

# TERVETULO!

Vanhempainilta Vähäkyrön  
varhaisnuorten vanhemmille

# ESITTELY

- ◉ Sairaanhoidajaopiskelijat Vaasan ammattikorkeakoulusta.
- ◉ Opinnäytetyönä pidettävä projekti: ennaltaehkäisevä päihdetapahtuma Vähäkyrön varhaisnuorille Savilahden yhtenäiskoululla.
- ◉ Tavoitteena lisätä varhaisnuorten tietoisuutta alkoholin, tupakan, nuuskan ja huumeiden käytön aiheuttamista haittavaikutuksista.

# EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VIIKKO

- ⦿ Perinteinen Ehkäisevän päihdetyön viikko käynnistyy maanantaina 2.11. Viikon tavoitteena on herättää keskustelua ajankohtaisista päihdekysymyksistä ja tuoda esille ehkäisevän päihdetyön laaja-alaisuutta ja merkitystä.
- ⦿ Ehkäisevän päihdetyön viikon aikana keskitytään onnellisuuteen ja hyvään elämään. Viikon teema ”Onni on katsojan silmässä” kannustaa huomiomaan nekin onnea tuottavat asiat joiden arvo ei ole itsestään selvä, sekä omassa elämässään että yhteiskunnassa. ([EHYT RY](#))

# TARKOITUS & TAVOITTEET

- Kertoa tulevasta tapahtumasta.
- Lisätä vanhempien tietoisuutta nuorten päihdekokeilusta ja suhtautumisesta siihen.
- Kannustaa vanhempia keskustelemaan nuorten kanssa päihteistä.
- Antaa vanhempainillassa vanhemmille keinoja ottaa päihteet puheeksi nuorten kanssa. Selvityksen mukaan nuorilla on kiinnostusta tietää päihteistä, mutta he saavat liian vähän tietoa omilta vanhemmiltaan.
- Jakaa esitteitä yhteistyötahoilta.

# PÄIHDETAHAHTUMAPÄIVÄN OHJELMA

- Työtapoina käytämme Power Point- esitystä, nettisivuja, materiaaleja liittyen päihteisiin, julisteita sekä havainnollistavia esimerkkejä sekä lyhyitä videopätkiä.
- Käsiteltävät päihteet: Alkoholi, tupakka, sähkötupakka, nuuska ja kannabis.
- Oppilaiden ennakkokysymykset
- Instagram- kilpailu, palkintona leffaliput!
- Minä nyt ja viiden vuoden kuluttua- kirjoitelma vapaaehtoiseksi ”kotitehtäväksi”

# KOULUTERVEYSKYSELYJEN TULOKSISTA

- THL:n kouluterveyskyselyssä Pohjanmaan raportissa ilmenee, että päihteiden käyttö ja humalahakuinen juominen Pohjanmaan alueella on vähentynyt. Humala-hakuinen juominen oli pojilla yleisempää kuin tytöillä. Tupakoivien osuus oli myös pienentynyt. (THL 2013.)
- Vaikka päihteiden käyttö nuorten keskuudessa on yleisesti vähentynyt, ennaltaehkäisevää päihdetyötä on tärkeä jatkaa, jotta samansuuntainen kehitys jatkuisi. Uusimmat kouluterveyskyselyt on tehty 8-9 luokkalaisille vuonna 2013. Seuraava kouluterveyskysely tehdään vuonna 2017.

- Vähänkyrön alueen kouluterveyskyselyyn osallistui 95 oppilasta 8.-9.- luokkalaista vuonna 2013. Tuloksista ilmeni että 18 % oppilaista polttaa päivittäin. Poikien ja tyttöjen osuus tupakoivista on suurin piirtein sama. Verrattuna koko Pohjanmaan alueeseen 9 % tupakoi päivittäin. 2 % Vähänkyrön oppilaista nuuskaa päivittäin. Koko Pohjanmaan alueella 4 % nuuskasi päivittäin. (THL 2013.)
- 14 % vastanneista on tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa. Koko Pohjanmaan alueella prosenttiosuus oli 13 %. Tytöt vastasivat olevansa useammin kerran kuukaudessa tosi humalassa kuin pojat. (THL 2013.)
- Peruskoululaisista hieman alle puolet (48 %) arvioi ikäistensä mahdollisuudet hankkia huumausaineita -kuten kannabista - omalla paikkakunnallaan helpoksi tai melko helpoksi.
- 6 % Vähänkyrön 8.-9. luokkalaisista oli kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran. Koko Pohjanmaan alueella osuus tästä on 5 %. (THL 2013.)

# ALKOHOLI & NUORI

- ⦿ Nuorelle alkoholilla ei ole mitään myönteisiä terveystvaikutuksia
  - Alkoholin vaikutukset nuoriin ovat moninkertaiset
  - Riippuvuus kehittyy helpommin
- ⦿ Runsas humalajuominen on haitallisinta aivoille mikä voi johtaa aivojen rakenteen muutokseen. Runsas alkoholinkäyttö nuorella voi heijastua kognitiivisiin toimintoihin.
  - Täyteen toimintavalmiuteen kypsyminen vie aivoilta yli 20-vuotta



# TUE ALAIKÄISTÄ ALKOHOLISTA KIELTÄYTYMISESSÄ

- ⦿ Keskustelkaa, miten alkoholistä voi kieltäytyä luontevasti, jos joku tarjoaa. Miten kieltäytymistä voi perustella tarvittaessa?
- ⦿ Voiko nuori olla kavereiden mukana selvin päin, jos muut juovat, vai onko silloin aina parasta tulla kotiin?
  - Pohtikaa, missä tilanteessa kaverille pitäisi sanoa, ettei hänen pitäisi juoda enempää?
  - Mitä riskejä siinä on, jos joku kaveri yllyttää toista juomaan enemmän?
  - Miten pitää toimia, jos kaveri sammuu?
- ⦿ Keskustelkaa, mitä riskejä on siinä, jos nuori yrittää saada tuntemattomia tai puolituttuja täysi-ikäisiä hakemaan itselleen alkoholia?

# JOS NUORI TULEE HUMALASSA KOTIIN

- ◉ Jos nuori tulee humalassa kotiin, asia on syytä aina selvittää.
- ◉ Anna nuoren nukkua itsensä ensin selväksi. Keskustelkaa asiasta mahdollisimman pian.
- ◉ Anna nuorelle mahdollisuus kertoa itse, mitä tapahtui. Kannattaa selvittää, mistä nuori on saanut alkoholin, missä hän on ollut ja keiden kanssa.
- ◉ Osoita nuorelle, että välität hänestä ja siitä, mitä hänelle tapahtuu.
- ◉ Muistuta, että niin paha tilannetta ei ole, ettei nuori voisi tulla kotiin ja kertoa siitä.

# IKÄVIEN TILANTEIDEN ENNALTAEHKÄISY

- ◉ Tutustu nuoren kavereihin ja tiedä kenen kanssa hän liikkuu. Pyri tutustumaan myös vanhempiin.
- ◉ Kun nuori menee yökylään tai bileisiin varmista vanhempien tietoisuus asiasta.
- ◉ Jos nuori jää yksin, hänellä pitäisi olla turvallinen valvoja, esimerkiksi naapuri tai sukulainen. Älä jätä nuorta yksin pitkäksi aikaa, esimerkiksi kesämökkireissujen ajaksi.
- ◉ Pitäkää kiinni kotiintuloajoista. Jos nuori ei noudata niitä, selvittäkää, miksi. Keskustelkaa siitä, miten sopimuksen rikkominen vaikuttaisi muihin menoihin.
- ◉ Hae nuori kotiin kaveriporukan keskeltä, vaikka se olisi hänestä noloa. Näin annat viestin, että sinä vanhempana välität.
- ◉ Sovi nuoren kanssa etukäteen, että nuori vastaa puhelimeen, kun soitat illan aikana. Matkapuhelimeen ei silti voi aina luottaa. Puhelimen voi sulkea tai vastaustekstiviestin voi naputella joku muukin kuin oma lapsesi. Jos huolestuttaa, on parasta käydä katsomassa, miten nuori voi.

# TUPAKOINNIN ENNALTAEHKÄISY

- Pohja nuoren tupakoimattomuudelle luodaan jo alakouluikässä. On tärkeää, että lapsesta lähtien vahvistetaan lapsen itsetuntoa ja omaa näkemystä, jotta lapsella on oma vankka mielipide tupakoinnista. Pikkuhiljaa rakentunut ja vahvistunut oma tupakoimaton asenne ja hyvä itsetunto auttavat sanomaan tupakalle: Ei kiitos!
- Vanhempien tupakoimattomuus ja kodin tupakointikiellot ovat keinoja, joilla perhe voi merkittävästi ehkäistä lasten tupakointia sekä altistumista tupakan savulle.
- Vastuu lasten terveydestä ja hyvinvoinnista on aikuisilla, erityisesti vanhemmilla.

# KUINKA KANNUSTAN LASTANI SAVUTTOMUUTEEN

- ◉ Yhdessä voidaan miettiä etukäteen, miten toimia ja mitä sanoa tilanteissa, joissa tarjotaan tupakkaa. Ota nuori mukaan keskusteluun. Kuuntele hänen mielipiteitään ja kysy hänen kokemuksistaan. On tärkeää kannustaa ja motivoida nuorta. Yhdessä voidaan miettiä, mikä ”porkkana” tai palkinto kannustaisi nuorta savuttomuuteen. Jos itse poltat, keskustelkaa myös siitä. Kuuntele lasten ajatuksia ja tunteita. Osoita, että välität.
- ◉ Kannattaa kertoa vaikutuksista sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Tupakointi heikentää kuntoa, huonontaa ihoa ja hiuksia, vie paljon rahaa - tässä ja nyt.
- ◉ Nuoren itsetunnon vahvistaminen ja myönteisen palautteen antaminen sekä luottamus nuoreen antavat eväitä kohti savutonta elämää.

# TUPAKOINNIN SANATON HYVÄKSYMINEN

- ◉ Vanhemmat ovat malli ja esimerkki, tupakointi on hyväksyttävä osa perheen arkea ja normaalia elämää helpommin silloin jos vanhempi/vanhemmat polttavat myös.
- ◉ Lapset odottavat vanhemmiltaan välittämistä ja vastuunottoa. On vanhemman tehtävä pitää huolta lapsen terveydestä: on jaksettava puuttua ja muistuttaa. Valittaminen on välittämistä.
- ◉ Lapsen tupakointia ei tule hyväksyä - vaikka itse polttäisikin. Kun nuori vielä kokeilee tupakkaa ja polttaa tupakan silloin ja toisen tällöin, aikuisen hyväksyvä asenne pahentaa tilannetta. ”Pelin luovuttaminen” ja tupakoiden saatavuuden takaaminen saavat nuoren polttamaan säännöllisemmin. Missään nimessä vanhemman ei tule ostaa tai antaa omalle lapselleen tupakkaa eikä käydä tupakalla yhdessä lapsensa kanssa.

# NUUSKA MUOTI-ILMIÖNÄ

- ◉ "Nuuska ei ole korvannut nuorten tupakointia, vaan tullut toisena tupakkatuotteena savukkeiden rinnalle" (THL 2014)
- ◉ "Ei yhtä haitallista kuin tupakka" -**Osittain totta**
  - Nuuskassa silti kiistattomia vakavia terveysvaikutuksia
  - Terveysvaikutukset syntymekanismiltaan erilaisia
- ◉ "Sopii urheilijoille" -**Tarua**
  - Heikentää lihasten suorituskykyä, vähentää lihasvoimaa ja massaa, supistaa verisuonia

# PERUSTIETOA NUUSKASTA

- ◉ Nuuska on tupakkapohjainen tuote, aiheuttaa riippuvuutta
  - Tupakka jauhetaan pulveriksi, joka kosteutetaan suolaliuoksella ja natriumkarbonaatilla
- ◉ Annospusseissa nikotiinia n. 3-8mg (l&m sininen tupakka 0,5mg)
  - Tupakoijaa suurempi kerta-annos
- ◉ Nuuskassa 28 syöpää aiheuttavaa ainetta
- ◉ **Energianuuska**
  - Ei sisällä tupakkaa
  - Kofeiini ja muut piristävät ainesosat
- ◉ **Nikotiiniton nuuska**
  - Sisältää erilaisia yrttejä
  - Ei ole myynti-ikärajaa



# NUUSKAN TERVEYSVAIKUTUKSET

- Nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvon kautta
- Aiheuttaa suun terveyden heikentymistä ja limakalvojen ärtymistä, löystyttää hampaiden kiinnityskudoksia ja aiheuttaa ienrajojen vetäytymistä, kellastuttaa hampaita ja lisää reikiintymistä
- Nuuskaajien suun, nenän ja nielun alueen syöpäriski kasvaa
- Nostaa verenpainetta
- Lisää sepelvaltimotaudin, sydäninfarktin ja sydämen vajaatoiminnan riskiä

# SÄHKÖTUPAKKA

- Tupakanpuru on korvattu nesteellä
- Käytetään joko nikotiinittomia tai nikotiinillisia nesteampulleja
  - Nikotiinipitoisten tuotteiden myynti on kiellettyä
- Sähkötupakat eivät ole saavuttaneet suurta suosiota suomalaisten aikuisten parissa. Eniten sähkötupakkaa käyttävät alle 35-vuotiaat jo ennestään tupakoivat henkilöt.
- Sähkösavukkeiden polttamiseen liittyy samat säädökset kuin tupakkatuotteiden

# SÄHKÖTUPAKAN TERVEYSVAIKUTUKSET

- ⦿ Sähkösavukkeiden terveysvaikutuksia tutkitaan yhä aktiivisemmin, mutta vielä ei ole tarkkaa tietoa pitkäaikaiskäytön terveysvaikutuksista.
- ⦿ Subjektiiivisina haittavaikutuksina käyttäjät ovat kuitenkin maininneet sydämen nopeutuneen pulssin, rintakivun, pää- ja kurkkukivun, huimauksen, nielun ja suun alueen ärsytyksen, keuhkokuumeen ja matalan verenpaineen. (THL 2014.)
- ⦿ Sähkösavukkeiden turvallisuutta ja haitattomuutta ei ole pystytty osoittamaan ja höyrystä onkin löytynyt terveydelle haitallisia aineita vaikkakin niiden pitoisuudet onkin olleet pienempiä kuin itse tupakassa.

# KANNABIS

- ⦿ Kannabis on huume, eikä turvallista huumetta ole olemassakaan.
- ⦿ Säännöllinen kannabiksen käyttö vaikuttaa keskittymiskykyyn ja huonontaa lähimuistia.
- ⦿ Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö lisää riskiä sairastua vakavaan ahdistukseen ja skitsofreniaan.
- ⦿ **Kannabiksen käyttö aiheuttaa välittömästi keskushermostovaikutuksia, joihin liittyy:**
  - Puheliaisuutta ja iloisuutta
  - Estojen katoamista
  - Voimakasta makean himoa
  - Ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden arvioinnin heikentymistä
  - Koordinaatio- ja reaktiokyvyn sekä lähimuistin huononemista
  - Aistikokemusten voimistumista, aistiharhoja, sekavuustiloja
  - Pulssin kiihtymistä
  - Silmien verestämistä

# KANNABIKSEN KÄYTTÖ

- ⊙ THL:n huumeenkyselyn mukaan kannabiksen käyttö on lisääntynyt Suomessa entisestään viimeisten neljän vuoden aikana
- ⊙ Tulokset voivat heijastella asenneilmapiirissä tapahtunutta muutosta. Niin kouluterveyskyselyssä kuin väestökyselyssäkin näyttäisi kannabikseen liittyvissä asenteissa tapahtuneen lieventymistä.
- ⊙ Peruskoululaisista lähes 30 prosenttia hyväksyi kannabiksen polttelun silloin tällöin, kun vuonna 2013 vajaa viidennes oli tätä mieltä.
- ⊙ Nuorisotyöntekijät teinien kannabiksen käytöstä: "Se on monelle arkipäivää, eikä millään tavalla mystistä"

# AIHETTA HUOLEEN?

- ⊙ Peruskoululaisista hieman alle puolet (48 %) arvioi ikäistensä mahdollisuudet hankkia huumausaineita -kuten kannabista - omalla paikkakunnallaan helpoksi tai melko helpoksi. (THL, 2015)
- ⊙ Nuoren yksittäisiä huumekekokeiluja ei välttämättä ole helppo huomata ja pitempäänkin kestänyt käyttö saattaa jäädä havaitsematta.
- ⊙ Selvimpiä merkkejä ovat:
  - Käyttövälineet tai itse aine.
  - Kannabiksen imelä tuoksu.

- ◉ Rakentavan keskustelun apuna voi käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:
  - Missä ja kenen kanssa olet käyttänyt kannabista?
  - Montako kertaa? Onko kyse ollut kokeilusta vai pidemmälle menneestä käytöstä?
  - Mitä muita aineita/päihteitä olet mahdollisesti käyttänyt?
  - Mikä sai sinut kokeilemaan?
  - Mitä voisi tehdä tai sanoa, että olisi helpompi kieltäytyä kannabiksesta jos sitä tarjotaan?

# PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSI OTTAMINEN NUOREN KANSSA

- Tärkeä vaikuttamisen keino on avoin keskustelu nuoren kanssa. Hänen kanssaan voi keskustella päihteiden käytön riskeistä, yleisyydestä ja päihteiden aiheuttamasta riippuvuudesta.



# KUINKA TUEN LASTANI PÄIHTEETTÖMYYDESSÄ?

- ◉ Ryhmätehtävä: jakautukaa ryhmiin ja keskustelkaa keinoista kuinka tukea lasta päihteettömyyteen. Minkälaisia haasteita koette siinä olevan?
- ◉ On tärkeää olla läsnä, kysellä nuoren kuulumisia, tehdä asioita yhdessä ja kuunnella nuorta. ”Miten koulussa menee, keitä kavereita on?” Rakkautta ja rajoja nuoret tarvitsevat, niin kuin me kaikki. (Irtiotto 2B/2014)

# 6. LUOKKALAISTEN MIETTEITÄ

- Miltä alkoholi maistuu ”varmaan pahalta”
- ”Miten sitä tehdään”
- ”Mitä haittaa päihteistä on”
- ”Kuvaillaan miltä tuntuu olla pilvessä”
- ”Mikä aiheuttaa riippuvuuden ja miksi päihteitä käytetään”
- ”Miltä se maistuu”
- ”Mitä hyötyä”
- ”Kuinka monta kuppia pitää juoda viinaa, että sammuu” ”se ehkä vaihtelee, mutta suurinpiirtein”
- ”Haluaisin maistaa viinaa”
- ”Miksi niitä ei kielletä”
- ”Ymmärrän kyllä, että alkoholia nautitaan lomalla ja viikonloppuisin, esim lasillinen viiniä, mutta miksi jotkut juovat niin paljon että ovat humalassa
- ”Miksi alkoholin tekemistä ei lopeteta”
- ”Voiko kannabiksen käyttöön kuolla”
- ”Voiko kannabiksesta päästä eroon”

# 7.- LUOKKALAISTEN MIETTEITÄ

- ”Onko kannabis yhtä vaarallista kuin muut päihteet”
- ”Onko tupakka vaarallisempaa kuin alkoholi”
- ”Että mahdollisimman moni ymmärtäisi miksi päihteitä ei pitäisi käyttää varsinkaan nuorena”
- ”Vaikuttaako tämä tapahtuma nuorten alkoholiongelmaan/kokeiluun”
- ”Alkoholi syövyttää rasvan, sun aivot on rasvaa, joten susta tulee tyhmä”
- ”Miksei EU kiellä nuuskaa ja tupakkaa ja kehota kansalaisia korvaamaan ne jollain hyödyllisellä jutulla kuten liikunnalla”
- ”Onko kannabis jossain maissa sallittua”
- ”Miten se vaikuttaa ihmisen ulkonäköön”
- ”Onko vähäsäkyrössä pösyttelijöitä”
- ”Mistä sitä tulee suomeen”
- ”Onko hyvää, jos on anna mulleikki”
- ”Miksi jotkut ostavat alaikäisille”
- ”Paljonko röökiaski maksaa”
- ”Miksi sähkötupakkaa suositellaan nuorille enemmän kuin tavallista”
- ”Miten kiljua tehdään, tai pontikkaa”
- ”Onko sähkötupakka vaarallista”
- ”Mistä kannabista tulee vähäänkyröön”
- ”Minkä näköinen kannabis on”
- ”Miksi kannabis on laitonta”
- ”Mitä aivoille tapahtuu”

# 8.- LUOKKALAISTEN MIETTEITÄ

- ”Kerrottais pähteiden haitoista”
- ”Kuinka todennäköistä on, että kannissä puhutaan salaisuuDET”
- ”Miksi 5e pussi per pää” - kannabiksesta
- ”Kertokaa ihmisistä, jotka ovat käyttäneen huumeita”
- ”Eikö olekin ok jos juo välillä”
- ”Puhuttaisiin oppilaiden laatimista kysymyksistä”
- ”Montako litraa tarvitaan kanniin”
- ”Ei ole mitään kysyttävää, koska en käytä mitään näistä”
- ”Haittaako jos juo örvellyskännit”
- ”Miksi alkoholista tulee krapula”
- ”Miksi ilo ei jatku ja miksi sitä käytetään senkin jälkeen”
- ”Voiko alkoholista tulla hyvä olo”
- ”Keskustellaan vaaroista ja onko niistä hyötyä”
- ”Mitä haittoja on kun nuuska poraa huulta”
- ”Onko nuuska vaarallista keuhkoille”
- ”Voiko alkoholista tulla jumalallinen tunne”
- ”Mitä ne tekevät ihmisen elimistössä”
- ”Oikeaa asiapuhetta, eikä mitään lässynläätä”
- ”Mikä on kannabis” ”Onko se vaarallista”

# MISTÄ APUA JA TIETOA?

- ◉ Nuorisoasema Klaara

<http://www.vaasa.fi/klaara>

Yhteyttä voi ottaa varaamalla ajan tai sähköpostitse. Palvelu tarkoitettu 13-24-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Klaaraan voi tulla myös ilman ajanvarausta.

- ◉ Irti huumeista ry

<http://www.irtihuumeista.fi>

- ◉ Vilpola (Nettikeskustelufoorumi)

Päihdelinkin ja A-klinikka säätiön Päihdelinkin alaisuudessa toimiva vertaistukiryhmä päihteidenkäyttäjien läheisille

# NETTILINKKEJÄ JA LÄHTEITÄ

- ◎ MLL nuortennetti

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

- ◎ Päihdelinkki - tietoa vanhemmille

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille>

- ◎ EHYT RY <http://www.ehyt.fi/>

- ◎ Varhaisenpuuttumisen malli

[https://www.thl.fi/documents/605877/747474/varh\\_puutt\\_malli\\_toimintaohj\\_ADSUME.pdf](https://www.thl.fi/documents/605877/747474/varh_puutt_malli_toimintaohj_ADSUME.pdf)

- ◎ Mitä kannabis on? THL:n tutkimus

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis\\_ja\\_terveys\\_taitto\\_2014.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_2014.pdf?sequence=3)

**KIITOS  
MIELENKIINNOSTA!**