaisemaan kehityksellisiä vaiheita, saat-
taa se vaikuttaa lapsen persoonallisuuden kehittämiseen ja lisäten kielteisen riip-
puvuuden syntymiseen myöhemmin. (Holmberg ym. 2023, 105–110)

Nuoren keho ja mieli käy murrosiässä läpi suuria muutoksia. Hormonit, identitee-
tin rakentuminen ja sosiaaliset suhteet ovat tässä vaiheessa erityisen tärkeitä.
Nuoret etsivät murrosiässä omaa paikkaa kokeilujen kautta, mikä saattaa näkyä
päihdekokeiluina. Itsenäistymiset yritykset voivat aiheuttaa ristiriitoja vanhempien
kanssa. Nuorten päihteiden käyttö voi liittyä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden tar-
peeseen. (Holmberg ym. 2023, 105–110)

5.2 Riippuvuuksien kehitys

Riippuvuuden taustalla on monia eri tekijöitä ja sitä voidaan tarkastella eri näkö-
kulmista. Kukaan ei synny riippuvaiseksi. Kognitiivinen teoria yhdistää riippuvuu-
den kehittymisen ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Kognitiivisen teorian
mukaan ihmisellä on jo tiedostettuja sekä tiedostamattomia käsityksiä ja odotuk-
sia aineista tai toiminnasta, joihin ihminen on kiintynyt. Usein tallaiset ovat ihmi-
sen omia uskomuksia siitä, että päihde tuo mielihyvää ja helpottaa tunteita.
(Holmberg ym. 2023, 105–110)

Riippuvuus voi kehittyä kahdella eri tavalla. Ensimmäisenä on myönteiset kokemukset, kuten mielihyvän tunne tai hetkellinen helpotus. Tämän kaltaiset tunteet vahvistavat käyttäytymistä ja johtaa toistuvaan päihteiden käyttöön. Riippuvuus voi myös perustua kielteiseen vahvistamiseen, jolloin päihteiden kautta paetaan ahdistusta, stressiä tai muita epämiellyttäviä tunteita. (Holmberg ym. 2023, 105–110)

Riippuvuuden kehittymiseen vaikuttaa ihmisen yksilöllinen elämäkokemukset, oppimishistoria, psyykkiset, sosiaaliset ja biologiset tekijät. Ihmisellä on suojaavia ja alistavia tekijöitä riippuvuuden kehittymiseen. Esimerkiksi nuori voi huomata, että alkoholi tekee olon itsevarmemmaksi sosiaalisissa tilanteissa. Nuori saattaa hakea samankaltaista oloa yhä uudestaan, jolloin toiminta voi kehittyä pakonomaista. Nuori saattaa olla tilanteessa, jolloin heikentänyt omaa hyvinvointia ja vahvistaa käsitystä siitä, ettei pärjää ilman aineita tai toimintaa. (Holmberg ym. 2023, 105–110)

5.3 Suojaavat ja altistavat tekijät

Nuorten päihteiden käyttö voi ilmetä eri tavoin. Osalla nuorista haasteet liittyvät humalanhakuiseen juomiseen ja satunnaiseen päihteiden käyttöön, kun taas toisilla käyttöön liittyy pidempään jatkuneisiin elämäntilanteiden haasteisiin, jotka ovat saattaneet alkaa jo varhaisnuoruudessa. Nuorten päihdeongelmien ja haittojen vähentämiseksi on erilaisia tukimuotoja ja ratkaisumalleja. (Kosola, Niemelä, Niemelä 2018, 865–872)

Ikä on yksi merkittävä riskitekijä. Mitä nuorempa nuori kokeilee päihteitä, sitä suurempiriski on ongelmallisen käytön kehittymiselle. Ongelmakäytön kehittyminen alkoholista vie yleensä aikaa, keskimäärin siihen kuluu noin kolme vuotta käytön alkamisesta. Nikotiinituotteilla ja huumeiden käyttö voi muuttua säännölliseksi tai ongelmalliseksi nopeammin kuin alkoholin käyttö. (Kosola, Niemelä, Niemelä 2018, 865–872)

Tietyillä luonteenpiirteillä, kuten taipumus hakea jännitystä, vaikeus sietää ahdistusta, impulsiivisuus ja toivottomuuden kokemus saattaa lisätä päihteiden käyttöä. Erityisesti tämä saattaa lisätä humalanhakuista juomista. Sen sijaan maltilli-

suus ja harkitsevaisuus monilla elämän osa-alueilla suojaavat runsaalta päihteiden käytöltä. Nuorten harkitsevaisuus ja hyvät tunne-elämän taidot toimivat suojaavina tekijöinä riippuvuuksille. Nuorten persoonallisuuteen voidaan vaikuttaa positiivisten esimerkkien kautta, kuten tunteiden tunnistamisen, sosiaalisia taitoja kehittämällä ja päätöksenteon tukemisen avulla. (Kosola, Niemelä, Niemelä 2018, 865–872)

Perheellä on merkittävä rooli nuorelle suojaavana tekijänä kuin myös altistavana tekijänä päihteiden käytölle. Turvallinen ja lämmin vuorovaikutus, vanhempien asettamat selkeät rajat ja vanhempien kielteinen suhtautuminen päihteisiin on nuorelle suojaavana tekijänä. Vanhemmat, joilla on vaikeuksia kasvatuksessa, valvonta on vähäistä tai perheessä on jatkuvaa ristiriitaa, voi altistaa nuorten päihteiden käytölle. Vanhemmat ja sisarusten oma runsas päihteiden käyttö voi vaikuttaa nuoren asenteisiin mallioppimisen kautta ja lisää päihteiden saatavuutta. (Kosola, Niemelä, Niemelä 2018, 865–872)

Nuorten kaveri- ja harrastuspiireillä on suuri vaikutus päihteiden käyttöön sekä suojaavina että altistavina tekijöitä. Nuoret käyttävät usein päihteitä porukassa, ja ryhmäasenteet vaikuttavat voimakkaasti käyttäytymiseen. Urheiluharrastukset voivat vähentää huumekekeiluja, mutta saattavat samalla lisätä alkoholinkäyttöä etenkin teini-iässä. Nuuskan käyttö on yleisempää joukkuelajeja harrastavien nuorten keskuudessa, mutta muu tupakointi harvinaisempaa. (Kosola, Niemelä, Niemelä 2018, 865–872)

Mielenterveysongelmat voivat lisätä riskiä. Lapsuudessa ilmenevät käytöshäiriöt, uhmakkuus tai ADHD ovat tutkittu olevan yhteydessä päihdeongelmiin. Erityisesti, jos edellä mainittuja häiriöitä ei hoideta ajoissa. Masennuksella on altistavia tekijöitä päihteiden käytölle, erityisesti tytöillä on suurempi riski kuin pojilla. Mielenterveysongelmien puuttumiseen voidaan ennaltaehkäistä myöhempiä ongelmia tehokkaasti. (Kosola, Niemelä, Niemelä 2018, 865–872) Nuorten päihdeongelmien varhainen tunnistaminen ja puuttuminen on tärkeää, tällöin voidaan ongelmiin helpommin vaikuttaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.).

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyön

Toiminnallisessa opinnäytetyössä huomio painottuu käytännön tekemiseen ja toteutuksessa. Opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi tapahtuman järjestäminen, oppaan laatiminen tai jokin konkreettinen tuotoksen kehittäminen. Tuotoksen tarkoituksena on tuoda uusia näkökulmia ja ratkaisuja, jotka tukevat työelämän toimintamalleja tai yhdistyksien tarpeita ja parantavat olemassa olevia toimintatapoja sekä malleja. Opinnäytetyön tuotos on yhteydessä työelämän ja sen kehittämiseen. Opinnäytetyö tehdään usein yhteistyössä jonkin organisaation tai muun toimijan kanssa. (Turunen, Pekonen & Elo. 2022, 32–33)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeä kirjata ja dokumentoida prosessin etenemisen vaiheita. Prosessin etenemistä voidaan käyttää tekstejä, kuvia tai muuta aineistoa, joka kertoo mitä on tehnyt, ja miksi niin on tehty. Näin varmistetaan, että työskentelyn kokonaisuus pysyy helposti ymmärrettävissä myös ulkopuoliselle arvioijalle. (Turunen ym. 2022, 33)

Toimeksiantajana toimi Kouluvanhemmat ry (<https://www.kouluvanhemmat.fi/>), joka on valtakunnallinen vanhempainyhdistys. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sisältää tapahtuman suunnittelun ja toteutuksen. Kouluvanhemmat ry tarjoaa tukea tapahtuman markkinoinnissa ja käytännön järjestelyissä, kuten tilavarauksessa ja tiedottamisessa koulun vanhemmille. Lisäksi yhteistyö varmistaa, että tilaisuuden sisältö vastaa vanhempien tarpeita. Päihdekasvatuspäivä järjestetään Paulaharjun koululla tammi-helmikuussa, jolloin Oulun alueellinen vanhempainyhdistys ry kokouksen siellä. Tarkka päivämäärä sovittiin, kun Oulun alueellinen vanhempainyhdistys ry lähetti kokouskutsut.

Päihdekasvatuspäivän keskeisenä sisältönä oli Microsoft PowerPoint-esitys, jonka tavoitteena on kertoa ajantasaista tietoa koululaisten vanhemmille nuorten päihteiden käytön vaikutuksista ja ehkäisystä. Esityksen aikana pyritään luomaan vuorovaikutuksellinen ilmapiiri, jossa vanhemmat voivat vapaasti esittää kysymyksiä ja jakaa näkemyksiään. Keskustelun aktivoimiseksi esityksessä käytetään kysymyksiä vanhempien tietämys päihteistä ja niiden vaikutuksista.

6.2 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyön prosessi alkoi aiheen harkinnalla kesällä 2024. Tiesin, että aiheen haluan liittyvän mielenterveyteen ja päihteisiin liittyen, koska työskentelen mielenterveys- ja päihdepotilaiden parissa. Mietin eri aiheita ja lopulta päätin suunnata aiheeni nuoriin ala- ja yläkouluikäisille. Ehdotin päihde päivän pitämistä kolmelle eri koululle, mutta aikataulujen vuoksi ne kariutuivat. Päätin vielä kysyä Oulun vanhempainyhdistys Ry:ltä olisiko he kiinnostuneita alkaa tähän projektiin. Siellä oltiin kiinnostuneita ajatuksesta.

Kävin sähköpostiviestittelyä vanhempain yhdistyksen ry:n puheenjohtajan kanssa sekä pidettiin puhelinpalaveri, milloin, mitä minun on tarkoitus puhua esityksen aikana sekä missä mahdollisesti esiintyisin heille. Keskusteltiin minkälainen päihdekasvatuspäivän sisältö olisi ja mitä aiheita siellä käsiteltäisiin. Puhelinkeskustelussa sovittiin, että tulisin kertomaan heille kokouksessa nuorten päihteiden käytöstä sekä vanhempien asenteista ja vaikutuksesta nuorten päihteiden käyttöön. Tilaisuuspaikaksi sovittiin Paulaharjun koulu ja pitäisin tunnin mittaisen esityksen asiasta. Sovimme, että teemme vanhempainyhdistyksen kanssa opinnäytetyön sopimuksen, jossa sovitaan työjaosta.

Valitsin esityksen tueksi Microsoft PowerPoint-esityksen, esityksen suunnitelluissa keskityin ajankohtaiseen ja visuaalisesti selkeään esitykseen päihteistä ja niiden vaikutuksesta vanhemmille. Suunnittelin, että esitys jakautuisi loogisesti osioihin, joissa näytin päihteiden tilastotietoa nuorten päihteiden käytöstä, yleisimmät päihteet, nikotiinituotteet, kannabis ja stimulanttihuumeet sekä niiden vaikutuksia nuorten kehittyviin aivoihin, mieleen ja kehoon. Esityksen loppuosiksi suunnittelin kertovani vanhempien roolin vaikutuksesta nuorten päihteettömyyden tukemiseen, suojaavat ja altistavat tekijät sekä konkreettisia neuvoja vanhemmille.

Esityksen loppuun suunnittelin palautteen, jonka vanhemmat pystyivät antamaan antonyymisesti. Palautekysely kerättiin viidellä monivalintakysymyksellä ja yhdellä avoimella kysymyksellä. Kysymykset liittyivät esityksen selkeyteen, hyödyllisyyteen ja uuden tiedon saamiseen ja hyödyntämiseen.

6.3 Opinnäytetyö toteutus

Saavuin Paulaharjun koululle puoli tuntia ennen esityksen alkua. Tapasin yhteishenkilön toimineen vanhempainyhdistyksen puheenjohtaja. Esitys pidettiin Paulaharjun koulun musiikkiluokassa, johon menin valmistelemaan laitteita. Esitys kesti reilun tunnin, joka meni vähän yli sovitun ajan.

Esityksen aikana minulla oli PowerPoint-diat, josta pidin esityksen. Powerpoint diat pitivät sisällään 2024 tehtyjen kyselyjen tuloksia nuorten päihteiden käytöstä. Kerroin yleisimmistä päihteistä alkoholista, nikotiinituotteista, kannabiksesta, lyhyesti benstoditasepiineista ja stimulanttihuumeista. Stimulanttihuumeista kerroin enemmän kuin bentsodiatsepiinista, koska niiden käyttö on hieman kasvanut Suomessa. Esityksen tärkein aihe oli kertoa vanhempien tuesta, ja asenteista miten ne vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön. Esityksessä kerroin päihteiden vaarallisuudesta nuorten kehitykseen ja terveyteen sekä miten päihderiippuvuus kehittyy. Esityksen lopussa näytin eri järjestöjen nimiä mistä vanhemmat voivat saada tietoa päihteistä ja tukea nuorten päihteettömyyteen. Paulaharjun koulun rehtori kertoi esityksen aikana, miten heidän koulussaan ovat näkyneet nikotiinituotteet sekä miten nuoret osaavat käydä ADHD-lääkkeillä kauppaa. Lopussa osallistujat saivat vapaaehtoisesti antaa palautetta anonyymisti.

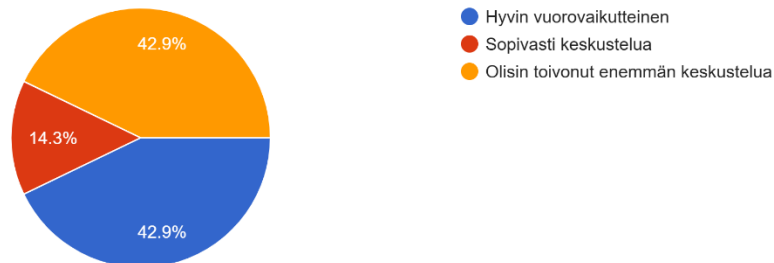
6.4 Opinnäytetyön arviointi

Päihdekasvatuspäivän esitys sujui hyvin, vaikka esitys kesti pidempään kuin oli alun perin sovittu. Sain esityksen pituudesta yhden negatiivisen palautteen. Palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista. Yli puolet vanhemmista kokivat esityksen hyödylliseksi ja kokivat saaneensa uutta tietoa, näkökulmia ja keinoja tukea nuorten päihteettömyyttä. Palautteessa oli myös vanhempia, joille ei tullut esityksessä uutta asiaa. Esitys sujui luontevasti ja sain siitä positiivista palautetta. Palautteita tuli yhteensä seitsemältä henkilöltä.

Tilaisuuden vuorovaikutteisuutta arvioitiin kyselyllä. Vastaukset o esitetty seuraavassa kuviossa (ks. kuvio 2)

Miten arvioitte tilaisuuden vuorovaikutteisuutta?

7 responses



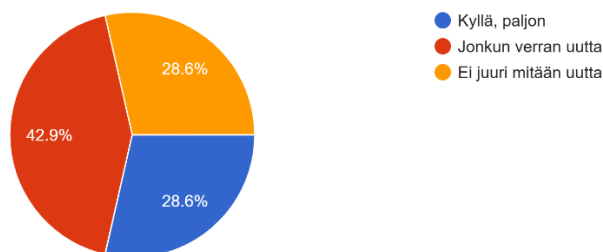
Kuvio 2. Yleisön arvio tilaisuuden vuorovaikutteisuudesta.

Vastauksista ilmenee, että 42,9 % koki tilaisuuden hyvin vuorovaikutteiseksi ja 14,3 % soivasti keskustelua sisältäväksi. Kuitenkin 42,9 % olisi toivonut enemmän keskustelua

Yleisöltä kysyttiin, kokivatko he saaneensa uutta tietoa päihteistä tai niiden vaikutuksesta (ks. kuvio 3).

Tuliko mitään uutta tietoa päihteistä tai niiden vaikutuksesta?

7 responses

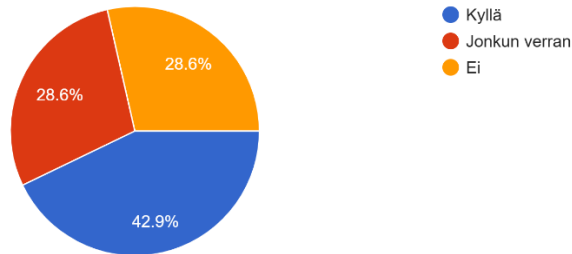


Kuvio 3. Yleisön vastaus saivatko he uutta tietoa päihteistä

28,6 % vastaajista koki saaneensa paljon uutta tietoa ja 28,6 % jonkin verran uutta tietoa. Sen sijaan 42,9 % vastaajista koki, ettei saanut juuri lainkaan uutta tietoa.

Yleisöltä kysyttiin saivatko he uusia näkökulmia tai keinoja tukea nuorten päihteettömyyttä (ks. kuvio 4)

Saitteko uusia näkökulmia tai keinoja tukea nuorten päihteettömyyteen?
7 responses

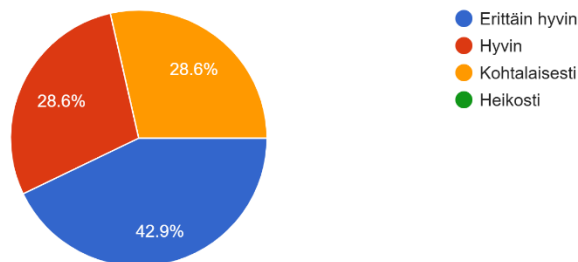


Kuvio 4. Yleisön vastaukset saivatko he uusia näkökulmia tai keinoa nuorten päihteettömyyteen.

42,9 % mukaan vastaajista koki saaneensa uusia näkökulmia tai keinoja nuorten päihteettömyyden tukemiseen. Lisäksi 28,6 % koki saaneensa jonkin verran uusia näkökulmia. 28,6 % vastaajista ei saanut uusia näkökulmia. Suurin osa vastaajista sai kuitenkin vahvistusta ja lisäkeinoja nuorten päihteettömyyden tukemiseksi.

Yleisöltä kysyttiin, miten he arvioivat tilaisuuden järjestelyjen ja käytännön asioiden sujuvuuden (ks. kuvio 5)

Miten tilaisuuden järjestelyt ja käytännön asiat sujuivat
7 responses



Kuvio 5. Yleisön mielipide tilaisuuden järjestelystä ja käytännön asioiden sujuvuus.

Vastauksista ilmenee, että 42,9 % koki tilaisuuden järjestelyn ja käytännön asioit sujuneen erittäin hyvin. 28,6 % arvioi sujuvuuden hyväksi ja 28,6 % kohtalaiseksi. Yhdenkään vastaajan mukaan järjestelyt eivät sujuneet heikosti.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyys ja luotettavuus ovat tärkeässä roolissa opinnäytetyötä tehtäessä. Tutkimuseetiikkaan on säädetty erilaisia normeja ja sääntöjä, joilla pyritään takamaan hyvä tutkimuseetiikka ja luotettavuus. (Leino, Kilpi & Välimäki 2015, 363–365) Eettisesti ja luotettavasti hyväksyttävä opinnäytetyö on silloin kun se suoritetaan hyvän tieteellisen käytäntöjen edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteen käytännön periaatteita on luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (TENK 2023, 7) Opinnäytetyössä on hyvä ottaa huomioon toimeksiantajan toiveet. Toimeksiantajan ja opiskelijan välisiä ristiriitoja on hyvä ehkäistä tekemällä opinnäytetyö sopimus. Toimeksiantajan kanssa on hyvä tehdä opinnäytetyösopimus. (Arene 2018, 11)

Opinnäytetyön eettiset lähtökohdat liittyvät siihen, miten järjestän ja toteutan päihdekasvatuspäivän koululaisten vanhemmille. Tarkoitus on antaa vanhemmille luotettavaa ja ajankohtaista tietoa päihteistä siten, että vanhempien yksityisyyttään ja oikeuksiaan kunnioitetaan. Päihdekasvatuspäivän järjestelyssä on tärkeää ottaa huomioon, että kaikki osallistujat tietävät tilaisuuden tarkoituksen ja voivat osallistua siihen vapaaehtoisesti. Sen lisäksi päihdekasvatuspäivästä kerättävä palaute käsitellään luottamuksellisesti

Luotettavuuden varmistamiseksi hyödynsin tiedonhakuja, jossa käytin luotettavia ja ajantasaisia lähteitä, kuten viranomaisten julkaisemia tilastoja ja tutkimuksia päihteiden käytöstä ja sen vaikutuksista nuoriin. Käytetyt lähteet ovat asiantuntijatahojen tuottamia ja sisältävät tuoretta tutkimustietoa. Täten varmistan, että tapahtumassa jaettava tieto pohjautuu luotettaviin lähteisiin ja on vanhemmille hyödyllistä sekä merkityksellistä. Lisäksi vertasin eri lähteiden tietosisältöä ja tarkistin niiden ajantasaisuuden, mikä tuki tiedon eettistä ja vastuullista käyttöä opinnäytetyössäni.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoite oli järjestää vanhemmille päihdekasvatuspäivä, jonka tarkoitus oli antaa ajankohtaista tietoa nuorten päihteiden käytöstä, päihteiden vaikutuksesta ja ennalta ehkäisy keinoista. Opinnäytetyössä tärkeässä roolissa oli korostaa vanhempien roolia nuorten päihteettömyyden tukemiseen. Päihdekasvatuspäivän toteutin luentona, jossa käsiteltiin ajankohtaista tietoa nuorten päihteiden käytöstä sekä vanhempien merkityksestä päihdekasvatuksessa.

Opinnäytetiedon hakeminen keskityin hakemaan nuorten yleisimpiin käyttämiin päihteisiin, alkoholiin, nikotiinituotteisiin ja kannabikseen. Lyhyesti käsiteltiin stimulanttipäihteitä ja bentsodiatsepiineja. Stimulanttihuumeisiin halusin panostaa enemmän kuin bentsodiatsepiineihin, koska niiden käyttö on viime vuosina kasvanut Suomessa. Opinnäytetyön aiheena oli myös riippuvuuden syntymiseen liittyviä tekijöitä ja vanhempien roolia nuoren fyysisen ja psyykkisen kasvun tukemiseksi.

Päihdekasvatuspäivän toteutus onnistui hyvin, vaikka osallistujien määrä ei ollut sama kuin alussa oli suunniteltu. Vanhemmat olivat aktiivisesti kiinnostuneita aiheesta ja antoivat palautetta esityksen jälkeen. Suurimman osan vanhempien mielestä sisältä oli ajankohtaista ja hyödyllistä. Päihdekasvatuspäivä antoi heille ajankohtaista tietoa nuorten päihteiden käytöstä ja mitä vanhemmat voivat itse vaikuttaa tukeakseen lapsen päihteettömyyttä.

Eettisyys oli hyvin läsnä päihdekasvatuspäivässä. Kaikki tieto perustui tutkittuun tietoon ja kerätty luotettavista lähteistä. kunnioitin läsnäolijoiden yksityisyyttä, enkä kerännyt heistä henkilökohtaista dataa. Luento oli vapaaehtoinen ja osallistujat saivat antaa palautteen vapaaehtoisesti sekä anonyymisti.

Olen pitänyt aina nuorten kanssa työskentelystä, etenkin nuorten mielenterveys ja päihdepotilaiden, koska heillä on hyvä kuntoutumisen mahdollisuus. Opinnäytetyö opetti minulla paljon nuorten päihteiden käytöstä ja miten herkkiä nuoret ovat päihteiden haittavaikutuksille. Esitystä pitäessä opin itsestäni, että uskallan rohkeammin pitää esityksiä. Opin myös mitä tilaisuuden suunnittelu ja pitäminen kokonaisuudessa pitää ottaa huomioon.

Tulevaisuudessa kehittämisen ideana voisi olla kokemusasiantuntijan käyttämistä, joka voisi kertoa vanhemmille omakohtaisia kokemuksia. Loistava idea olisi, että vanhemmat osallistuisivat lasten kanssa päihdekasvatuspäivään, jolloin vanhemmille kuin lapsille tulisi realistinen kuva toistensa tietämyksestä ja oppisivat tuntemaan toisiaan paremmin.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiö 2024a. Alkoholinkäyttö suomessa. Viitattu 13.11.2024.
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkaytto-suomessa/>

A-klinikkasäätiö 2020b. Amfetamiini. Viitattu 13.11.2024.
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/amfetamiini-metamfetamiini-ja-muut-piristeet/>

A-klinikkasäätiö 2017c. Bentsodiatsepiinit. Viitattu 13.11.2024.
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/bentsodiatsepiinit/>

A-klinikkasäätiö 2015d. Opioidit. Viitattu 13.11.2024.
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/opiaatit-morfiini-ja-heroiini/>

A-klinikkasäätiö 2020e. Ekstaasi. Viitattu 13.11.2024.
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/ekstaasin-vaikutuksia-aivoissa/>

A-klinikkasäätiö 2020f. Hallusinogeenit. Viitattu 13.11.2024.
[https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/hallusinogeenit.](https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/hallusinogeenit/)

A-klinikkasäätiö 2019g. Kannabis. Viitattu 13.11.2024.
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/kannabis-marihuana-ja-hasis/>

Arene ry. 2018. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 13.11.2024.
<https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Chang, Z. Lichtenstein, P. Halldner, L. D'Onofrio, B. Serlachius, E. Fazel, S. Långström & N. Larsson, H. 2013. Stimulant ADHD medication and risk for substance abuse. *Child psychol psychiatry*. 2013 Oct 25;55(8) 878–885 Viitattu 7.3.2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4147667/>

Etelä-Karjalan hyvinvointialue. 2024. Avointa keskustelu perheessä voi ehkäistä nuorten päihdekokeiluja. Viitattu 23.2.2024. <https://www.ekhva.fi/2024/05/avoin-keskustelu-perheessa-voi-ehkaista-nuorten-paihdekokeiluja/>

Gilligan. C & Kypros. K, 2012 Parent attitude, family dynamic, and adolescent drinking: qualitative study of the Australian parenting guidelines for adolescent alcohol use. *BMC Public Health* volume 12, Article Number:491 (2012). Viitattu 1.1.2025. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-491>

Holmberg, J. Inkinen, M. Kurki, M. Partanen, A & Salo-Chydenius, S. 2023. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma pro.

Holmila, M. Raitasalo & K. Tigerstedt, C. 2016. Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot - vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 38. Viitattu 1.1.2025
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Hynninen, E. Moliner, R. Ekelund, J. Korpi & E & Elsilä, L. 2020 Lääketieteen aikakauskirja Duodecim 136(13):1531–1539 Viitattu 7.3.2025
<https://www.duodecimlehti.fi/duo15480>

Hyytiä, P. 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuorten aivoihin. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2015; 131(10) 933–939
<https://www.duodecimlehti.fi/duo12255>

Häkkinen, M. Niemelä. E & Väänänen, P, 2022. Päihteitä käyttävä nuori. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2022; 138(2) 181–186
<https://www.duodecimlehti.fi/duo16657>

Kause, V. 2022. Ehyt ry nuorten kulttuuri ja päihteiden – selvitys 2022. Viitattu 1.1.2025 <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2022/10/2022-NKJP-raportti.pdf>

Kosola, S. Niemelä & E. Niemelä. 2018. Päihdekokeilut - normaalia nuoruutta vai alkavaa häiriö? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2018:138(8): 865–872 Viitattu 2.2.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>

Lammi-Taskula, J & Karvonen, S. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki; Terveyden ja hyvinvointilaitos. 18–19

Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2015. Etiikka hoitotyössä. Helsinki; Sanoma pro Oy. 363–365

Lindberg, M. Louheranta, O. Pelkonen, K. Salo, O. Stenius, J. 2023. Psykoterapeuttinen hoitosuhde. 2. uudistettupainos 2023. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 26

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2024. Nuori kiinnostuu alkoholista. Viitattu 1.1.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/nuori-kiinnostuu-alkoholista/>

Mielenterveystalo. 2024. Nuorten päihteiden käyttö. Ei vuosilukua. Viitattu 13.11.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>

Niemelä, S. 2025. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Päihdeongelmille altistavat tekijät. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 2.2.2025.
<https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/ljn00102?>

Penttilä, J. 2013. Alkoholi ja nuoren aivot. Potilaan lääkärilehti 2013;68:1395 Viitattu 2.3.2025. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/alkoholi-ja-nuoret-aivot>

Raitasalo, K. 2024. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaamisen – ESPAD 2024. Viitattu 13.11.2024. https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2024/08/espada_tilastoraportti_2024_final.pdf

Rogers, P & Goldstein, L. 2002. Tunnista nuoren huume- ja alkoholi-ongelmat. Helsinki. Minerva kustannus Oy. 2012. 116–160

Rovasalo, A. 2024. Harha-aistimus (hallusinaatio). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.3.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00371>

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä – miten lapsesta tulee aikuinen?. Helsinki. WSOY Oy. 214–216

Terveyskirjasto 2022a. Alkoholi ja terveys. Viitattu 1.1.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120#s1>

Terveyskirjasto 2023b. Kannabiksen terveysvaikutukset ja kannabisriippuvuus. Viitattu 1.1.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01324>

Terveyskirjasto 2024c. Rauhoittavat lääkkeet (bentsodiatsepiinit) – riippuvuus ja vieroitus. Viitattu 1.1.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01048>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023a. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 1.1.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2022b. Suomalaisien huumeiden käyttö ja sen huumeasenteet 2022. Viitattu 1.1.2025. <https://www.julkari.fi/handle/10024/146435>

Turunen, E. Pekonen, E & Elo, S. 2025. Opinnäytetyön menestystarina. 1/2025 Viitattu 24.3.2025. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia_2025_1.pdf?sequence=4&isAllowed=y

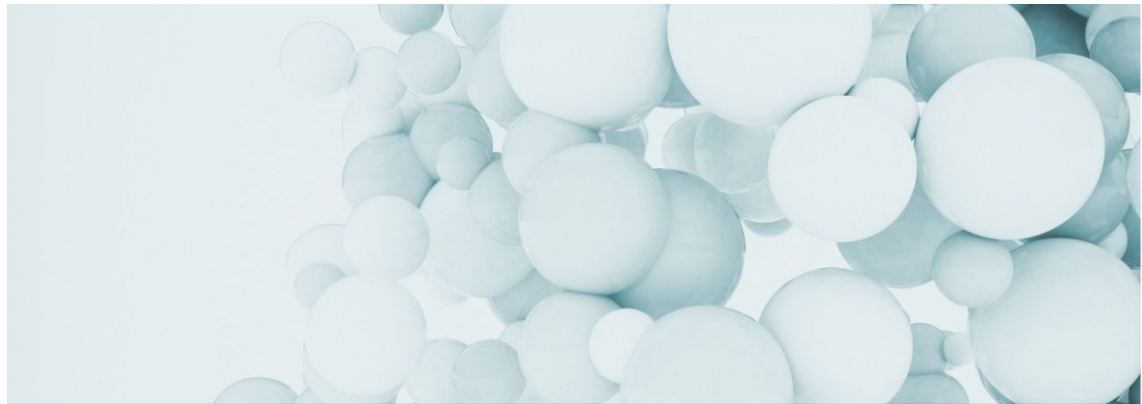
Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023. Hyvän tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 1.1.2025. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Winter, T. 2003. Nuorten raittius - Ennen 16 vuoden ikää aloitettu alkoholinkäytön ennustaa ongelmakäyttöä aikuisena. Aikakauskirja Duodecim 2003;119(24) 2479–2480. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93989>

Yap, M. Cheong, T, Zaravinos-Tsakos, F. Lubman, D & Jorm, A. 2017. Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Addiction*. 2017 Jul;112(7) 1142–1162. Viitattu 1.1.2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28178373/>

LIITTEET

Liite 1. PowerPoint-esitys.

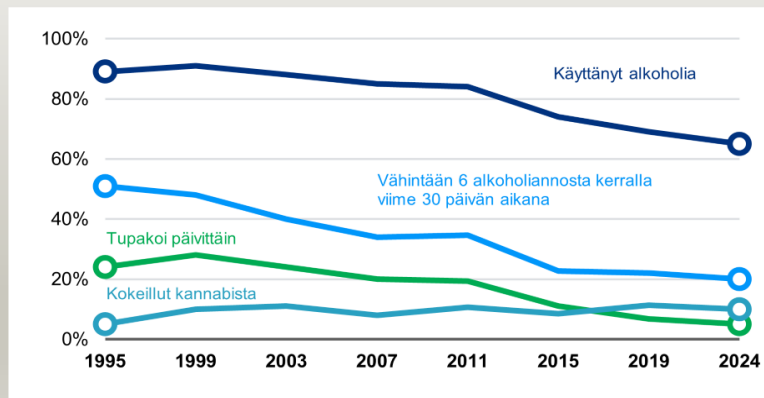


OULUN ALUEELLINEN VANHEMPAIN YHIDSTYKSEN PÄIHDEPÄIVÄ

NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

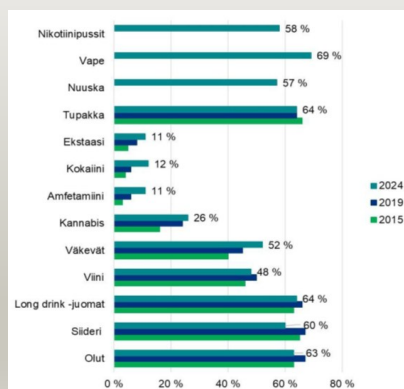
- THL on teettänyt European School Survey Project on Alcohol and other Drugs (ESPAD) 2024 tilastoraportti kertoo 15-16-vuotiaiden raittius on lisääntynyt. Humalajuomisen vähentyminen on pysähtynyt. Sähkösavukkeiden (Vape) käyttö on lisääntynyt voimakkaasti. Tilastossa käy ilmi, että 15 -16- vuotiasta nuorista 40% on joskus kokeilut vapea.
- Vuonna 2024 Ehkäisevän päihdetyön Ehyt ry tekemän tutkimuksen mukaan nuoret kokeilevat yleisemmin alkoholia, tupakkatuotteita ja kannabista. Näihin liittyy suurin osa nuorten päihdeongelmaista.
- Yleensä päihteiden käyttö alkaa tupakilla 12 -15 vuotiaana, yläkoululle siirryttäessä on riski ajankohta päihteiden kokeilulle.
- ESPAD 2024 tilaston mukaan kannabiksen käyttö vähentynyt 15 -16-vuotiailla. Stimulanttihuumeiden käyttö on lisääntynyt.
- Päihteet vaikuttavat erityisen herkästi nuorten kehittyviin aivoihin, mikä johtaa kongitiivisiin ja tunne -elämän ongelmiin, heikentyneeseen koulumenestykseen ja riippuvuuksiin. Nuoret elävät hetkessä, eivätkä he pysty tekemään kauas kantoisia päätöksiä.
- Nuorten päihteiden käytössä on selkeästi neljä luokkaa. Luokat jaotellaan kokeilu, säännöllinen käyttö, väärinkäyttö ja riippuvuus. Näiden luokkien välinen raja on häilyvä ja haastava havaita.

TUPAKOINEIDEN, SEKÄ ALKOHOLIA JA KANNABISTA KÄYTTÄNEIDEN 15-16-VUOTIAIDEN SUOMALAISSUURTEN OSUUDET

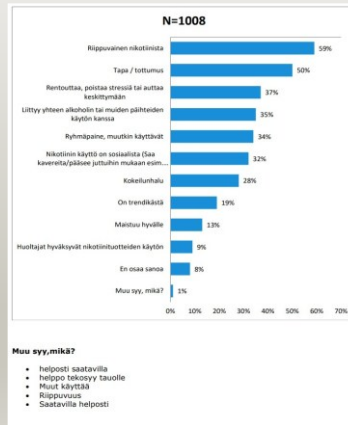


HUUMAUSAINEIDEN HANKKIMISEN HELPPOUS NUORTEN MIELESTÄ

OSIUS NUORISTA JOTKA OVAT VASTANNEET ERITTÄIN HELPPOA TAI MELKO HELPPOA



EHYT RY:N TUTKIMUKSESTA SYITÄ MIKSI NUORET KÄYTTÄVÄT NIKOTIINITUOTTEITA



NIKOTIINITUOTTEET

- Nikotiinituotteista on paljon tutkimustietoa miten se vaikuttaa negatiivisesti terveyteen. Se lisää sydän- ja verisuonisairauksia, keuhkohtaumatautia sekä syöpää.
- Matalina pitoisuuksilla nikotiinilla on positiivisia vaikutuksia. Se piristää, lisää huomiokykyä, oppimista ja muistitoimintoja. On tutkittu, että se parantaa hyperaktiivisten (ADHD) nuoren keskittymistä ja huomiokykyä, samanlaista vaikutusta on huomattu skitsofreenikoilla.
- Vaikuttavia tekijöitä nuoren nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen on nuori ikä, yksinhuoltajaperhe, vanhempien/sisarusten/koulukokouksen ja kavereiden tupakointi.
- Nuoresta itsestä olevia vaikuttavia tekijöitä tupakoinnin aloittamiseen on heikko koulumenestys, stressi, huono itsetunto, impulsiivisuus ja alkoholi.

NIKOTIINITUOTTEET

- Nikotiinituotteista on paljon tutkimustietoa miten se vaikuttaa negatiivisesti terveyteen. Se lisää sydän- ja verisuonisairauksia, keuhkohtaumatautia sekä syöpää.
- Matalina pitoisuuksilla nikotiinilla on positiivisia vaikutuksia. Se piristää, lisää huomiokykyä, oppimista ja muistitoimintoja. On tutkittu, että se parantaa hyperaktiivisten (ADHD) nuoren keskittymistä ja huomiokykyä, samanlaista vaikutusta on huomattu skitsofreenikoilla.
- Vaikuttavia tekijöitä nuoren nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen on nuori ikä, yksinhuoltajaperhe, vanhempien/sisarusten/kouluhenkilökunnan ja kavereiden tupakointi.
- Nuoresta itsestä olevia vaikuttavia tekijöitä tupakoinnin aloittamiseen on heikko koulumenestys, stressi, huono itsetunto, impulsiivisuus ja alkoholi.

ALKOHOLI

- Alkoholin vaikuttaa ihmiseen keskushermostoa lamaava aine, joka vaikuttaa sekä psyykkisesti että fyysisesti. Lamauttavan vaikutuksen takia alkoholia on vaarallista käyttää muiden päihteiden kanssa yhtä aikaa.
- Nuoren kehittyvät aivot ovat herkempiä alkoholin vaikutukselle. Toistuva alkoholinkäyttö voi häiritä aivoissa olevaa palkitsemisjärjestelmää, joka säätelee mielihyvää, motivaatiota ja riippuvuuden kehitystä. Aivojen etuosassa sijaitsevaa aluetta, joka ohjaa päätöksenteosta, impulssikontrollista ja harkinnasta. Hippokampusta, joka on keskeinen muistin ja oppimisin kannalta.
- Nuorilla korostuu alkoholin myönteiset vaikutukset, kuten alkoholin myönteiseksi koetut palkitsevat vaikutukset esim. estojen vähentyminen ja rohkaistuminen sosiaalisessa kanssakäymisessä.
- Nuorten vaikuttavia tekijöitä alkoholin käyttöön on perheessä esiintyvä päihteidenkäyttö, sosiaalinen paine ja päihteiden saatavuus. Perheen heikko tuki ja vaikeudet tunnellamässä lisäävät alkoholin väärinkäyttöä.

KANNABIS

- Kannabista käytetään polttamalla. Se vaikuttaa psyykkisesti ja fyysisesti ihmisen kehoon. Sen vaikutus alkaa muutamassa minuutissa. Kannabis on lievästi myrkyllinen. Vaikutus kestää noin 24 tuntia.
- Välittömiä vaikutuksia on rentoutuminen, hyvän olon tunne, väsymys, ajattelun hajanaisuus, muistija keskittymisvaikeudet. Satunnaisia oireita on ahdistus, paniikkitunteukset ja vainoharhaisuutta. Fyysisiä oireita on ruokahalun lisääntyminen, huimaus, tasapainovaikeudet, suun kuivuminen ja sydän oireet. Pitkällä ajalla heikentää oppimista, työmuistia, tarkkaavaisuutta ja heikentää toiminnan ohjausta. Lisää psykoosiriskiä ja muiden mielenterveyshäiriöiden riskiä. Persoonan muutokset pitkäaikaisella käytöllä.
- Merkkejä kannabiksen käytöstä on verestävät silmät käytön yhteydessä, ruokahalun lisääntyminen, huimaus, tasapainovaikeudet, suun kuivuminen ja sydänoireet, rauhattomuutta ja kärsimättömyyttä.
- Kannabisiippuvuuden esimerkkejä on kontrollin menettäminen, jolloin käytät enemmän kuin tarkoitus.

KANNABIS

- Kannabista käytetään polttamalla. Se vaikuttaa psyykkisesti ja fyysisesti ihmisen kehoon. Sen vaikutus alkaa muutamassa minuutissa. Kannabis on lievästi myrkyllinen. Vaikutus kestää noin 24 tuntia.
- Välittömiä vaikutuksia on rentoutuminen, hyvän olon tunne, väsymys, ajattelun hajanaisuus, muistija keskittymisvaikeudet. Satunnaisia oireita on ahdistus, paniikkitunteukset ja vainoharhaisuutta. Fyysisiä oireita on ruokahalun lisääntyminen, huimaus, tasapainovaikeudet, suun kuivuminen ja sydän oireet. Pitkällä ajalla heikentää oppimista, työmuistia, tarkkaavaisuutta ja heikentää toiminnan ohjausta. Lisää psykoosiriskiä ja muiden mielenterveyshäiriöiden riskiä. Persoonan muutokset pitkäaikaisella käytöllä.
- Merkkejä kannabiksen käytöstä on verestävät silmät käytön yhteydessä, ruokahalun lisääntyminen, huimaus, tasapainovaikeudet, suun kuivuminen ja sydänoireet, rauhattomuutta ja kärsimättömyyttä.
- Kannabisiippuvuuden esimerkkejä on kontrollin menettäminen, jolloin käytät enemmän kuin tarkoitus.

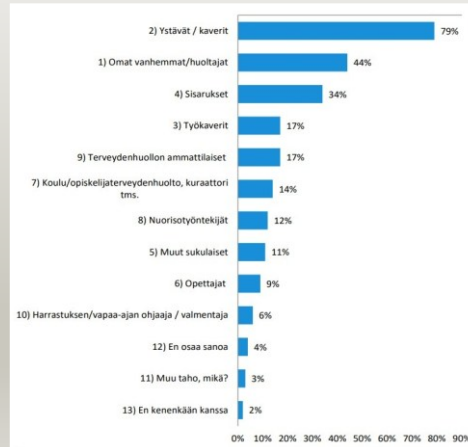
AMFETAMIINI JA SEN JOHDANNAISET

- Amfetamiini ja sen johdannaiset (metamfetamiini) vaikuttavat keskushermostoa kiihottaen sitä, tällöin käyttäjä valpastuu ja on kiihottunut. Ulkomuodoltaan tabletteina, kapseleina, jauheena, liuoksena ja kiteinä. Suurina annoksina voi lisätä aggressiivisuutta, vainoharhasuutta sekä kuuloharhoja. Osa ADHD-lääkkeistä on amfetamiinipohjaisia.
- Merkkejä amfetamiini käytöstä on laajentuneet pupillit, ruuan halun menetys, ylivilkkaus ja unen puutteesta johtuva uupumus. Amfetamiinin pilvestä palautuminen seuraa romahdus ja laukaisee usein masennuksen.
- Metamfetamiini on amfetamiinia voimakkaampaa huumausainetta.

RIIPPUVUUDEN KEHITTYMINEN

- Riippuvuutta voidaan tarkastella erilaisista näkökulmasta. Kognitiivinen teoria tuo esille yhteyttä addiktiivisen käyttäytymisen ja kognitiivisten tekijöiden välille. Kognitiivinen lähestymistapa muodostuu ihmisen tiedonkäsittelyn, muistin, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden ja ongelmaratkaisun ja oppimisprosessin kautta. Tällöin ihmisellä on jo aineesta tai toimintaan liittyviä tietoisia ja tiedostamattoman tason ajatuksia, uskomuksia, odotuksia ja tunteita.
- Addiktio liittyy enemmän kielteisiin vahvistamiseen, jossa ihminen käyttää päihitteitä tai toimintaa välttääkseen epämiellyttäviä ajatuksia tai tunteita.
- Nuorten aivojen palkitsemisjärjestelmä on herkempi kuin aikuisilla.
- Usein päihiteiden käytön alkuvaiheeseen liittyy voimakas mielihyvän kokemus, johon nuorten aivot vastaavat aikuisten aivoja herkemmin.
- Ihminen ei synny päihderiippuvaiseksi, mutta oppii voi oppia sosiaalisen oppimisen kautta ajautua addiktioon.

KENEN KANSSA NUORET VOIT TAI OLET VOINUT MIELESTÄSI PARHAITEN PUHUA PÄIHTEISIIN LIITTYVISTÄ ASIOISTA



VANHEMPIEN OMA TOIMINTA, ASENTEEN JA AJATUKSET VAIKUTUS NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN

- Vanhemmuus alkaa jo raskausaikana, tällöin vanhemmat alkaa fantasioimaan tulevasta lapsesta sekä minkälaisia vanhempia he ovat. Vanhempien omat lapsuuden kokemukset, varhainen vuorovaikutus, lapsuuden kodin ilmapiiri ja kokemukset hoidetuksi tulemiseksi vaikuttaa minkälaisia vanhempia he ovat.
- Vanhempien asenteella ja ajatuksilla on iso vaikutus nuorten tutustumiseen alkoholiin, nikotiinituotteisiin ja muihin päihteisiin.
- Vanhempien puutteelliset vanhemmuustaidot sekä epäjohtonmukaiset säännöt ja kurinpito, kasvuympäristö ja traumaattiset elämäntapahtumat lisäävät päihteiden käyttöä. Hyvillä vanhemmuustaidoilla on taas päivänvastainen vaikutus.
- Käytön ja riippuvuuden tautalla on moninaisia tekijöitä, kuten miessukupuolisuus, huonoon seuraan joutuminen, elämänhakuisuus, tupakan poltto ja vanhempien oma päihteiden käyttö.

SUOJAAVAT JA ALTISTAVAT TEKIJÄT

- Nuoret voidaan jakaa kahteen eri ryhmään. Nuoriin joiden ongelmat ovat humala juominen ja mahdollisiin huumekekeiluihin tai nuoriin, joilla päihteiden käyttö on osa laajaa psykososiaalista ongelmien vyöhykettä.
- Ikä on yksi altistavista tekijöistä. Nuorten riski ongelmiin kasvaa mitä nuorempina nuori kokeilee päihteitä.
- Persoonallisuus piirteistä altistavia tekijöitä on impulsiivisuus, elämishakuisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, herkkyys ahdistukseen tunteelle, toivottomuus ja suurpiirteisyys. Maltillisuus ja harkitsevaisuus monilla elämän alueilla suojaa runsaalta päihteiden käytöltä. Persoonallisuus ei kummikaan suoraan tarkoita, että ne johtavat päihdeongelmiin. Nuorta pystytään vaikuttamaan tunnistamaan tunteista sekä hallitsemaan päätöksen tekoa ja sosiaalisia taitoja.

- Perheellä on sekä suojaava ja altistava tekijä nuorten päihteiden käytölle. Vanhemmat joilla on heikot vanhemmuustaidot, erityisesti kyky valvoa nuoria ja ovat epäohjonmukaisia kurissa lisäävät nuorten päihteiden käytön riskiä. Myös perheriidat ja vuorovaikutusongelmat lisäävät riskiä. Perheen vanhemmilla ja sisarusten päihteiden käytöllä on lisää, mikä johtaa mallioppimisesta. Mallioppimisen kautta nuori ajattelee kielteisesti tai myönteisesti päihteistä. Perheellä on myös suojaavia tekijöitä, kun vanhempiin on läheiset, vuorovaikutus lämmintä ja toimivaa sekä vanhempien asenne alaikäisten päihteiden käyttöön kielteinen.
- Kaveripiirillä on niin ikään suojaavia sekä altistavia tekijöitä. Nuorten päihteiden käyttö tapahtuu yleensä porukoissa, kaveripiirin asenteilla ja yleisellä suhtautumisella sääntöihin on merkitystä päihteiden käyttöön. Urheiluharrastus vähentää huumekekeilun riskiä yläasteella mutta saattaa lisätä alkoholin käyttöä. Tupakointi on vähäisempää nuorilla mutta nuuskankäyttö yleisempää, etenkin joukkueurheilulajeissa.
- Mielenterveydellä on altistavia tekijöitä. Lapsuuden käytös - ja uhmakkuushäiriöt sekä ADHD lisäävät päihteiden kokeilua. Lapsuuden - ja nuoruusiän masennuksella on tutkittu lisäävän riskiä erilaisten päihdehäiriöihin.

- Terveellinen arkistruktuuri.
- Jaetut vastualueet.
- Kyky pitää hauskaa ja huumoria.
- Murrosikäisen nuoren ja päihdeongelmien tuntemus.
- Välttää ylisuojelemista.
- Muistaa huolehtia itsestä ja ottaa apua vastaan.
- Päihdenuoren kanssa kommunikointitavat, jotka eivät toimi on vastakkain asettuminen, saarnaaminen, nalkuttaminen, pilkkaaminen, ylireagoiminen, yleistäminen, syyttelemine, syyllistäminen, väheksyminen, puolustaminen, itsesäällissä ryppeminen, tuomitseminen, arvostelemine ja vitsailu. Väkivallan salliminen tai sillä uhkailemista ei pidä hyväksyä missään tapauksessa.
- Päihdenuoren kanssa strategiat jotka eivät toimi kieltäminen, minimoiminen, liittoutuminen, peittely, ylisuojeleminen, pelastaminen, itsesyyttely, muiden syyttely, järjeileminen, välttely, kaupan käyminen, veljeily, häpäiseminen ja toimimattomuus.

TIETO PÄIHTEISTÄ JA NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ

- A-klinikkasäätiö - Päihdelinkki
- Mielenterveystalo
- Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry. Järjestää erilaisia koulutuksia ja osa koulutuksista on ilmaisia.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Kouluterveydenhuolto
- Sosiaalityöntekijä
- Kirjallisuutta Peter Rogers & Lea Golstein -Tunnista nuoren huume- ja alkoholiongelmat, Jari Sinkkonen - Nuoruusikä miten lapsesta tulee nuoriaikuinen