

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2025

Enni Nisu, Mira Ylikorpi

Päihdekasvatus nuorille

– Päihteet ja nikotiinituotteet ilmiönä



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2025 | 38 sivua, 6 liitesivua

Enni Nisu, Mira Ylikorpi

Päihdekasvatus nuorille

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella nuorten päihdekasvatusta ja tuottaa kirjallisuuteen perustuvaa tietoa, jota voidaan hyödyntää ennaltaehkäisevän työn kehittämisessä. Työ toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka tavoitteena oli selvittää, millaisia keinoja ja näkökulmia nuorten päihdekasvatuksessa on esitetty tutkimuskirjallisuudessa ja ammatillisissa julkaisuissa.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka toisena menetelmänä hyödynnettiin kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen avulla työ pohjattiin tutkimukseen perustuvaan tietoon nuorten päihteiden käytöstä ja sen ennaltaehkäisystä.

Tuotoksena kehitettiin alakouluikäisille suunnattu päihdekasvatustunti, joka sisältää toiminnallisia ja osallistavia menetelmiä. Tuntimateriaalin tavoitteena on lisätä lasten tietoa päihteistä, vahvistaa heidän tunnetaitojaan sekä tukea valmiuksia tehdä terveyttä edistäviä valintoja. Materiaalia voidaan hyödyntää esimerkiksi kouluissa ja ehkäisevässä päihdetyössä.

Tuloksista voidaan päätellä, että aihe oli tärkeä. Aiheen merkityksellisyys nousi esiin palautekyselyn kautta niin oppilailta, kuin opettajaltakin saadun palautteen myötä.

Asiasanat:

Päihdekasvatus, nikotiini, ehkäisevä päihdetyö, päihteet.

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2025 | 38 pages, 6 pages in appendices

Enni Nisu, Mira Ylikorpi

Substance abuse education for young people

The aim of this thesis was to explore substance education for young people and to provide literature-based insights that can support the development of preventive efforts. The study was conducted as a descriptive literature review, with the objective of identifying strategies and perspectives on youth substance education as presented in research literature and professional publications.

This thesis was conducted as a development project, utilizing a literature review as a complementary method. The work was grounded in research-based knowledge on adolescent substance use and its prevention.

As a practical outcome, a substance education lesson was designed for primary school-aged children, incorporating interactive and participatory methods. The purpose of the lesson material is to enhance children's knowledge about substances, strengthen their emotional skills, and support their ability to make health-promoting decisions. The material can be applied in schools and in the context of preventive substance abuse work.

The results suggest that the topic is important. The relevance of the subject was underscored by the feedback received from both students and the teacher through a post-lesson survey.

Keywords:

Alcohol and drug education, nicotine, preventive drug and intoxicants work, intoxicants.

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Päihdekasvatus nuorille	7
2.1 Päihdekasvatus yläkoulussa	7
2.2 Lainsäädäntö ja sopimukset kouluissa	7
2.3 Nuorten ehkäisevä päihdetyö	9
2.4 Ennaltaehkäisymenetelmät ja mallioppiminen	10
3 Päähteet	12
3.1 Päähteen määritelmä	12
3.2 Tupakka- ja nikotiinituotteet	12
3.3 Alkoholinkäytön riskit	15
3.4 Huumausaineiden vaikutukset	16
4 Päihdekokeilut nuoruudessa	18
4.1 Päihdekokeilut nuoruusiässä	18
4.2 Päähteiden käytölle altistavat ja siltä suojaavat tekijät	18
4.3 Nuoren päihdehäiriön tunnistaminen	19
4.4 Nuoren päihteiden käyttöön puuttuminen	20
5 Kehittämistyön menetelmät	22
5.1 Kehittämistyön aikataulu	22
5.2 Kirjallisuuskatsaus kehittämismenetelmänä	23
5.3 Kehittämistyön kohderyhmä ja toteutusympäristö	24
6 Kehittämistyön toteutus	25
6.1 Päihdekasvatustunnin rakenne ja sisältö	25
6.2 Toiminnalliset menetelmät ja oppilaiden osallistaminen	25
6.3 Toteutuksen tavoitteet	26
6.4 Arviointi ja saatu palaute	26
7 Pohdinta	28
7.1 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus	28
7.2 Opinnäytetyön hyödyntäminen	29

7.3 Sosionomin ammatillinen kehitys	29
7.4 Arviointi	30
Lähteet	31

Liitteet

Liite 1. Päihdekasvatustunnin diat

Taulukko

Taulukko 1.	22
-------------	----

1 Johdanto

Päihteet ja niiden käyttö ovat osa yhteiskuntaa ja arkea, jonka vaikutukset ulottuvat myös lasten ja nuorten maailmaan. Varhainen päihdekasvatus on tärkeä osa ennaltaehkäisevää työtä, sillä lapsilla tulee olla mahdollisuus saada oikeaa ja ikätasoista tietoa päihteistä ennen kuin he kohtaavat niihin liittyviä valintoja. Koulussa toteutettu päihdekasvatustunti antaa turvallisen tilan keskustelulle ja tiedon jakamiselle.

Päihdekasvatusaihe valikoitui opinnäytetyömme aiheeksi oman kiinnostuksemme ja ammatillisen merkityksen vuoksi. Olemme kiinnostuneita lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisesta, ja erityisesti ennaltaehkäisevä työ on tärkeä osa tulevaa ammattiamme. Päihteet ovat monille nuorille arkipäiväinen asia median, ympäristön tai kaveripiirin kautta, ja siksi halusimme olla mukana lisäämässä tietoa ja herättämässä ajatuksia jo varhaisessa vaiheessa.

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tuotoksena toteutettiin päihdekasvatustunti 5.-6.-luokkalaisille oppilaille. Tunnin tarkoituksena oli tarjota tietoa, herättää keskustelua ja vahvistaa oppilaiden valmiuksia toimia päihteisiin liittyvissä tilanteissa. Tuntia suunniteltaessa huomioitiin kohderyhmän ikätaso, turvallinen ilmapiiri ja osallistavat menetelmät.

Työssä kuvataan päihdekasvatustunnin suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Lisäksi tarkastellaan, miten tavoitteet saavutettiin ja mitä kehittämistyö opetti tekijöilleen. Työ tarjoaa esimerkin siitä, miten tärkeää on puhua päihteistä jo alakouluiässä, osana laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

2 Päihdekasvatus nuorille

2.1 Päihdekasvatus yläkoulussa

Opinnäytetyön pääaiheena on nuorten päihdekasvatus, jonka opetus alkaa useimmiten kouluissa yläasteella terveystiedon tunneilla. Terveystiedon opetus alkaa seitsemännellä luokalla ja jatkuu aina yhdeksänteen luokkaan asti. Päihdekasvatus on tärkeää kuitenkin aloittaa jo varhain ja se näkyykin lasten ja nuorten arkiympäristöissä muun muassa erilaisissa harrastus- ja nuorisotoiminnassa, sekä kodeissa, jossa se näkyy elämäntapojen ja kasvatuksen muodossa. (THL 2023).

Päihdekasvatuksen tarkoituksena on tarjota tietoa päihteiden käytöstä, niihin liittyvistä haitoista, sekä ennaltaehkäistä käyttöä jo varhaisessa vaiheessa. Tärkeänä tavoitteena on kehittää lasten ja nuorten kriittistä ajattelua tilanteisiin liittyen, jossa päihteet ovat mukana (THL 2023).

Tiedon jakamisen lisäksi hyvä päihdekasvatus perustuu myös vuorovaikutukseen. Pelkkä yksipuolinen tiedon jakaminen ei yksinään riitä, vaan nuorille tulee tarjota aktiivinen rooli, sekä mahdollisuus pohtia, harjoitella ja kyseenalaistaa asioita. Tämän lisäksi tärkeää on myös päihdekasvatuksen jatkuvuus, jonka avulla tavoitetaan nuoria säännöllisesti eri ikäkausilla eri toimijoiden toimesta. Esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa tarjottava päihdekasvatus on keskeinen osa kunnan ehkäisevän päihdetyön kokonaisuutta (THL 2023).

Nuoret ovat kiinnostuneita keskustelemaan päihteistä avoimesti ja haluavat tulla kuulluiksi tasavertaisina keskustelijoina. Nuoret kokevat koulun olevan luonteva paikka päihdekeskusteluille. Heille on tärkeää antaa tietoa päihteiden käytön riskeistä ja terveyshaitoista, sillä moni nuori on kiinnostunut omaan terveyteen vaikuttavista asioista. (Kylmänen 2005, s. 26-27).

2.2 Lainsäädäntö ja sopimukset kouluissa

Kouluissa ja oppilaitoksissa pätee tupakkalaki (549/2016), jonka mukaan tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käyttö on kielletty oppilaitosten sisätiloissa ja sen ympäristössä. Tämä olisi hyvä lukea myös koulujen järjestysäännöissä. Perusopetuksessa rehtorilla tai opettajalla on lupa työpäivän aikana ottaa oppilaalla havaitut nikotiinivalmisteet pois. Niiden

palautus tapahtuu koulupäivän jälkeen oppilaan huoltajalle, ei oppilaalle itselleen. (Opetushallitus 2025).

Puolalan koulun järjestyssäännöissä todetaan, että kouluun tai koulun järjestämiin tilaisuuksiin ei saa tuoda tupakkatuotteita eikä päihteitä. (Puolalan koulu 2025). Päihdekasvatustunti toteutettiin kyseisessä koulussa, jonka vuoksi oli tärkeää perehtyä myös kyseisen koulun sääntöihin.

Vaikka keskustelua päihteistä käydäänkin avoimesti ja ymmärretään nuorten kokeilunhalua, ei niitä kuitenkaan hyväksytä. Tämän myötä jokaisen oppilaitoksen tai koulun aikuisen on suhtauduttava johdonmukaisesti päihde- ja nikotiinituotteiden käyttöön. Alaikäisten päihde- tai nikotiinituotteiden käyttöön tulee aina puuttua. Lisäksi opettajan on oltava yhteydessä opiskeluhoitopalveluihin yhdessä opiskelijan tai oppilaan kanssa, mikäli päihteiden käyttö tulee ilmi koulussa tai oppilaitoksessa. Tämän lisäksi huoltajiin ollaan yhteydessä asiasta, jonka lisäksi koulun henkilökunnalla on myös velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus, sekä ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta laissa säädetyissä tilanteissa (Opetushallitus, n.d.).

Päihdekasvatusta toteutetaan kouluissa myös kokonaisvaltaisesti muidenkin oppiaineiden opetuksen yhteydessä, kuin terveystiedon opetuksessa. Päihdekasvatus toteutuu esimerkiksi liikunnan opetuksessa, sillä liikunnalla on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja perusopetuksessa oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaminen otetaankin vakavasti. Lukion liikunnan opetus taas puolestaan tarjoaa opiskelijoille tarpeellisia tietoja persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta, jotka esiintyvät liikunnan opetuksessa motivaationa ja itsearvostuksena, sekä tiedon ja ymmärryksen kannalta, jonka kautta ymmärretään liikunnan kognitiivinen ulottuvuus. (Opetushallitus, n.d.).

Päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tehtävää työtä ohjaa laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015). Tämä kattaa monipuolisesti tupakka- ja nikotiinituotteiden, rahapelien, sekä alkoholi-, ja päihdetuotteiden käytön ehkäisyn ja vähentämisen. Toimintaohjelma ehkäisevästä päihdetyöstä tukee lakisääteistä työtä kunnissa ja alueilla. Ohjelma nostaa esille mahdollisuuksia vaikuttavan, laaja-alaisen, sekä kustannustehokkaan ehkäisevän päihdetyön teosta käytännössä (THL 2023).

Toimintaohjelman ja lain keskeisimpinä tavoitteina on edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa, tukea kuntien ja alueiden työn kehittämistä, ja tehostamista, sekä varmistaa ehkäisevän päihdetyön edellytykset koko maassa. (THL 2023).

2.3 Nuorten ehkäisevä päihdetyö

Päihdekasvatus on myös ehkäisevää päihdetyötä, jota toteutetaan kouluissa ja oppilaitoksissa oppilaiden, sekä opiskelijoiden osallisuutta tukevilla toimintakäytännöillä, kuin myös sääntöjen kehittämällä. Ehkäisevään päihdetyöhön sisältyy myös sosiaalisten- ja tunnetaitojen harjoittelu, sekä kaikkiin nikotiini- ja päihdetuotteisiin, sekä rahapelaamiseen liittyvien asenteiden ja normien käsittelemistä perustava päihdekasvatus. Myös opinnoissa pärjäämisen ja pysymisen tuki on osa näyttöön perustuvaa ehkäisevää päihdetyötä. (Opetushallitus n.d.).

Ehkäisevä päihdetyö lukeutuu osaksi hyvinvoinnin, terveyden, sekä turvallisuuden edistämistä. Ehkäisevän päihdetyön keskeisin tavoite on ennen kaikkea ehkäistä, kuten myös vähentää päihteiden käyttöä, sekä niiden aiheuttamia haittoja niin itse päihteiden käyttäjille, kuin heidän läheisille ja yhteiskunnallekin. Lisäksi työn avulla pyritään lisäämään ymmärrystä päihteiden käytön riskeistä, haitoista, sekä ylipäättään päihteiden käytöstä ja siihen liittyviin ilmiöihin (THL 2023).

Päihdehaittojen ehkäisemiseksi tarvitaan koko yhteiskuntaa, sillä ehkäisevän päihdetyön kohderyhmänä toimii koko väestö. Pitkäjänteisesti toteutettuna ehkäisevä päihdetyö vähentää sosiaali- ja terveystalouden tarvetta, sekä väestöryhmien välisiä terveyseroja. Lisäksi tämä lisää työn tuottavuutta, sekä varmistaa tulevaisuudessakin väestön työ- ja toimintakyvyn. (THL 2023).

Päihteiden käyttöön, sekä niiden saatavuuteen ja kysyntään pyritään vaikuttamaan ehkäisevällä päihdetyöllä. Työn tulee perustua tieteelliseen näyttöön ja tutkittuun tietoon päihteiden käytöstä, sekä niiden aiheuttamista haitoista. Erilaisten viranomaisten toimien avulla voidaan vaikuttaa päihteiden saatavuuteen ja puolestaan kysyntään voidaan vaikuttaa vuorovaikutteisen päihdekasvatuksen avulla, eli tarjoamalla tietoa päihteistä, sekä niiden vaikutuksista, ja motivoimalla hyvinvointia edistäviin valintoihin (THL 2023).

Ehkäisevä päihdetyö on myös osa opiskeluhuollon kokonaisuutta, jonka avulla kouluissa ja oppilaitoksissa edistetään hyvinvointia niin yhteisöllisesti, kuin yksilöllisestikin. Näin ollen varmistetaan myös oppimisympäristön turvallisuus, sekä terveellisyys. Tupakka- ja nikotiinituotteet, alkoholi, sekä muut päihteet, niiden käyttö, käytön ehkäiseminen, sekä käyttöön puuttuminen sisältyy opiskeluhuoltosuunnitelmaan (Opetushallitus n.d.).

Ehkäisevä päihdetyö näkyy peruskoulussa terveystiedon opetussuunnitelmassa, koulun päihdeohjelmassa ja lainsäädännössä. (Kylmänen 2005, s. 44).

2.4 Ennaltaehkäisy menetelmät ja mallioppiminen

Päihdekasvatuksessa voidaan käyttää erilaisia ennaltaehkäisy menetelmiä, joita ovat ensimmäisenä tiedon jakaminen, jolloin tarjoamme tietoa päihteistä, niiden haitoista ja riskeistä. Tätä tukemaan voidaan järjestää esimerkiksi vuorovaikutteisia toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla päästään hyvään keskusteluun kohderyhmän kanssa. Tiedon jakaminen onkin yksi tärkeimmistä ennaltaehkäisy menetelmistä. (THL 2023).

Vanhemmilla ja perheillä on myös merkittävä rooli nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä. Päihteiden käyttö voidaan jopa estää kokonaan vahvoilla perhesiteillä, vanhempien aktiivisella osallistumisella, sekä rajojen asettamisella. Tietysti läheiset voivat vaikuttaa myös negatiivisella tavalla nuorten päihteiden käytön suhteen, mikäli esimerkiksi vanhemmat itse käyttävät jotain päihteitä, altistavat he lapsensakin sille herkemmin, hyvänä esimerkkinä käyttäytymismalli. Käyttämismallin myötä lapsi saattaa huomata perheen aikuisten käyttävän alkoholia juhlissa, jolloin lapsi lähes automaattisesti yhdistää juhlit ja alkoholin toisiinsa. Näin ollen suositellaan siis perheen aikuisia ajattelemaan alkoholin käyttöä lasten ollessa paikalla, huomioiden miten haluavat lastensa näkevän alkoholin ja muidenkin päihteiden merkityksen. (MLL 2020).

Albert Banduran sosiaalis-kognitiivisen teorian mukaan ihminen oppii parhaiten havainnoimalla, sekä jäljittelemällä muiden ihmisten toimintaa. Banduran mukaan havaitsemalla voidaan oppimisessa erottaa neljä osatoimintaa, jotka ovat tarkkaavaisuus, säilyttäminen, suorittaminen ja motivaatio. Tämän teorian mukaan esiintyy myös prosesseja, jotka selittävät ihmisten tekemiä havaintoja, sekä muodostavat käyttäytymiskaavoja. Ihmisten käyttäytymistä motivoivat samankaltaisten ihmisten onnistumiset, ja vastaavasti he välttelevät asioita, joista on havaittu olevan haitallisia seurauksia. (Bandura 1969, s. 28-30).

Symbolinen ympäristö, kuten sosiaalisen median videot lisäävät vaikutteita, joille ihmiset altistuvat päivittäin. Ihmiset tukeutuvat helposti näihin ajatuksiin ja sosiaalisiin käytäntöihin. Ajatusmallit, arvot, asenteet ja käyttäytyminen mallintuvat television, sekä median välityksellä. Mallina olevat vaikutteet edistävät käyttäytymismuotojen omaksumista. Mallintaminen vaikuttaa myös ihmisen motivaatioon ja käyttäytymiseen sosiaalisessa kanssakäymisessä. Mallin antamisen on osoitettu olevan erittäin tehokas keino sääntöjen ja käyttäytymismallien oppimiseen. (Bandura 1969, s. 28-30).

Usein lapsi ottaa mallia vanhemmiltaan, sekä muilta läheisiltä, kuten sisaruksiltaan, jota kutsutaan mallioppimiseksi. Mallioppimisen kautta lapsi oppii havainnoimalla vanhempiensa käytöstä ja sen seurauksia, jonka myötä lapsi oppii erilaisia käyttäytymismalleja. Näin ollen vanhempi voi opettaa lapselle mallintamalle myös myönteistä käyttäytymistä. Keskeisissä rooleissa esiintyvät myös kognitiiviset prosessit, jotka vaikuttavat vuorovaikutukseen lapsen kanssa sen myötä, mitkä ovat vanhemman uskomukset ja odotukset, sekä tulkinnat omasta vanhemmuudestaan ja lapsen käyttäytymisestä. (Aronen & Sorsa 2018).

3 Päihteet

3.1 Päihteen määritelmä

Päihde on laillinen tai laitton päihdyttävä aine, joka aiheuttaa päihtymistilan tai tunteen päihtymisestä. Päihteitä ovat tupakka- ja nikotiinituotteet, alkoholi sekä huumausaineet. (Kylmänen 2005, s. 25).

Päihteellä tarkoitetaan ilman hoidollista tavoitetta käytettynä keskushermostoon vaikuttavaa ainetta, joka muuttaa käyttäjän mielialaa, havaintoja, sekä käyttäytymistä. Päihteet aiheuttavat riippuvuutta ja niihin liittyy myös terveysriskejä. (THL 2023).

3.2 Tupakka- ja nikotiinituotteet

Nykyään nuorison keskuudessa päällimmäisenä puhuttaa sähkösavuke, josta käytetään termiä "vape". Sähkösavuke on akku- tai paristokäyttöinen laite, jonka avulla hengitetään höyryä, joka on kuumentunut laitteen sisältämästä nesteestä. Nesteitä löytyy eri makuisina ja ne voivat olla joko nikotiinipitoisia tai nikotiinittomia. Vaikka sähkösavuke ei sisällä tupakkakasvia, on siitä mediassa vakiintunut termi sähkötupakka (THL 2024).

Sähkösavukkeiden vaikutuksia terveyteen tutkitaan jatkuvasti ja koska ne ovat olleet vasta vähän aikaa markkinoilla, niin oletettavasti pitkäaikaiskäytön haittoja ei vielä tiedetä. Lyhytaikaisen käytön haittoina on havaittu muun muassa nielun- ja suun alueen ärsytys, sekä kuivuminen ja madaltunut verenpaine. (Ruokolainen ym. 2015).

Sähkösavukkeiden sisältämästä nesteestä muodostuu höyryä, jota vedetään henkeen sitä käytettäessä. Höyrystä irtoaa erilaisia metalleja, haihtuvia yhdisteitä (VOC), sekä PAH- yhdisteitä. Haitallisten aineiden määrä höyrystä saatuna on kuitenkin havaittu olleen pienempi määrä, kuin savukkeesta. Myös nesteiden makuaineiden ja nikotiinin määrä voi olla yhteydessä sen tuottamien haitallisten aineiden määrään. (Ruokolainen ym. 2015).

Sähkösavukkeiden myötä tupakointi on vähentynyt merkittävästi nuorten keskuudessa. (THL 2023).

Tupakka luokitellaan keskushermostoa stimuloivaksi ja rauhoittavaksi riippuvuutta aiheuttavaksi aineeksi. Tupakka koostuukin noin 4000 eri aineesta, joista ainakin 50 kyseisistä aineista ovat syöpää aiheuttavia. Tupakan

myrkyllisimpiä vaikutuksia aiheuttavat sen sisältämät häkäkaasut eli hiilimonoksidi ja tervan ainesosat. (Heikkinen 2022.).

Tupakointiin liittyy merkittäviä terveysriskejä, jotka kohdistuvat lähes kaikkiin elimistön osiin. Tupakointi lisää myös merkittävästi riskiä sairastua erilaisiin syöpiin, joista keskeisin onkin keuhkosyöpä. Tupakoinnista aiheutuvia tunnettuja terveysongelmia ovat myös muun muassa hedelmättömyysongelmat, aikaiset vaihdevuodet, sekä luiden haurastuminen. Tupakasta ja siitä saadulla nikotiinilla on niin fyysisiä, kuin psyykkisiäkin vaikutuksia. Psyykkisiä vaikutuksia ovat muun muassa nikotiinin tuottama hyvän olon tunne, kuitenkin tilanteesta riippuen rauhoittava tai piristävä. Nikotiinin kerrotaan myös lievittävän stressiä, parantavan keskittymiskykyä, mutta myös vähentävän ruokahalua. Fyysisiin vaikutuksiin puolestaan liittyy verenpaineen ja pulssin nousu, suun limakalvojen kuivuminen, sekä keuhkoputkien laajentuminen. Joillain voi esiintyä myös vapinaa ja tavallista huonovointisuutta, mikäli ei ole esimerkiksi tottunut tupakkatuotteisiin (Aro 2023).

Tupakkakasvateista tehty toinen nikotiinipitoinen tuote on nuuska, joka tupakkakasvin lisäksi sisältää monia muita lisä- ja makuaineita. Nuuska valmistetaan jauhetusta tupakasta ja se sisältää myös riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia. Yleisin nikotiinipitoisuus nuuskassa on 7-8 mg, mutta vahvemmissa se voi olla moninkertainenkin. Myös nuuska sisältää syöpää aiheuttavia aineita, kuten PAH-yhdisteitä ja raskasmetalleja. Nuuska aiheuttaa usein jopa voimakkaampaa riippuvuutta, kuin itse tupakka. (THL 2024).

Nuuskan haittavaikutuksiin lukeutuu pulssin nopeutuminen, joka puolestaan kohottaa verenpainetta sitä käytettäessä. Kohonnut verenpaine on sydämelle ja valtimoverisuonille haitallista. Lisäksi nuuska kohottaa kakkostyyppin diabeteksen riskiä, sillä sen sisältämä nikotiini vähentää elimistön insuliiniherkkyyttä. (THL 2024).

Usein ajatellaan, ettei nuuska olisi yhtä haitallista kuin tupakointi, mutta todellisuudessa nuuskan käyttö rasittaa myös sydäntä ja sairastuttaa eniten suuta, sekä suun limakalvoja. Pitkään käytettynä nuuskan käyttö kasvattaa myös riskiä sairastua erilaisiin syöpäsairauksiin, kuten nenän alueen, ruokatorven ja suun alueen syöpään. Nuuska värjää hampaita ja lisäksi syövyttää ikeniä. Nuuskassa on myös korkeampi nikotiinipitoisuus, kuin tupakassa ja kuten sanottu, nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Nuuskaaminen raskausaikana kasvattaa riskiä ennenaikaiselle synnytykselle, sekä äidin nuuskaaminen imettäessä kasvattaen lapsen sydän- ja verisuoniterveyttä nikotiinin imeytyessä äidinmaitoon. (THL 2024).

Nuuskaan liittyy myös rikkomuksia, joista saa sakkoja. Nuuskaa ei saa myydä, eikä mainostaa Suomessa, jolloin sitä tuodaan muualta, yleisimmin Ruotsista.

Ruotsissa nuuskan myynti ja mainostaminen on sallittua Euroopan Unionin ainoana maana. Täysi-ikäinen henkilö saa nuuskaa tuoda Ruotsista Suomeen, mutta vain rajallisen määrän (enintään 1 000 grammaa) vain omaan käyttöön. Sen myyminen ja eteenpäin välittäminen on tupakan myyntirikkomus, josta voi saada sakkoa tai pahimmillaan vankeustuomion, joka on maksimissaan neljä vuotta. Kuten nuuskan myyjä, niin myös ostaja syyllistyy rikokseen, joka voi johtaa myös korkeintaan yhden vuoden ja kuuden kuukauden vankeustuomioon. (Tulli 2018).

Nuuskaa muistuttavana tuotteena markkinoilla on myös nikotiinipussit, joita löytyy eri vahvuisina ja makuisina, jonka myötä senkin käyttö on miellyttävämpää. Nikotiinipussit eivät kuitenkaan sisällä nuuskan sisältämää tupakkakasvia, vaan puhdasta nikotiinia sisältävää jauhetta. Sitä käytetään samalla tavalla annospusseissa, kuten nuuskaakin. Nikotiinipussien sisältämä nikotiini vastaa määrältään usein yhdestä savukkeesta saatavaa nikotiinipitoisuutta (noin 15mg/ml) (THL 2024).

Nikotiinipussit vastaavat käyttötarkoitukseltaan tupakkatuotetta, muttei kuitenkaan sisällä tupakkaa. Tämän vuoksi ne täyttävät pääosin tupakkalain mukaisen tupakan vastikkeen määritelmän, jonka vuoksi niitä saa myydä myös Suomessa ja niihin sovelletaan tupakan vastikkeita koskevia tupakkalain säädöksiä soveltuvin osin (Valvira 2023).

Kuten nuuska, nikotiinipussien käyttökin aiheuttaa samankaltaisia haittavaikutuksia, kuten vaurioita suun ja keuhkojen limakalvoilla. Tämän lisäksi nikotiinipussien käytön tiedetään aiheuttavan riippuvuutta, kuten muidenkin nikotiinipitoisten tuotteiden. Nikotiinipussien sisältämä nikotiini nostaa myös sydämen sykettä, sekä häiritsee sokeriaineenvaihduntaa, joka puolestaan voi lisätä 2-tyypin diabeteksen riskiä (THL 2024).

Tupakkalaissa on määritelty tupakkatuotteisiin lukeutuvat tuotteet, niiden tarkoitukset ja niihin sisältyvät riskit. Laki määrittää myös tuotteita koskevat ilmoitukset ja vaatimukset, sekä myyntimäärät esimerkiksi maahantuojaa koskien. Tupakkalaki sisältää oman kohdan myös koskien sähkösavukkeita. Lain keskeisimpänä tavoitteena on kuitenkin saada kyseisten tuotteiden käyttö loppumaan. (Tupakkalaki 15.8.2016/549, 1:1;1:2).

Laissa on myös eriteltynä eri tahojen tehtävät koskien tupakkalain valvontaa. Eri tahoja ovat muun muassa Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira, aluehallintovirasto, kunta, terveyden ja hyvinvoinnin laitos, sekä sosiaali- ja terveysministeriö. (Tupakkalaki 15.8.2016/549, 2:2.9).

Valvira ohjaa kyseisen lain perusteella kuluvien tehtävien hoitamisessa muun muassa aluerhallintovirastoja, sekä kuntia ja valvoo tuotteiden laatua ja teknisiä ominaisuuksia säännösten noudattamista koskien. Terveyden ja hyvinvoinnin

laitoksen tehtävänä puolestaan on tutkia, sekä seurata kehittämistyötä liittyen tupakoinnista aiheutuvien terveyshaittojen tutkimisesta, sekä seurata markkinoiden kehitystä tämän lisäksi. (Tupakkalaki 15.8.2016/549, 2.5:2.6).

Kunnan tehtävänä on huolehtia paikallisesta toiminnasta tupakoinnin lopettamiseksi yhdessä hyvinvointialueen kanssa ja aluehallintoviraston tehtävänä on puolestaan ohjata kuntia lain säännösten toimeenpanossa. Muita viranomaisia toimijoina ovat turvallisuus- ja kemikaaliviraston akkreditointiyksikkö ja lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus, Tulli sekä poliisi. (Tupakkalaki 15.8 549/2016, 2.7:2.9).

3.3 Alkoholinkäytön riskit

Alkoholin käytöllä on paljon erilaisia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. Pitkäaikaisesta alkoholin käytöstä kärsii myös elimistö, sillä ruuansulatuselimistö, haima, maksa ja sydän vahingoittuvat erityisesti alkoholin runsaan käytön johdosta. Alkoholin kuormittava käyttö pitkällä aikavälillä voi myös johtaa erilaisten maksasairauksien, kuten alkoholimaksatulehduksen tai maksakirroosin kehittymiseen. Alkoholi vaikuttaa myös verenpaineen nousuun (Mäkelä & Niemelä 2022).

Myös lyhytaikaisella liiallisella käytöllä on riskejä, kuten esimerkiksi sosiaaliset haitat, erilaiset tapaturmat ja järjestyshäiriöt heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Alkoholin vaikutuksen aikana tulee pidättäytyä erilaisista tarkkaavaisuutta vaativista tehtävistä, kuten ajoneuvolla ajaminen ja koneiden käyttö. Järkevää olisi myös välttää uimista, veneilyä ja tulen tekoa välttääkseen tapaturmia. Alkoholin vaikutuksen alaisena suorituskyky ja tarkkaavaisuus eivät ole parhaimmalla tasolla. Näiden lisäksi kasvaa riski väkivallalle, sekä itsemurhavaaralle. Liiallisesta alkoholin määrästä voi aiheutua myös alkoholimyrkytys, joka on hengenvaarallinen tila. (Mäkelä & Niemelä 2022)

Alkoholia ei tulisi käyttää raskauden aikana, sillä se tuhoaa muun muassa sikiön aivosoluja. Sikiö juo lapsivettä ja altistuu tätä kautta alkoholille, sillä alkoholi kulkeutuu istukan kautta vapaasti lapsiveteen (Tiitinen 2024).

Alaikäisten alkoholinkäyttö on aina riskialtista ja se voi altistaa päihdeongelmille, mielenterveyshäiriöille ja voi lisätä riskiä ennenaikaiselle kuolemalle. (Mäkelä & Niemelä 2022). Alkoholinkäyttö voi vaikuttaa nuoren koulunkäyntiin, sillä alkoholi heikentää muistia ja tarkkaavaisuutta. (Mielenterveystalo 2025). Tutkimusten mukaan, mitä nuorempana lapsi on aloittanut alkoholin käytön, saattaa se ennustaa aikuisena alkoholin käyttöön liittyviä ongelmia. (Winter 2003).

Urheilu alkoholin käytön jälkeisenä päivänä ei ole suotavaa. Sydämen syke ja verenpaine ovat krapulassa korkeammat. Hapenottokyky ei ole parhaimmillaan ja verensokeritasot ovat matalat. Olo saattaa tuntua ärtyneeltä ja alakuloiselta, eikä suorituskyky ole parhaimmillaan. Liikunta alkoholin käytön jälkeisenä päivänä voi aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä. Krapulassa liikunnaksi sopii ainoastaan kevyt kävely. (Häkkinen 2023).

Alkoholin käyttöä valvotaan ja rajoitetaan alkoholilain avulla. Lisäksi lain tavoitteena on vähentää alkoholipitoisten aineiden kulutusta. Lakiin sisältyy myös alkoholin aiheuttamien haittojen vähentäminen koko yhteiskunnalle. Alkoholilakia sovelletaan aineisiin, jotka sisältävät elintarvikkeisiin, eli sovelletaan elintarvikelakia (23/2006), ei puolestaan aineisiin, jotka ovat lääkevalmisteita tai lääkkeeksi tarkoitettu, johon puolestaan sovelletaan lääkelakia (395/1987). (Alkoholilaki 28.12.2017/1102, 1:2).

3.4 Huumausaineiden vaikutukset

Huumausaineiksi luokitellaan muun muassa tietyt lääkkeet, sienet, kannabis ja amfetamiini. Huumausaineiden määrittely on sopimuksenvaraista ja kulttuurisidonnaista. Huumausaineet eroavat muista päihteistä niiden laittomuuden vuoksi ja esimerkiksi ennen laillisia lääkkeitä on voitu alkaa kutsua huumeiksi ja ovat näin ollen muuttuneet laittomiksi. Huumeisiin liittyy erilaisia käyttötapoja, kuten suun kautta nielemällä, pureskelemalla tai imemällä. Piikittämällä lihaksen- tai suonensisäisesti. Limakalvolta imeyttämällä ja ”imppaamalla” eli hengittämällä päihdyttäviä höyryjä. Huumeiden vaikutukset käyttäjään riippuvat käyttäjän iästä, kehon koosta, käytetystä aineesta ja sen määrästä sekä käyttötavasta. (Kylmänen 2005, s. 25).

Kaikki huumausaineet aiheuttavat riippuvuutta ja ovat lisäksi laittomia Suomessa. Huumausaineiden välittäminen, valmistaminen, myyminen ja hallussapito ovat rangaistavia rikkomuksia. (THL 2023).

Päihderiippuvuus voi esiintyä niin psyykkisenä, fyysisenä, kuin sosiaalisenakin riippuvuutena ja riippuvuus voi ilmetä missä iässä tahansa. Fyysisestä riippuvuudesta puhutaan, kun käyttäjällä ilmenee voimakkaita oireita muutaman päivän sisällä käytön lopettamisesta. Tällaisessa riippuvuudessa henkilöllä on usein pakonomainen tarve saada päihdettä lisää ja kyky sietää päihteen vaikutuksia on kohonnut. (Häkkinen 2023).

Lisäksi päihteiden käyttö vaikuttaa varsinkin nuorilla niin aivojen, kuin kognitiivistenkin taitojen kehitykseen. Tutkimuksissa ilmenneitä huomioita ovat päihteiden käyttäneillä henkilöillä huomattu pysyvinä kognitiivisina häiriöinä muun muassa poikkeukset tarkkaavaisuudessa ja päätöksenteon prosessissa,

sekä työmuistissa. Muita häiriöitä esiintyy niin oppimisessa, yleisessä tiedonkäsittelyssä, kuin muistissakin. (Latvala 2012).

Huumausaineiden käyttö vaikuttaa myös suun terveyteen haitallisesti. Useimmat huumausaineet, kuten opioidit, amfetamiini ja kannabis kuivattavat suuta, joka heikentää suun terveyttä osaltaan. Lisäksi muita haittavaikutuksia suun terveyteen liittyen ovat muun muassa hampaiden reikiintyminen, hampaiden narskuttelu, ientulehdus, sekä kipuherkkyys ja vihlominen. (Heikkinen & Uittamo 2022).

Huumausaineiden käyttö altistaa käyttäjän myös psykoottisille häiriöille ja voi johtaa päihdepsykoosiin. Pykoosista puhutaan, kun henkilö on tilassa, jossa todellisuudentaju on häiriintynyt huomattavasti. Tilassa on vaikea erottaa todellisuus harhasta. Psykoosille tyypillisiä oireita ovat harhaluulot ja aistiharhat. Psykoosia hoidetaan oireiden mukaisesti usein lääkityksen ja psykososiaalisen tuen avulla. (Rovasalo 2023).

Päihteisiin sovelletaan päihdehuoltolaki (41/1986), jossa on määriteltynä päihteen merkitys, sekä hoitomenetelmiä käyttäjälle. Päihde tarkoittaa kyseisessä laissa niin alkoholijuomaa, kuin muutakin päihtymistarkoitukseen käytettävää ainetta. Laissa on määritelty edellytyksen hoitoon määräämiseksi, sekä hoidosta terveysvaaran perusteella. Lisäksi laissa kuvataan hoidon järjestämisen mahdollisuudesta, sekä sen sisälläpitämistään asioista, kuten hoidon suunnittelu ja toimenpiteiden valinta ja hoidon lopettaminen, mikäli eivät edellytykset hoidolle täyty. (Päihdehuoltolaki 41/1986).

4 Päihdekokeilut nuoruudessa

4.1 Päihdekokeilut nuoruusiässä

Ensimmäiset kokeilut päihteiden parissa tapahtuvat yleensä 10-15 vuoden iässä. Tyypillisesti ensimmäiset päihdekokeilut ovat nikotiinituotteita, kuten tupakka, nuuska, nikotiinipussi ja sähkötupakka. (Kosola ym. 2018).

Yläkouluun siirtyminen saattaa olla ratkaiseva tekijä tupakoinnin aloittamiseen. Tupakkatuotteet saattavat olla portti muiden päihteiden käyttöön. Kyselyjen mukaan säännöllisesti tupakoivilla nuorilla oli eniten kiinnostusta kannabiksen kokeiluun. Huumausaineista useimmiten ensimmäisenä kokeillaan kannabista. Kannabiskokeilut yleistyivät 2000-luvun alussa, mutta tasaantuivat 2010-luvulla. Asenteen kannabista kohtaan ovat muuttuneet sallivammaksi. (Kosola ym. 2018).

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 16-vuotiaista tytöt käyttävät enemmän alkoholia kuin samanikäiset pojat. Ne nuoret, jotka eivät käytä alkoholia menestyvät usein koulussa ja viettävät enemmän aikaa perheensä kanssa. (Winter 2003).

Aikuinen voi puhua nuoren kanssa avoimesti päihteistä ja niiden käytöstä. Aikuisen hyökkäävä päihdekielteinen asenne voi laukaista tai ylläpitää nuoren päihteiden käyttöä. Nuoren kanssa voi keskustella päihteistä näkökulmasta, jossa korostetaan vastuuta itsestään ja lähimmistä. (Kylmänen 2005, s. 32).

4.2 Päihteiden käytölle altistavat ja siltä suojaavat tekijät

Päihteiden käytön riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi vanhemmuuden puute ja epäterveelliset tottumukset arjessa, kuten ruokailussa ja nukkumisessa. Perheenjäsenten päihteiden käyttö ja suosiva asenne päihteitä kohtaan sekä kaveriporukka, joka käyttää päihteitä. Riskinä voidaan pitää myös huonoa koulumenestystä ja häiriökäyttäytymistä. (Kylmänen 2005, s.13,15).

Suomessa on tehty tutkimus, jonka mukaan 12-vuotiaiden häiriökäyttäytyminen saattaa ennustaa nuorena aloitettuun päihteiden käyttöön. Tässä iässä suojaavana tekijänä voidaan pitää perheen ilmapiiriä ja vanhempien kiinnostusta lapsensa asioihin ja menoihin. Ympäristötekijöillä on suuri vaikutus päihteiden käytön aloitukseen ja asenteisiin. Suomen eri asuinalueilla on havaittu olevan yhteyttä nuorten alkoholinkäyttöön. Vähiten alkoholia käyttäviä nuoria on tutkimusten mukaan Keski- ja Pohjois-Suomessa. Eniten alkoholin

käyttöä näyttäisi esiintyvän Uudenmaan nuorisolla. Uskonnollisuudella voi olla positiivinen yhteys nuorten alkoholittomuuteen. (Winter 2003).

Moni luopuu urheiluharrastuksestaan nuoruudessa ja tämä voi lisätä päihteidenkäyttöä vapaa-ajan lisääntyessä. Päihteiden käyttö lisää sosiaalisten suhteiden ongelmia ja nuori voi riitautua kavereidensa kanssa, joka saattaa myös lisätä päihteiden käyttöä. (Kosola ym. 2018).

Kyselyn mukaan vanhempien esimerkki ja asenteet päihteisiin vaikuttivat nuoren asenteisiin päihteitä kohtaan. Jos nuoren äiti tai isä tupakoi, on nuorella kaksinkertainen riski tupakoinnin aloittamiseen. (Kylmänen 2005, s. 52).

Suojaavia tekijöitä ovat terveelliset elämäntavat, harrastukset ja päihteettömät mallit sekä arjen mielekäs tekeminen sosiaalisten suhteiden parissa. (Kylmänen 2005, s. 13).

4.3 Nuoren päihdehäiriön tunnistaminen

Nuorten päihdekokeilut ovat yleisiä, eivätkä kaikki kokeilut johda päihdehäiriöihin, mutta ne voivat kuitenkin lisätä riskiä, jos käytön määrä kasvaa. Nuoren tilannetta tulee arvioida kokonaisvaltaisesti ennen johtopäätösten tekemistä. Koulussa ja opiskeluterveydenhuollossa voidaan arvioida nuorten elämäntapoja ja päihteidenkäyttöä ennaltaehkäisevänä työotteena. Nuoren tilannetta arvioi myös nuorisopsykiatria, jos nuorella on hoitosuhde olemassa. (Kosola ym. 2018).

Nuoren koulunkäynti ja arkirytmii eivät sotkeennu satunnaisista päihdekokeiluista. Jos näkyvää arvosanojen laskua, koulupoissaoloja ja toimintakyvyn laskua koulussa tai työharjoittelussa näkyy, voi se olla merkki päihteisiin liittyvästä ongelmasta. Nuoren tilannetta on tällöin syytä arvioida terveydenhuollossa. (Kosola ym. 2018).

Haitalliseksi käyttö muuttuu, jos nuori joutuu jatkuvasti ongelmatilanteisiin, alkoholiannokset kasvavat ja käyttö on viikoittaista. (Kylmänen 2005, s. 23).

Päihdehäiriöinen saattaa itse kieltää riippuvuuden ja sairautensa. Hän ei tee sitä välttämättä tahallaan, vaan todellisuudentaju ja kieltäminen ovat riippuvaisen psyykkisiä oireita. Riippuvainen saattaa puolustella päihteiden käyttöönsä ja saattaa nähdä sen olevan seurausta oman elämänsä ongelmista. (Suomen päihderiippuvaiset ry 2019).

Ihmisten aloittaessa päihteiden käytön, ei monikaan silloin ajattele voivansa sairastua päihderiippuvuuteen. Onkin tärkeää, että nuoret saavat ajoissa tietoa päihteistä ja niiden haitoista. (Suomen päihderiippuvaiset ry 2019).

Peruskoulussa voidaan tunnistaa nuorten päihteiden käytön määrää kouluterveyskyselyillä tai muilla vastaavilla kyselyillä. (Kylmänen 2005, s. 44-45).

4.4 Nuoren päihteiden käyttöön puuttuminen

Nuoren päihteiden käyttöön voi olla vaikea puuttua, sillä nuori ei itse aina näe päihteidenkäyttöään ongelmana vaan huomaa siinä ainoastaan positiivisia asioita. Nuorelta itseltään voi kysyä hänen omaa arviotaan päihteiden käytöstään kysymällä haluaako hän muuttaa päihteiden käyttöään ja pyytää häntä huomioimaan myönteiset ja kielteiset asiat käytöstä. Nuoren kanssa voi myös miettiä, mitä etuja ja haittoja päihteiden käytön vähentämisestä tai lopettamisesta voisi seurata sekä miettiä ratkaisuja tai tavoitteita. (Kylmänen 2005, s.15,31).

Turussa on kehitetty hoitomalli, jossa poliisin kohdatessa voimakkaasti päihtyneitä alaikäisiä nuoria, ohjaa heidät selviämisasemalle. Tämän jälkeen poliisi tekee lastensuojeluilmoituksen, ja nuori ohjataan lasten ja nuorten poliklinikalle päihdetyöryhmän arvioitavaksi. (Kosola ym. 2018).

Nuoren vahva päihtymystila tai alkoholimyrkytys liittyy usein kehittymättömään alkoholitoleranssiin. Tällaisessa tilanteessa perheen tuki on tärkeä ja tulee huomioida, onko nuoren koulunkäynti, harrastukset ja kaverisuhteet kunnossa. Jos päihtymykseen liittyy lisäksi sekäkäyttöä, kuten kovien huumeiden käyttöä ja toistuvia päivystyksellisiä käyntejä päihtymystilan takia, voi nuorella olla alkavaa päihdeongelmaa ja muita ongelmia. Tilanteessa kokonaisvaltainen arvio on tärkeää. Arviota tulisi tehdä mielenterveysongelmiin, itsetuhoisuuteen ja psykososiaalisiin ongelmiin liittyen. (Kosola ym. 2018).

Tupakoinnin suhteen jotkut pystyvät lopettamaan tupakoinnin omin avuin ja joidenkin kohdalla tiivis tukeminen on tärkeää. Osa saattaa hyötyä ryhmäirrottautumisesta, jossa toisten tuki ja yhdessä asetettu tavoite lisäävät tupakoinnin lopettamisen onnistumista. Tupakan lopettajan voi ohjata lääkärin vastaanotolle, jos on tarvetta korvaaville nikotiinituotteille, kuten nikotiinipurkalle tai nikotiinilaastarille. Päihteistä irrottautujan tulee tehdä kokonaisvaltaisia muutoksia elämäntavoissaan, ajattelussaan ja ihmissuhteissaan. Tupakasta irrottautumisryhmissä voidaan yhdessä harjoitella uusia käytös- ja ajatusmalleja elämään. Kannustava ja tukeva aikuinen voi auttaa nuorta irrottautumaan tupakasta, kun taas rajoittava ja rangaistuksia antava aikuinen voi saada nuorena kielteisen reaktion aikaan tupakan lopettamista kohtaan. (Kylmänen 2005, s. 51,69).

5 Kehittämistyön menetelmät

5.1 Kehittämistyön aikataulu

Nuorten päihdekasvatusaihe valikoitui opinnäytetyömme aiheeksi oman kiinnostuksemme ja ammatillisen merkityksen vuoksi. Olemme kiinnostuneita lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisesta, ja erityisesti ennaltaehkäisevä työ on tärkeä osa tulevaa ammattiamme.

Opinnäytetyö prosessi lähti käyntiin alkupalaverista toimeksiantajien kanssa, joka pidettiin 27.2.2025. Tämän jälkeen aloitimme laatimalla opinnäytetyön suunnitelman. Opinnäytetyölle asetettiin selkeät tavoitteet ja raamit jo suunnitteluvaiheessa, jonka myötä edettiin. Keräsimme suunnitelmaan myös teorian tietoa opinnäytetyötä varten samalla tutustuen aiheeseen. Suunnitelmaan hahmoiteltiin myös menetelmiä, joita hyödynsimme opinnäytetyössä, sekä alustavaa aikataulua opinnäytetyön etenemisestä.

Suunnitelman valmistuessa olimme aktiivisesti yhteydessä Turun alueen eri kouluihin, joista lopulta saimme sovittua Puolalan koulun opettajan kanssa ajankohdan päihdekasvatustunnin toteutukselle. Tämän jälkeen aloitimme suunnittelemaan päihdekasvatustunnin sisältöä. Tunnin rakennetta tukemaan valmistelimme yhdessä PowerPoint-esityksen. Esityksen sisältö muovautui prosessin aikana ja valmistui hyvissä ajoin ennen tunnin toteutusta, jonka ansiosta ehdimme harjoitella esitystä ja aikataulussa pysymistä etukäteen. Toteutimme päihdekasvatustunnin 22.4.2025 Puolalan alakoulussa kahdelle eri luokalle peräkkäisinä oppitunteina.

Taulukko 11.

Vaihe	Ajankohta
Aiheen valinta ja hyväksyntä	Tammikuu 2025
Suunnitelman laatiminen	Tammikuu-helmikuu 2025

Tiedonhaku/kirjallisuuskatsaus	Tammikuu-toukokuu 2025
Kehittämistyön suunnittelu	Helmikuu-huhtikuu 2025
Kehittämistyön toteutus	22.4.2025
Analyysi ja opinnäytetyön kirjoittaminen	Helmikuu-toukokuu 2025
Tekstin muokkaus ja viimeistely	30.4-9.5.2025
Valmis työ ja palautus	12.5.2025
Kypsyysnäyte	Toukokuu 2025
Opinnäytetyön esitystoimeksiantajille	23.5.2025

Tiedonhaku toteutettiin hyödyntämällä asiantuntijamateriaaleja, tutkimusartikkeleista ja kirjallisuutta. Tiedonhaku oli aktiivisessa roolissa koko prosessin ajan, jonka ansiosta pystyimme mahdollistamaan ajankohtaista ja luotettavaa materiaalia päihdekasvatuksesta, päihteistä, sekä ennaltaehkäisy menetelmistä päihdekasvatukseen liittyen.

Analysoimme aktiivisesti omaa tuotostamme ja hyödynsimme siitä saatua palautetta. Muokkasimme ja viimeistelimme opinnäytetyön tekstin ja muotoilut aikataulussa pysyen.

5.2 Kirjallisuuskatsaus kehittämismenetelmänä

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kirjallisuuskatsausta kehittämistyön menetelmänä. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli kartoittaa ajankohtaista ja tutkimukseen perustuvaa tietoa nuorten päihteiden käytöstä, ehkäisevästä päihdetyöstä ja toimivista päihdekasvatuksen menetelmistä kouluympäristössä. Katsaus muodosti teoreettisen perustan kehittämistyön suunnittelulle ja tuotoksena toteutetulle päihdekasvatustunnille. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin varmistamaan, että päihdetunnin sisältö vastaa nuorten tarpeita ja perustuu tutkittuun tietoon.

Menetelmänä kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan rakennettua kokonaiskuvaa aiheesta ja teoriasta. Kirjallisuuskatsauksesta puhutaan tiiviinä ja kriittisenä erittelynä kokonaisaiheesta, josta puolestaan toteutetaan oman päämäärän mukainen tuotos. Kirjallisuuskatsauksessakin on kuitenkin tutkimuskysymys eli aihe lähtökohtana, jonka pohjalta tietoa etsitään. (VAMK verkkolehti 2021).

Kirjallisuuskatsauksesta voidaan myös puhua kuvailevana, joka tarkoittaa tiedon kuvaamista, kokoamista, sekä sen jäsentynyttä tarkastelua perustuen aikaisempaan tietoon. Näin ollen kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta puhutaan aineistolähtöisenä, sekä sen avulla tähdätään ilmiön kuvauksen ymmärtämiseen. (Kangasniemi ym. 2013).

Etsimme tietoa eri lähteistä, kuten kirjallisuudesta ja luotettavista viranomaislähteistä aiheesta. Tietoa haimme erilaisista nikotiinituotteista, päihteistä, sekä niiden vaikutuksista ja terveyshaitoista. Kokosimme näistä päihdekasvatustunnilla esitettyyn PowerPoint esitykseen tärkeimmät tiedot koskien juurikin terveyshaittoja ja vaikutuksia, sekä päihde- ja nikotiinivalmisteiden sisältämiä aineita. Tunnilla hyödynsimme aiemmin haettua teoriaa esityksessämme, sekä tehtävissä, joita olimme tunnille suunnitelleet.

5.3 Kehittämistyön kohderyhmä ja toteutusympäristö

Kehittämistyön kohderyhmänä olivat Turun Puolalan koulun 5.- ja 6. luokan oppilaat eli noin 11-12-vuotiaat lapset. Tämä ikäryhmä on vaiheessa, jossa yläkouluikä lähestyy ja kiinnostus sekä altistuminen päihteisiin voi alkaa jo alakoulun loppuvaiheessa. Tämän ikäkauden oppilaat ovat usein vielä hyvin vastaanottavaisia ja uteliaita uusista asioista, mutta eivät välttämättä ole vielä altistuneet päihdekokeiluille.

Päihdekasvatustunti toteutettiin koulun tiloissa luokassa, johon oppilaat kokoontuivat normaalin oppitunnin aikana. Fyysinen ympäristö oli tuttu ja turvallinen oppilaille, mikä mahdollisti avoimen keskustelun. Luokahuoneessa oli käytettävissä opettajan tietokone ja opetustaulu, jota hyödynnettiin esitysmateriaalin näyttämiseen. Oppitunnit olivat 45 minuutin pituisia tunteja molemmille luokille erikseen vuoron perään. Pienemmän kokoonpanon ansiosta pienryhmätyöskentely onnistui sujuvammin.

6 Kehittämistyön toteutus

6.1 Päihdekasvatustunnin rakenne ja sisältö

Oppituntia varten oli valmisteltu etukäteen PowerPoint esitys, jonka mukaan etenimme tunnilla. Tunti alkoi esittäytymisellä sekä kertomalla opinnoistamme ja tunnin rakenteesta. Tunnin aiheen aloitimme lyhyellä keskustelulla siitä, mitä sana ”päihde” tarkoittaa. Tarkoituksena oli herättää oppilaiden kiinnostus aiheeseen. Oppilaille esiteltiin nimeltä yleisimpiä päihteitä, kuten tupakka, sähkösavuke, nikotiinipussit, alkoholi ja huumeet. Näytimme videon, joka oli tehty juurikin lapsille. Videolla kerrottiin, mitä nikotiini on ja miksi sitä käytetään niin paljon. Tavoitteena oli lisätä tietoutta nikotiinimyrkytyksestä, joka on lisääntynyt vahvojen nikotiinipussien myötä.

Olimme koonneet jokaisesta pohdintakysymyksestä oman dian, johon oli listattu vastauksia. Pidimme tärkeänä, että jokainen saisi miettiä omia valintojaan ja, mitä voisi tehdä tilanteessa, jossa joku tarjoaisi päihteitä, eikä itse niitä haluaisi kokeilla. Huomiota herätti opetusdia, johon olimme listanneet, mitä tupakointi, nikotiinipussit/nuuska ja sähkösavukkeen käyttö saattaisi pahimmillaan maksaa. Halusimme herätellä ajatuksia, mitä kaikkea muuta miellekäästä sillä rahalla voisi ostaa.

6.2 Toiminnalliset menetelmät ja oppilaiden osallistaminen

Päihdekasvatustunnilla hyödynnettiin toiminnallisia menetelmiä oppilaiden aktiivisen osallistumisen tukemiseksi. Toiminnallisuus toteutui pienryhmätyöskentelyssä, jossa oppilaat pohtivat yhdessä kysymyksiä liittyen päihdekokeiluihin, kieltäytymiseen ja päihteiden haittoihin. Menetelmän tavoitteena oli edistää vertaiskeskustelua ja lisätä oppilaiden omaa ajattelua aiheesta heidän omista lähtökohdistaan käsin. Ohjasimme pienryhmäkeskusteluja kiertämällä luokassa, esittämällä lisäkysymyksiä ja tukemalla pohdintaa. Tämän jälkeen halukkaat saivat jakaa ajatuksiaan koko luokan kesken. Rohkaisimme oppilaita kertomaan omia ajatuksiaan. Avoimet kysymykset tukivat oppilaiden omaa pohdintaa ja näkökulmien jakamista.

Ryhmätyöskentelyn lisäksi tunneilla käytettiin digitaalisia työkaluja, kuten Kahoot-tietovisaa, joka mahdollisti kertaamisen hausalla ja motivoivalla tavalla. Tunnin päätteeksi käytettiin Padlet-alustaa anonyymien palautteiden keräämiseen, mikä mahdollisti myös hiljaisempien oppilaiden äänen kuulemisen. Toiminnalliset menetelmät valittiin tukemaan opetuksen tavoitteita ja ne loivat

oppilaille mahdollisuuden osallistua aktiivisesti, ilmaista mielipiteitään ja käsitellä aihetta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä.

6.3 Toteutuksen tavoitteet

Päihdekasvatustunnin tavoitteena oli esittää oppilaille informatiivinen, sekä nuoria kiinnostava oppitunti, joka tukee samalla koulujen päihdekasvatusta. Oppitunnin tavoitteena oli tarjota oppilaille tietoa päihde- ja nikotiinituotteista, sekä niiden vaaroista. Oppitunnin toivottiin antavat perspektiiviä nuorille niin nykyisille, kuin tulevaisuudessakin tehtäville valinnoille ja näin ollen edistää terveellisiä elämäntapoja, sekä kannustaa päihteettömyyteen. Yksi päätavoitteista on ennaltaehkäistä ja vähentää päihde- ja nikotiinituotteiden käyttöä, sekä kokeilua tai käytön aloitusta.

6.4 Arviointi ja saatu palaute

Oppilailta saatu palaute tunnista jätti vahvan kuvan nuorten valinnoista ja mielipiteistä päihteisiin liittyen. Suurin osa palautteista piti sisällään, etteivät nuoret halua tai ole kokeillut, saati kiinnostuneita kokeilemaan mitään päihteitä. Monille jäi mieleen oppitunnilta myös PowerPoint esityksen osio, jossa oli muun muassa esimerkkejä rahan kulutuksesta erilaisiin nikotiinituotteisiin. Summat, joita voisi säästää päihteettömyyden avulla, herättivät paljon ajatuksia nuorissa. Monet ajattelivat mitä kaikkea muuta samalla summalla saisi, jonka käyttäisi nikotiinituotteisiin vuosi tasolla. Palautteista kävi myös ilmi tunnin merkityksellisyys, sekä aiheen tärkeys. Palautteet ovat merkittäviä niin opinnäytetyön kannalta, kuin itsellemmekin tunnin toteuttaneena. Kun nuoret tuovat itse esiin aiheen tärkeyden, luo se syvempää uskottavuutta sille, etteivät nuoret ole kiinnostuneita päihde- tai nikotiinituotteiden kokeiluista.

Opettajalta saatu palaute oli myös merkittävässä roolissa opettajan näkökulman vuoksi. Opettaja tuntee oppilaat, sekä ikäluokan parhaiten tässä tilanteessa, jolloin näkee kokonaisuuden monipuolisemmin. Opettajalta saamamme palaute oli positiivinen tunnin onnistumisen osalta, mutta myös rakentava. Rakentavan palautteesta teki kehitysidea tulevaisuudelle, jossa opettaja toi esiin ajatuksen oppilaiden osallistamisesta. Oppilaita voisi muun muassa osallistaa entistä enemmän esimerkiksi pyytämällä kirjoittamaan vastauksia tunnilla esitettyihin kysymyksiin, jota kautta saataisiin lisättyä aktiivisuutta. Myös pienemmät ryhmät saattaisivat edesauttaa oppilaita osallistumaan rohkeammin, mutta kuitenkin myös toteuttamamme pienryhmätyöskentely oli toimiva.

Myös opettajalle oli jäänyt mieleen tunnilla käytetyt materiaalit ja video, josta saimme palautetta sen oikeanlaisesta sopivuudesta ikätasolle, sekä aiheeseen liittyen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyömme aihe oli koulun oppilashuoltotyö, nuorisotyö, sekä päihdetyö. Toimeksiantajanamme oli Turun ammattikorkeakoulun, sekä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen yhteistyö. Toimeksiannon sisältönä, sekä konkreettisena tuloksena toimeksiantajat olivat toivoneet päihde- ja/tai nikotiini-aiheisen tunnin suunnittelua ja toteutusta yläkouluikäisille. Suunnitelma muuttui kuitenkin ensimmäisen suunnittelupalaverin aikana yhdessä toimeksiantajien kanssa tulokseen, että tunti järjestetään 5.-6.-luokkalaisille, joille aihe on mahdollisimman ajankohtainen.

Päihdekasvatustunnin toteuttaminen 5.-6.-luokkalaisille oli kokonaisuutena onnistunut ja antoisa kokemus. Tunti herätti oppilaissa kiinnostusta ja ajatuksia päihteisiin liittyvistä asioista. Varsinkin 5.-luokkalaiset ottivat aktiivisesti osaa keskusteluun. 6.-luokkalaiset osallistuivat myös keskusteluun, mutta eivät yhtä aktiivisesti. Pienryhmäpohdinnoissa jokainen ryhmä osallistui aktiivisesti oman ryhmänsä keskusteluun.

Tunnin suunnittelussa onnistuttiin valitsemaan ikätasolle sopiva lähestymistapa, joka yhdisti faktatiedon ja avoimen keskustelun. Tärkeää oli luoda myös turvallinen ilmapiiri, jossa lapset saivat osallistua ilman pelkoa virheistä tai arvostelusta. Käytetty materiaali tuki oppimista ja visuaalisuus helpotti aiheiden käsittelyä.

7.1 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Kehittämistyön toteutuksessa huomioitiin eettiset periaatteet sekä kehittämistyön luotettavuus. Päihdekasvatustunti suunniteltiin ja toteutettiin lapsille soveltuvalla tavalla. Sisällöt esitettiin neutraalisti ja faktoihin perustuen, ilman pelottelua tai moralisoivaa sävyä.

Kyselyyn osallistuminen vahvistettiin vanhemmilta niin, että opettaja välitti valmiiksi laaditun viestin, johon vanhemmat saivat ilmoittaa, jos eivät halua lapsensa osallistuvan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden laatimaan kyselyyn. Palaute tunnista kerättiin Padlet-alustaan, johon oppilailla oli valmiit nimimerkit. Samalla, kun oppilaat kirjoittivat palautetta Padlettiin, varmistimme oppilaita pitämään valmiit nimimerkit, eikä kirjoittamaan omaa nimeään.

Luotettavuutta vahvistettiin suunnittelemalla tunti huolellisesti ja pohjaamalla sisältö luotettaviin lähteisiin. Lisäksi omaa kehittämistyötä refleктоitiin kriittisesti koko prosessin ajan. Tuntia havainnoitiin toteutuksen aikana, ja siitä kerättyä palautetta hyödynnettiin arvioinnissa ja jatkokehittämisehdotuksissa.

7.2 Opinnäytetyön hyödyntäminen

Tämä opinnäytetyön tuotoksena toteutettu päihdekasvatustunti tarjoaa konkreettisen mallin alakoulun päihdekasvatukseen tueksi. Tuntisuunnitelmaa ja käytettyjä menetelmiä voidaan hyödyntää laajemminkin perusopetuksen terveystieteiden opetuksessa, erityisesti ehkäisevän päihdetyön kontekstissa. Tuotettua materiaalia voivat hyödyntää opettajat, kouluterveydenhoitajat, sosionomit, järjestöt sekä muut lasten ja nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset.

Työ tarjoaa myös pohjan kehittää vastaavanlaisia oppitunteja muille ikäryhmille. Oppituntin sisältöä voidaan mukauttaa ikäkauteen ja oppilaiden kehitystasoon sopivaksi. Digitaaliset menetelmät, kuten Kahoot ja Padlet tukevat nuorten osallistamista ja voivat innostaa myös muita toimijoita ottamaan käyttöön osallistavia ja toiminnallisia työskentelytapoja.

7.3 Sosionomin ammatillinen kehitys

Opinnäytetyön prosessi on vahvistanut meidän ammatillista osaamistamme sosionomeina usealla eri osa-alueella. Kehittämistyön suunnittelu, toteutus ja arviointi ovat syventäneet ymmärrystämme ehkäisevästä päihdetyöstä, lapsilähtöisestä työskentelystä sekä kouluympäristössä tehtävästä kasvatustyöstä. Työn kautta olemme saaneet käytännön kokemusta työmenetelmien valinnasta ja soveltamisesta.

Oppituntien suunnittelu ja toteuttaminen kehittivät myös ohjaustaitojamme, vuorovaikutustamme lasten kanssa sekä kykyämme kohdata eri oppijoita yksilöllisesti. Harjoittelimme esiintymistä, toiminnallisten menetelmien käyttöä sekä turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomista, mikä on tärkeä osa sosiaalialan ammattilaisen työtettä.

Lisäksi opimme paljon projektinhallinnasta, aikatauluttamisesta, ryhmätyöskentelystä sekä yhteistyöstä eri sidosryhmien, kuten koulun ja järjestöjen kanssa. Kehittämistyön myötä saimme kokemusta tutkimustiedon etsimisestä ja soveltamisesta käytännön työssä, mikä on olennainen osa sosionomin asiantuntijuutta.

Kokonaisuudessaan kehittämistyö tuki vahvasti ammatillista kasvuamme ja vahvasti luottamustamme omaan osaamiseemme tulevana sosionomeina.

7.4 Arviointi

Pyysimme luokan opettajaa lähettämään meille sähköpostitse oman arvionsa päihdekasvatustunnista, jotta toiminnan vaikuttavuutta voidaan arvioida tarkemmin.

Kokonaisuutena kehittämistyö vastasi asetettuja tavoitteita. Tunti lisäsi oppilaiden tietoa päihteistä, herätti keskustelua ja tarjosi valmiuksia tehdä omia terveellisiä valintoja.

Mikäli oppitunnilla oppilailla olisi ollut enemmän aikaa palautteen antoon, olisivat palautteet voineet olla hieman laajempia. Tunnin loppua kohden kuitenkin aika tuli vastaan, jolloin palautteen anto tapahtui hieman rajatummalla ajalla, sillä aikaa oli aiemmin mennyt enemmän ryhmätehtäviin ja yhteiseen keskusteluun aiheesta. Kuitenkin palautteista sai hyvän käsityksen nuorten ajatuksista aiheeseen liittyen ja lisänä opettajan palaute antoi hyviä näkökulmia kehitysmielessä.

Tulevaisuudessa voitaisiin ajatella samanlaista tuntia toteuttaessa järjestettävän hieman enemmän aikaa tunnille, sekä palautteen annolle, jolloin jokainen ehtisi paneutua aiheeseen, sekä palautteenantoon rauhassa. Voitaisiin myös ajatella opettajan palautteesta esiintyneitä ideoita hyödynnettäväksi, kuten esimerkiksi pienemmät ryhmät, jolloin oppilaat mahdollisesti rohkaistuisivat osallistumaan aktiivisemmin.

Lähteet

- Aro, M., 2023. *Tupakka ja sairaudet*. Duodecim, Terveyskirjasto. [viitattu 16.4.2025]. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>
- Finlex, 2016. *Tupakkalaki 29.6.2016/549*. [viitattu 2.5.2025]. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2016/549>
- Finlex, 2017. *Alkoholilaki 28.12.2017/1102*. [viitattu 2.5.2025]. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2017/1102>
- Finlex, 1986. *Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41*. [viitattu 2.5.2025]. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1986/41>
- Heikkinen, A., 2022. *Tupakkatuotteet, nuuska ja vesipiippu*. Duodecim, Terveyskirjasto. [viitattu 16.4.2025]. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00075>
- Häkkinen, M., 2023. *Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus*. Duodecim, Terveyskirjasto. [viitattu 23.4.2025]. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>
- Häkkinen, M., 2025. *Alkoholi ja liikunta*. Duodecim, Terveyskirjasto. [viitattu 19.4.2025]. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01107>
- Kangasniemi, M., Pietilä, A., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S. ja Liikanen, E., 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 25(4), s. 298. [viitattu 6.5.2025]. Saatavilla: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>
- Kosola, S., Niemelä, E. ja Niemelä, S., 2018. Päihdekokeilut. *Duodecim-lehti*. [viitattu 21.3.2025]. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14288.pdf>
- Kylmänen, P., 2005. *Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö*. Helsinki: Tammi.
- Latvala, A., 2012. Kognitiiviset toiminnot nuorten aikuisten päihdehäiriöissä. *Duodecim-lehti*. [viitattu 23.4.2025]. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10461>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), 2020. *Päihteistä puhuminen murrosikäiselle*. [viitattu 26.4.2025].

Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/paihteista-puhuminen-murrosikaiselle/>

Mielenterveystalo, 2025. *Nuorten päihteiden käyttö*. [viitattu 19.4.2025].

Saatavilla: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>

Opetushallitus, n.d. *Päihteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa*. [viitattu 16.4.2025]. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paihteet-tupakkatuotteet-ja-rahapelaaminen-terveystiedon-opetuksessa>

Puolalan koulu, 2025. *Järjestyssäännöt*. [viitattu 8.5.2025]. Saatavilla:

<https://blog.edu.turku.fi/puolala/opiskelu/jarjestyssaannot/>

Rovasalo, A., 2023. *Psykoosi*. Duodecim, Terveyskirjasto. [viitattu 23.4.2025].

Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00411>

Ruokolainen, O., Ollila, H., Sandström, P. ja Heloma, A., 2015.

Sähkösavukkeiden terveyteen liittyvät vaikutukset ja teho tupakoinnin lopettamisessa. *THL, Tutkimuksesta tiiviisti 19/2015*. [viitattu 16.4.2025].

Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126301/TUTI_19_2015.pdf

Suomen päihderiippuvaiset ry, 2019. *Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon*. [viitattu 21.3.2025].

Saatavilla: https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2023. *Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet*.

[viitattu 12.3.2025]. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeytyo/ehkaiseva-paihdeytyo-kouluissa-ja-oppilaitoksissa/paihdekasvatus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2023. *Huumausainepolitiikka*. [viitattu

23.4.2025]. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2023. *Keskeiset käsitteet*. [viitattu

2.5.2025]. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka>

[riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2024. *Nuuska*. [viitattu 16.4.2025].

Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2024. *Nikotiinipussit*. [viitattu 16.4.2025].

Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiinipussit>

Tiitinen, A., 2024. *Raskaus ja tupakka, alkoholi sekä huumeet*. Duodecim, Terveyskirjasto. [viitattu 16.4.2025]. Saatavilla:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00984>

Tulli, 2018. *Nuuska, tietopaketti*. [viitattu 26.4.2025].

Saatavilla: <https://tulli.fi/documents/2912305/3727159/Nuuska%2C+tietopaketti/>

Vaasan ammattikorkeakoulu, 2021. *Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona*. [viitattu 2.5.2025].

Saatavilla: <https://energia.vamk.fi/artikkelit/osaaminen/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyon-muotona/>

Vasta, R., Toppi, A., Bandura, A., Bijou, S. W., Beilin, H., Klahr, D. ym., 2016. *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. Tallinna: United Press Global.

Winter, T., 2023. Nuorten raittius. *Duodecim-lehti*, 119(24). [viitattu 16.4.2025].

Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo93989.pdf>

Liite 1: Päihdekasvatustunnin diat

Päihdekasvatustunti

Enni Nisu & Mira Ylikorpi

Esittely

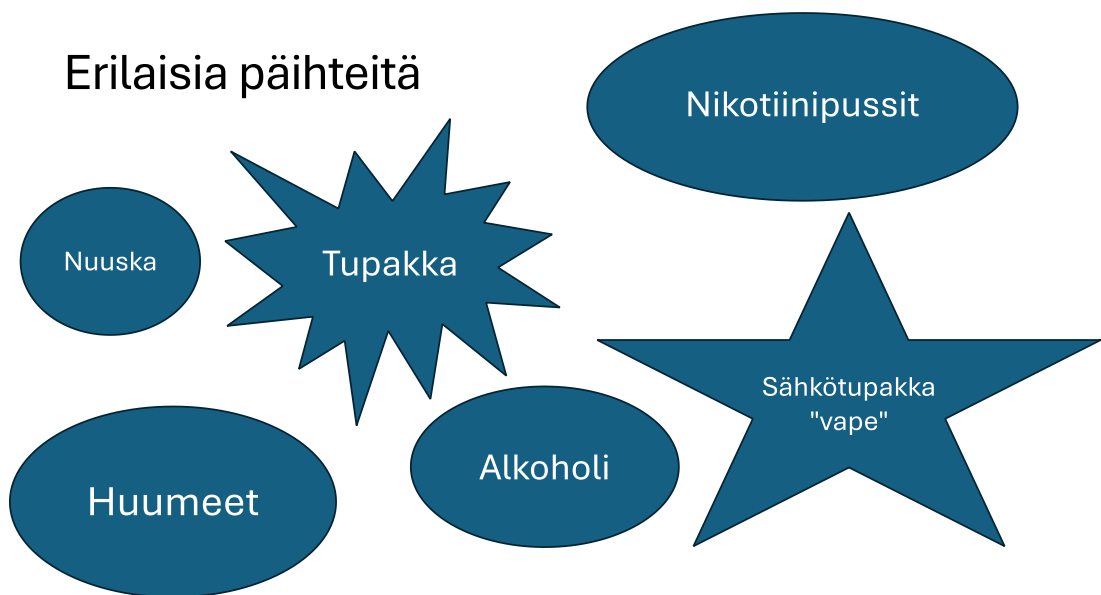
- Keitä olemme?
- Opinnot lyhyesti
- Tunnin rakenne

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Mitä päihteet ovat?

Erlaisia päihteitä



Nikotiinimyrkytys

Tila, jossa elimistöön on päässyt liikaa nikotiinia.

Oireita:

- Pahoinvointi
- Oksentelu
- Päänsärky
- Korkea syke
- Hikoilu

Vaikeassa nikotiinimyrkytyksessä:

- Kouristelu
- Hengitysvaikeudet
- Rytmihäiriöt

Jos epäilet nikotiinimyrkytystä → Soita 112. Älä jätä kaveria yksin!

Ryhmässä pohdintaa

Miksi jotkut kokeilevat päihteitä?

Miten kieltäytyä päihteistä?

Mitä haittoja päihteiden käytöstä voi seurata?



Miksi päihteitä kokeillaan?

Ryhmäpaine,
halu kuulua
porukkaan

Uteliaisuus

Ongelmien
pakeneminen,
paha olo

Entä jos tarjotaan?

- Sinä päätät itse!
- Koskaan ei tarvitse selitellä valintojaan toisille.



Päihteiden haittoja

- Aiheuttaa riippuvuutta.
- Vaikuttaa aivoihin ja kasvuun.
- Voi viedä koulumotivaatiota.
- Kognitiivisten kykyjen heikkeneminen.
- Psykkiset sairaudet (esim. päihdepsykoosi).
- Voi syntyä ongelmia kotona tai kavereiden kanssa
- Rahan meno.
- Nikotiinimyrkytys.
- Keuhkojen normaali toiminta ja toimintakyky alenee.
- Erilaiset syövät.
- Suun- ja limakalvojen sairaudet.
- Elinikä voi lyhentyä.



Mitä säästäisit ilman nikotiinia?

- Tupakointi (aski/päivä) = 3650€ / vuosi
- Nikotiinipussit/nuuska = 500-2500€ / vuosi
- Sähkötupakka = 300-1000€ / vuosi



Lähteet

- <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qReCCATTRxo>
- <https://www.mehilainen.fi/nikotiinimyrkytys>
- <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>
- <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>