



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**”Avun hakemista jarruttaa, että jännittää  
saako apua vai rangaistuksen”**

Säännöllisesti kannabista käyttävien nuorten ajatuksia ja tunteja

*Julia Mikkonen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2017

## TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Julia Mikkonen	<b>Sivumäärä</b> xx ja xx liitesivua
<b>Työn nimi</b> "Avun hakemista jarruttaa, että jännittää saako apua vai rangaistuksen" Säännöllisesti kannabista käyttävien nuorten ajatuksia ja tunteja	
<b>Ohjaava opettaja</b> Sanna Lukkarinen	
<b>Työn tilaaja</b> Youth Against Drugs ry. / Janne Paananen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Kannabis on yleisin suomalaisten käyttämä huumausaine. Kannabiksen käyttö sekä sen mukana tulevat lieveilmiöt koskevat yhtä useamman suomalaisen nuoren arkea. Usein nuorille suunnattu päihdetyö kohdistuu joko ennaltaehkäisevään toimintaan tai toisen ääripään jo hoitoa vaativiin päihdeongelmaisiin nuoriin. Keitä ovat ne väliin jäävät nuoret jotka käyttävät kannabista säännöllisesti mutta laittomuuden vuoksi joutuvat salaamaan asian? Kuinka nuorisotyössä toimivien ammattilaisten tulisi kohdata kannabista käyttävä nuori, jos itsellä ei ole mitään kosketuspintaa kyseiseen päihteeseen?</p> <p>Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää nuorten säännöllisesti kannabista käyttävien henkilöiden ajatuksia ja tuntemuksia. Mitä positiivista he kokevat käytöllä saavuttavansa ja aiheuttaako se negatiivisia tuntemuksia ja vaikutuksia? Kokevatko he avuntarvetta käytön kanssa ja millaista apua he kaipaavat? Opinnäytetyöni tilaajana toimi YAD- Youth Against Drugs, joka on suomalainen ennaltaehkäisevään päihdetyöhön erikoistunut kansalaisjärjestö. Tutkimukseni tulokset ja materiaali tulevat heidän vapaaseen käyttöön.</p> <p>Suoritin tutkimuksen Webropol- kyselytutkimuksena, jota levitin sosiaalisen median kautta. Tutkimuksen kohderyhmä olivat 18-28vuotiaat suomalaiset nuoret, mutta sain vastauksia myös kohderyhmän ulkopuolelta. 32 kohtainen kyselylomake selvitti vastaajan taustoja sekä positiivisia sekä negatiivisia kannabiksen säännöllisestä käytöstä ilmeneviä vaikutuksia. Kyselylomakkeessa selvitin lisäksi heidän kokemaansa avuntarvetta. Kyselyyn vastattiin täysin anonymisti ja yhteensä vastauksia kyselyyn tuli 272 josta voidaan päätellä, että aihe on sekä ajankohtainen että koskettaa yllättävän monia.</p> <p>Tulokset osoittivat, että pitkään säännöllisesti kannabista käyttäneet henkilöt kokivat saavansa siitä elämänsä enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia lähes yksimielisesti. Kannabiksen käytön katsottiin olevan mukava sosiaalinen kokemus, sillä koettiin olevan itselääkinnällisiä ominaisuuksia ja sen koettiin rauhoittavan sekä rentouttavan. Vastauksista kävi ilmi kannabiksen hyötyjen monimuotoisuus. Huonoja puolia koettiin paljon hyviä vähemmän. Suurimmat kannabiksen käytöstä koetut haitat liittyivät aineen laittomaan asemaan ja siihen liittyvään digmaan. Vastaajat kokivat melkein yksimielisesti, että kannabiksen laillistaminen poistaisi monia sen käyttöön liittyviä ongelmia.</p> <p>Toivon opinnäytetyöni palvelevan työelämän tarkoituksia ja levittävän uutta tietoa nuorisotyössä sekä ehkäisevän päihdetyön kentällä toimiville ammattilaisille. Nousevaan päihdeilmiöön vastaaminen lähtee liikkeelle ilmiön ymmärtämisestä. Opinnäytetyöni on tarkoitus luoda avoimempaa keskusteluympäristöä kannabiksen käytön ympärille sekä lisätä molemminpuolista vuorovaikutusta sekä nuorten käyttäjien sekä alan ammattilaisten välille. Siksi olen selvittänyt heidän ajatuksiaan sekä tuntemuksia ja koonnut ne tähän opinnäytetyöhön.</p>	
<b>Asiasanat</b> kannabis, huumeet, päihdetyö, tutkimus, nuorisotyö	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Degree Programme in Civic Activity and Youth Work**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Julia Mikkonen	<b>Number of Pages</b>
<b>Title</b> "Help or punishment? Assembled feelings and thoughts of young cannabis users"	
<b>Supervisor</b> Sanna Lukkarinen	
<b>Subscriber</b> Youth Against Drugs ry./ Janne Paananen	
<b>Abstract</b> <p>Cannabis is the most used drug by young people. The use of cannabis and the side effects that come with it are a part of many Finnish youngster's life. The debate around legalizing the substance is a shrill one with lots of divided opinions. More often than not, drug abuse prevention is targeted to those individuals who are already suffering from unhealthy drug abuse and who are in need of care. But who are the young people who smoke cannabis regularly, but have to hide it because of the illegality? How should youth work professionals face the young cannabis users, if they themselves don't have any previous experience with the drug?</p> <p>The goal of my thesis is to discover the thoughts and sentiments of those youngsters who regularly use cannabis. I wanted to know what good has come to their lives with the use of cannabis, and also what are the negatives of smoking the substance. My thesis was ordered by YAD- Youth Against Drugs, which is a Finnish organization that specializes in drug abuse prevention. The results and materials of my research will be at their free use.</p> <p>I executed my research as a Webropol- survey, that I spread throughout social media. My target group were 18-28-year-olds Finnish youngsters, but I also received answers from people outside the target group. The survey was answered completely anonymously.</p> <p>The results showed that people who had used cannabis regularly for a long time felt that the positives outweigh the negatives of smoking the substance. The use of cannabis was received as a social experience, and it was said to be both relaxing and sedative. The results also showed the vast diversity of the positives of smoking cannabis. There were far fewer downsides. The biggest problems relating to cannabis were the illegal position of the drug and the social stigma associated with it. The surveyed people also thought that by legalizing cannabis, many of the problems relating to its usage would be obviated.</p> <p>I hope that my thesis spreads new knowledge amongst youth work professionals as well as the people working in the field of drug abuse prevention. The purpose of my thesis is to create a more open space to discuss about cannabis and to increase mutual interaction between young users and those who work in drug abuse prevention. That's why I have gathered their thoughts and assembled them in this thesis.</p>	
<b>Keywords</b> cannabis, drugs, youthwork, research	

## SISÄLLYS

1	1 JOHDANTO	6
1.1	Terminologia	8
2	KANNABIS PÄIHTEENÄ	10
2.1	Mitä kannabis on?	10
2.2	Miksi kannabista käytetään?	10
2.3	Miten kannabista käytetään?	11
2.4	Miten kannabis vaikuttaa?	12
2.5	Mistä tunnistaa kannabiksen käyttäjän?	14
2.6	Mistä kannabista hankitaan?	15
3	KANNABIS OSANA YHTEISKUNTAA	16
3.1	Kannabiksen historia Suomessa	16
3.2	Keskustelu kannabiksen laillistamisesta Suomessa	17
4	TUTKIMUS	19
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja aiheen perustelu	19
4.2	Opinnäytetyön tilaaja ja työelämän tarve	20
4.3	Tutkimusongelman rajaus	21
4.4	Tutkimusmenetelmät ja kysymyksenasettelu	22
4.5	Tutkimuksen levitys	24
4.5	Tutkimuksen eettisyys	25
4.6	Hypoteesit	25
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
5.1	Taustakysymykset	26
5.2	Kannabiksen käytöstä koetut positiiviset vaikutukset	42
5.3	Kannabiksen käytöstä koetut negatiiviset vaikutukset	53
5.4	Kannabiksen käyttöön liittyvä avuntarve	70
6	TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI	76

6.1 Tutkimuksen kriittisyys	78
7 POHDINTA	79
7.1 Prosessin toteutuminen	81
7.2 Kannabis ja yhteisöpedagogi	82
8 TULEVAISUUDENNÄKYMÄT JA JATKOTYÖSKENTELY	83
9 LÄHTEET	87
10 LIITTEET	94

## 1 JOHDANTO

Kannabis on suomen yleisin ja käytetyin huumausaine. (Hakkarainen & Karjalainen 2017, 19). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL :n mukaan päivittäisiä kannabiksen käyttäjiä on Suomessa jo 6000-8000. Kannabiksen käytöllä tavoitellaan rentouttavaa pilvimäistä päihtymystilaa ja euforista miellyttävää oloa. Vili Varjosen & Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema Huumetilanne Suomessa 2014-raportin (2014, 31) mukaan vuonna 2010 15-24 vuotiaista suomalaisista 21% oli kokeillut kannabista joskus elämässään ja 12% viimeisen vuoden aikana.

Kannabiksen käytön yleistymiseen nuorten joukossa voidaan poimia useita syitä- kannabis kuuluu osana useisiin nuorten alakulttuureihin joihin kuuluminen synnyttää kiinnostuneisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kannabista on suhteellisen halpa ja helppo hankkia koska sitä myydään niin sanotusti pimeillä markkinoilla eli laittomastikukaan ei tarkista henkilöllisyyttä tai ikää. Ryhmäpaine, kokeilunhalu ja jännityksen etsiminen ovat yleisiä syitä jonka takia nuori kokeilee kannabista. Mutta miksi nuoret jatkavat kannabiksen käyttöä säännöllisesti ja millaisia vaikutuksia siitä on nuoren elämään?

Nuorisotyössä toimivien ammattilaisten on pystyttävä vastaamaan nuorten muuttuviin tarpeisiin sekä oltava ajan tasalla heitä koskevista tapahtumista ja ilmiöistä. Yhteiskuntapolitiikan kokoelmaan sisältyvässä julkaisussa "Pilvee, Pilvee" (Hakkarainen & Karjalainen 2017.) tarkastellaan kannabiksen käytön kasvavaa trendiä. Julkaisun mukaan vuonna 2014 tehdyssä Huumekyselyssä lähes viides 16-69 vuotiaista Suomalaisista oli käyttänyt tai kokeillut kannabista ainakin kerran elämässään. Tutkimus tuo ilmi, kuinka kannabiksen käyttö on ollut vahvassa nousussa vuosina 1992-2014 ja kannabiksesta voidaan puhua jo trendihuumeena (Hakkarainen & Karjalainen 2017.). Kannabiksen käytön yleistymisen yhteiskunnassamme asettaa asian koskemaan monia suomalaisia nuoria. Säännöllisesti kannabista käyttävät tavalliset nuoret ovat päihdetyön unohdettu kohderyhmä, koska kannabiksen ollessa laitonta monet joutuvat salailemaan ja peittelemään kannabiksen käyttöä. Siksi on olemassa kovin vähän dataa ja tutkimustietoa liittyen juuri suomalaisten nuorten kannabiksen käyttöön liittyen. Uutta tutkimusta ja tietoa tarvitaan kuitenkin jatkuvasti, jotta nuoriso- sekä ennaltaehkäisevä päihdetyö voi vastata nuorten tarpeisiin mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja kattavasti.

Kiinnostuin kannabiksen käytöstä sosiaalisena ilmiönä seurattuani vierestä usean lähipiiriini kuuluvan henkilön elämää kannabiksen kanssa. Havainnoin, kuinka osa heistä sai selkeästi positiivisia tuntemuksia ja voimaannuttavia kokemuksia kannabiksen käytöstä- he hoitivat mielialaansa ja fyysisiä kipujaan, nauttivat tauosta arjen keskellä ja osallistuivat sosiaaliseen mielekkääseen tapahtumaan. Osalla havaitsin kuitenkin selkeitä elämänhallinnallisia ongelmia- passivoitumista ja syrjäytymistä, fyysisiä oireita ja riippuvuuden muodostumista. Havainnoin, kuinka kannabiksen käytöllä on niin monta puolta ja näkökulmaa kuin on käyttäjiä.

Pystyäksemme ymmärtämään kannabiksen käytön ilmiön moniulotteisuutta meidän on ymmärrettävä myös käyttäjien kokemia subjektiivisia tuntemuksia. Mitä nuoret kokevat saavansa kannabiksen käytöstä? Millaisia positiivisia kokemuksia he saavat, entä millaisia ongelmia tai haasteita he kohtaavat arjessaan kannabiksen vuoksi? Tuntevatko he tarvitsevansa apua tai millaista apua he kaipaaisivat?

Toteutin opinnäytetyönäni kyselytutkimuksen jossa etsin vastauksia näihin kysymyksiin. Kohderyhmänä olivat säännöllisesti kannabista käyttävät suomalaiset nuoret. Toteutin kyselytutkimuksen toukokuun 2017 aikana Webropol- työkalun avulla ja jaoin sitä sosiaalisen median verkostojen kautta. Kyselyyn sai vastata täysin anonyymisti. Heinä-elo- ja syyskuun 2017 ajan analysoin saamiani tutkimustuloksia, kävin läpi lähdemateriaalia ja kokosin opinnäytetyötäni. Lokakuussa 2017 opinnäytetyöni ja tutkimukseni säännöllisesti kannabista käyttävien nuorten ajatuksista ja tuntemuksista valmistui. Tässä opinnäytetyössä käsittelen kannabista päihteenä ja sen asemaa yhteiskunnassa. Esittelen tekemäni tutkimuksen ja avaam käyttämäni tutkimusmenetelmät ja analysoin saamani vastaukset. Lopussa pohdin mahdollisia uusia tulevaisuudennäkymiä ja jatkotyöskentelyn mahdollisuuksia.

Opinnäytetyöni tilaaja on YAD - Youth Against Drugs joka on voittoa tavoittelematon organisaatio, jonka tehtävä on puitteiden luominen, menetelmien ja välineiden tarjoaminen nuorten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan, päihdeiden käytön ehkäisemiseksi ja,raittiin elämän tueksi ja päihderiskien vähentämiseksi. Toivon että opinnäytetyöni

tarjoaa uusia näkökulmia erityisesti yhteisöpedagogeille ja nuorisotyötä tekeville kannabiksen käyttäjien näkökulmasta. Avaan YAD:n roolia opinnäytetyöni tilaajana kappaleessa 4.2 Opinnäytetyön tilaaja ja työelämän tarve.

Kannabiksen käytön yleistyessä yhteiskunnassamme on nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten tärkeää ymmärtää päihteen vaikutus nuorten elämään ja syitä sen käyttöön. Mitä paremmin ongelmat, riskit ja haitat ovat tiedossa, voidaan niitä ennaltaehkäistä tehokkaasti. Toivon tutkimukseni antavan nuorten parissa sekä päihdetyön piirissä työskentelevien ihmisille uutta tietoa liittyen nuorten ajatuksiin kannabiksen käytöstä, ja sitä kautta parempia työkaluja toimia kasvua ja kehitystä edistävällä tavalla.

## 1.1 Terminologia

Tässä opinnäytetyössä käytän seuraavia termejä esitetyin merkityksin

*Viihdekäyttö* - huumausaineiden hallittua, haitatonta ja satunnaista käyttöä, esim. viikonloppuisin tai lomalla juhliessa. Rentoutumiseen, hauskanpitoon ja muihin viihteellisiin käyttötarkoituksiin sekä päihtymiseen pyrkivää käyttöä. (YAD ry 2017.)

*Ongelmakäyttö* - ongelmakäytöstä on kyse silloin, kun käytetään säännöllisesti erittäin vaarallisia aineita, aineisiin on muodostunut voimakas riippuvuus tai käytöstä aiheutuu käyttäjälle vakavia terveydellisiä haittoja (Hannukkala, Orkola, Peltomaa & Reinikkala 2016, 186).

*Itselääkinnällinen käyttö* - kannabiksen käyttö, jonka ensisijainen tarkoitus on lievittää tai poistaa kipua tai sairauden oireita. Fyysisten tai psyykkisten vaivojen sekä ongelmien hoitoon tai poistamiseen pyrkivää käyttöä. (YAD ry 2017.)

*Kannabiksen lääkekäyttö* - Kannabistuotteen käyttäminen lääkinnällisessä



ominaisuudessa, lääkärin määräämällä reseptillä (Lääkekannabis 2017).

*Sekakäyttö* - Kahden tai useamman päihdyttävän aineen samanaikainen käyttö  
(Hannukkala ym. 2016, 172)

*Laiton huumausaine* - Huumausaineeksi luokiteltava aine, jonka hallussapidosta, myymisestä ja käytöstä voidaan rangaista (Poliisi 2017).

*Huumausaineen dekriminointi* - Huumausaineen rangaistavuuden poistaminen tai rangaistavuuden lieventäminen. Esimerkkinä pieni määrä kannabiksen hallussapitoa sallitaan eikä siitä seuraa rangaistusta. Tämä voi tarkoittaa myös valtion valvomaa, säännöstelemää ja tarkkailemaa huumekauppaa. (Laine 2009.)

Huumausaineen depenalisaatio - Huumausaine pysyy edelleen laittomana mutta siitä jätetään rankaisematta (EHYT 2017).

*Synteettinen kannabis* - Muuntohuume, jonka synteettiset kannabinoidit on tuotettu kemiallisesti luonnollisen kannabiksen ominaisuuksia. Opinnäytetyössäni käsittelen luonnonmukaista kannabista, en synteettistä. (Päihdelinkki 2017.)

*Riippuvuus (Addiktio)* - Pakonomainen tarve tiettyyn toimintoon, esimerkiksi tietyn päihteen käyttöön. Ilman toiminnon suorittamista olotila voi muuttua negatiivisesti. Riippuvuutta esiintyy fyysisenä ja psyykkisenä. (Hannukkala ym. 2016, 158.)

## 2 KANNABIS PÄIHTEENÄ

Tässä kappaleessa avaan kannabiksen käyttöä päihteenä, millaisia vaikutuksia sillä on, mistä kannabista hankitaan ja kuinka kannabista käytetään.

### 2.1 Mitä kannabis on?

Kannabistuotteet ovat Cannabis Sativa- nimisestä hampukasvista saatavia tuotteita, joka Suomen lainsäädännössä määritellään laittomaksi huumausaineeksi (Julien, Advocat & Comaty 2011, Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista (543/2008).) Pääasiassa kasvista käytetään kukinto, josta saadaan kuivattuna marihuanaa, mutta kasvista voidaan hyödyntää myös lehdet, versot ja hartsit, josta valmistetaan hasista tai hasisöljyä. (Kentucky Hempsters 2015).

Kannabiksen huomattavin päihdyttävä ainesosa on THC eli tetrahydrokannabinoli. Kannabistuotteiden THC-pitoisuudet vaihtelevat suuresti hampun kasvuolosuhteiden ja lajikkeen mukaan (Käypä Hoito 2012). Kannabiskasvit voidaan jakaa kahteen suureen pääluokkaan THC- pitoisuuksien perusteella: indicaan ja sativaan (Leaf Science, 2014). Indica- perheeseen kuuluvat lajikkeet ovat ominaisuuksiltaan rauhoittavampia ja niiden aiheuttama päihtymystila on usein rauhallisempi ja unettavampi. Indica-kasveja onkin perinteisesti käytetty esimerkiksi unettomuuden hoitoon. Sativa-ryhmään kuuluvien kasvien aikaansaama päihtymystila on pirteämpi ja stimuloivampi, käyttäjä voi kokea olonsa aktiiviseksi ja reippaaksi. (Whittaker 2017.)

### 2.2 Miksi kannabista käytetään?

Kannabis on nuorten keskuudessa yleisin huume. Kannabistuotteiden nauttimisella tavoitellaan rentoutunutta ja miellyttävältä tuntuvaa pilvimäistä päihtymystilaa. Kannabista saa hankittua suhteellisen helposti, ja polttaminen tuntuu useasta huumeista kiinnostuneesta nuoresta helpolta tavalta aloittaa kokeilu. Yksi yleisimmistä syistä nuorilla

kannabiksen kokeiluun on myös houkutus kielletystä ja halu kokeilla erilaista päihthemystilää alkoholin vaikutuksiin verrattuna. Ryhmäpaine on myös todella iso syy siihen miksi niin moni nuori on ainakin kerran kokeillut kannabista. Kannabis koetaan myös niin sanotusti hyvänä huumausaineena koska vaikutukset ovat yleensä positiivisia ja lyhytkestoisia. (Nuorten Mielenterveystalo- Päihdeongelmat 2017.)

### 2.3 Miten kannabista käytetään?

Kannabista voidaan nauttia monella eri tavalla, mutta useimmin sitä käytetään pääsääntöisesti polttamalla (Hakkarainen & Karjalainen 2017, 23). Kannabistuotteiden ollessa Suomessa kalliita monet ihmiset jatkavat ainetta esimerkiksi tupakkatuotteilla (Junttila 2016). Tämä tekee polttamisesta myös miellyttävämmän tuntuista. Kannabista voidaan polttaa esimerkiksi vesipiipusta eli bongista, erilaisista piipuista tai sätäkstä (Nuorten Tampere, 2017). Polttamalla nautittuna päihthemystilä alkaa lyhyen ajan kuluessa nauttimisesta ja kestää yleensä noin 15 minuutista tuntiin (Butterfield 2017). Kannabista voi käyttää myös höyrystämällä vaporisaattorilla, jolloin varsinaista palamisprosessia ei tapahdu vaan kannabis höyrystetään kuumassa lämpötilassa (Zamnesia 2017). Tämä on keuhkoille ja keholle terveellisempi tapa, koska palamisen sivutuotteita ei joudu kehoon.

Kannabista voidaan nauttia myös sisäisesti, eli syömällä tai juomalla (Hakkarainen & Karjalainen 2017, 23). Näin nautittuna vaikutus on yleensä pidempi ja vahvempi kuin polttamalla (Schmidt 2016). Vaikutus voi alkaa vasta tuntien jälkeen nauttimisen jälkeen ja kestää parista tunnista jopa 6 tuntiin. Kannabistuotteista voidaan valmistaa esimerkiksi kakkuja, keksejä tai teetä. (Baca 2014.) Sisäisesti nautittuna polttamisen haitat kuten hengitystie-elimien rasitus jäävät pois (Muckian 2016).

Sosiaalikasvattaja ja Aseman Lapset ry:n hankepäällikkö Heikki Turkka avaa Ruohojumala- äiti, tytär ja kannabisarki- teoksessa (Heiskanen & Surakka 2014, 91) mahdollisia syitä nuorten kannabiksen polttoon. Vuosien kokemuksen nuoriso- ja päihdetyöstä omaava Turkka arvelee sosiaalisten syiden olevan merkittävin syy nuorten kannabiskokeilujen aloittamiseen. Oma sosiaalinen statusta voidaan pönkittää, voidaan päästä

osaksi uutta kaveriporukkaa tai esimerkiksi koulukiusattu voi parantaa omaa sosiaalista asemaansa huumeita käyttämällä.

#### 2.4 Miten kannabis vaikuttaa?

Kannabistuotteiden nauttimisella tavoitellaan päihtymystilaa ja tiettyjä positiiviseksi koettuja vaikutuksia. Vaikutukset voidaan jakaa kahteen ryhmään: akuuttiin päihtymistilaan ja kroonisiin vaikutuksiin. (Alcohol and Drug Abuse Institute, University of Washington 2017.) Vaikutukset ja päihtymystila riippuvat käyttäjästä, käytettävästä lajikkeesta ja käyttäjän toleranssista, eli sietokyvystä (Päihdelinkki 2017). Alhaisella toleranssilla jo pienikin määrä kannabistuotteita voi saada aikaan halutun päihtymystilan, mutta jos käyttäjän toleranssit ovat korkealla ei toivottuja vaikutuksia välttämättä saada (Dutch Passion 2017, Cannabis Info 2017). Mitä säännöllisemmin ja isompia määriä kannabista käyttää, sitä korkeammaksi toleranssi kasvaa. Myös mielentila ja seura vaikuttavat vaikutuksiin. (Moey 2013.)

Kannabiksen aiheuttamassa päihtymystilassa ihminen voi kokea olonsa rentoutuneeksi, kokea voimakasta mielihyvää, estojen vähenemistä, iloisuutta, puheliaisuutta ja nälän tunteen kasvamista (Condron 2017). Suurina määrinä kannabis voi aiheuttaa myös aistivääristymiä, kuten hallusinaatioita. Akuutin päihtymystilan kesto vaihtelee ihmisestä ja nauttimistavasta riippuen tavallisesti 30 minuutista joihinkin tunteihin. (American Addiction Centers 2017.)

Ei-toivottuja päihtymystilan vaikutuksia ovat fyysiset negatiiviset tuntemukset kuten huono olo, heikotus, vapina, kohonnut syke, levottomuus tai suun kuivuminen (MedlinePlus 2017). Psykkisiä ei-toivottuja tuntemuksia ovat vainoharhaisuus, hermostuneisuus ja ahdistuneisuus joita voi ilmaantua käytön yhteydessä (American Addiction Centers 2017). Normaalisti ei-toivotut tuntemukset katoavat yleensä akuutin päihtymystilan lakatessa (Butterfield 2017). Kannabiksen käytössä ei ole yliannostuksen riskiä eikä kukaan ole ikinä tiettävästi kuollut kannabiksen käytön vuoksi (Bellware 2015).

Pitkäaikainen, säännöllinen ja kroonistunut käyttö voi tuoda käyttäjässä esiin kroonisia vaikutuksia jotka koetaan yleensä negatiivisiksi (Drug-Free World 2017). Toleranssin kasvaminen voi johtaa riippuvuuden syntyyn (National Institute on Drug Abuse 2017).

Kannabis aiheuttaa sekä fyysistä että psyykkistä riippuvuutta (American Addiction Centers 2017). Fyysinen riippuvuus muodostuu fyysisestä mielihyvästä ja positiiviseksi koetuista tuntemuksista joita kannabis saa kehossa aikaan, esim. rentoutuminen (Addictionblog.org 2014). Pääsääntöisesti kannabiksen aiheuttama riippuvuus on kuitenkin psyykkistä. Pitkäaikaisenkin säännöllisen kannabiksen käytön vieroitusoireet eivät välttämättä ole vahvoja, koska rasvaliukoinen kannabis poistuu kehosta hitaasti. Vieroitusoireet voivat ilmetä fyysisesti pahoinvointina, kehon vapinana, hikoiluna tai kiputiloina. Psyykkiset vieroitusoireet voivat ilmetä esimerkiksi rauhattomuutena, ahdistuksena tai unihäiriöinä. (THL Kannabis ja terveys 2014.) Psyykkinen riippuvuus liittyy yleensä aivojen jatkuvaan tarpeeseen saada lisää tiettyä ainetta, haittapuolista piittaamatta. Edellämäinittujen psyykkisen vieroitusoireiden lisäksi riippuvaisilla käyttäjillä voi esimerkiksi esiintyä ahdistusta, poissaolevuutta ja masennusta. (Archer 2012.) Kannabis ja terveys raportin mukaan kannabisriippuvuuden syntymiselle altistavat isoimmat tekijät ovat nuorena aloitettu kannabiksen käyttö sekä tupakointi.

Riippuvuus tuo mukanaan myös sosiaalisia ja elämänhallinnallisia ongelmia: ihmissuhteet voivat kärsiä ja sosiaaliset kohtaamiset olla ahdistavia, sovittujen asioiden hoitaminen ja aikataulujen noudattaminen ovat vaikeita, taloudellisia ongelmia voi alkaa ilmetä ja tunne arjen hallinnasta ja jokapäiväisen elämän sujuvuudesta kadota. (Government of Canada 2017.)

Pitkäaikainen käyttö voi vaikuttaa negatiivisesti käyttäjän kognitiivisiin kykyihin, kuten muistiin, tai päätöksentekoon (Healy & Payne 2012). Kannabiksen käyttö voi myös lisätä psykoosin tai skitsofrenian puhkeamisen riskiä (Hall-Flavin 2017). THL:n Kannabis ja terveys raportin (2014) mukaan nuorella iällä aloitettu kannabiksen käyttö voi jopa kaksinkertaistaa riskin sairastua skitsofreniaan aikuisiällä.

Liian nuorena aloitettu kannabiksen käyttö voi vaikuttaa myös nuoren henkilön fyysiseen kehitykseen (Alcohol and Drug Abuse Institute, University of Washington 2017). Kannabinoidit vaikuttavat kehittyviin aivoihin ja voivat aiheuttaa peruuttamattomia vaurioita. Tämä voi vaikuttaa nuoren kognitiivisiin taitoihin ja henkiseen kasvuun, kuten koulumenestykseen, muistiin, oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. (National Institute on Drug Abuse 2017.) Tämä asettaa nuoren kohonneen syrjäytymisriskin alle ja voi aiheuttaa peruuttamattomia vaikutuksia hänen loppuelämäkseen (World Health Organization 2016).

## 2.5 Mistä tunnistaa kannabiksen käyttäjän?

Kannabiksen käyttö ei välttämättä näy ulospäin. Tämän takia esimerkiksi huoltajien voi olla vaikea tunnistaa nuorten kannabiksen käyttöä ja siksi siihen ei pystytä tehokkaasti puuttumaan. (Narconon 2017.) Kannabiksen käytön tunnistaminen vaatii tietoja kannabiksen vaikutuksesta nuoreen ja käytön merkkien havainnointia. (Heiskanen ja Surakka 2014, 93.) Mitä aikaisemmin nuoren kannabiksen käyttö pystytään tunnistamaan, sitä nopeammin siihen voidaan puuttua ja nuorta voidaan tukea käytön vähentämisessä tai lopettamisessa.

Vaikutuksen alaisena olevan ihmisen silmät voivat olla punoittavat tai verestävät. Hän saattaa vaikuttaa poissaolevalta tai väsyneeltä, kokea useimmat asiat hauskoina ja hilpeinä sekä puhua epä johdonmukaisesti. Kannabiksen makea ja pistävä haju tarttuu helposti vaatteisiin sekä hiuksiin ja paljon kannabista käyttävän ihmisen erittämä hiki saattaa alkaa haisemaan kannabikselle. (Narconon 2017.) Mahdollisia muita käytön merkkejä voivat olla katsekontaktin, kysymysten ja kohtaamisten välttely tai luonteenpiirteiden, elämänarvojen- tai tapojen äkkinäinen muutos (esimerkiksi harrastuksen lopettaminen). (Heiskanen ja Surakka 2014, 93.)

Lisääntynyt rahankäyttö, vaihtunut kaveripiiri, radikaali muutos käytöksessä tai koulumenestyksessä sekä hallusta löytyvät käyttötarvikkeet voivat olla merkkejä, joista huoltajat voivat tunnistaa nuoren kannabiksen käytön. Käyttötarvikkeita ovat esimerkiksi

piiput, sätkäpaperit ja grinderit eli kannabiksen murskaamiseen tarkoitetut myllyt. (Lee 2017.)

## 2.6 Mistä kannabista hankitaan?

Elämme jännittävää huumekaupan murroksen aikakautta, koska kaupankäynti siirtyy huomattavin määrin kaduilta internetiin ja salatuille selaimille. Kuka vain voi ostaa ja myydä huumeita anonyymisti internetin salatuilla kauppapaikoilla. Toimittaja Marko Niemi (2007) käsittelee Yle-MOT dokumentissa Huume-Suomen uusi aika tätä murrosta. ”Huume-Suomen uusi aika -ohjelmassa seurataan, kuinka helppoa huumeiden myynti ja ostaminen verkon kautta ovat. MOT :n kuvausryhmä todistaa, kuinka laittomat aineet vaihtavat omistajaa itähelsinkiläisen kauppakeskuksen parkkipaikalla keskellä kirkasta päivää.” (Yle, Huumeiden uusi vallankumous 2017.) Dokumentissa käy ilmi, kuinka muuntohuumeet ja huumeiden kaupankäynti kehittyvät nopeampaa kuin virkavalta ja lainsäädäntö ehtivät kilpailuun vastata. Laittomia huumausaineita on mahdollista tilata suoraan kotiovelle kuljetettuna ja maksutapahtumat suoritetaan suojatuilla pankkiyhteyksillä. Huumeiden ostaminen on helpompaa kuin kertaakaan 2000-luvulla.

Yleisestä kehityksestä johtuen myös kannabista on suhteellisen helppo hankkia. Usea jokainen nuori tietää ainakin jonkun, jolta saa ostettua kannabista. Yleisesti suomessa saatava kannabis on kotikasvatettua, mutta sitä tuodaan Suomeen myös ulkomailta, lähinnä Hollannista ja Marokosta. (Toivonen 2012.)

Rikostilastojen sekä tehtyjen kyselytutkimusten mukaan uusi suomalainen 2010-luvun huumeilmiö on kannabiksen kotikasvatuksen nopea yleistyminen. (Varjonen & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2014, 32.) Kannabiksen kotikasvatus on Suomessa laitonta, mutta silti yleistä sen helppouden vuoksi. Kuka tahansa voi lukea ja opiskella netistä ohjeet onnistuneeseen kotikasvatukseen ja aloittamiseen tarvitaan vain vähän resursseja. Jokainen pystyy hankkimaan kasvattamiseen tarvittavat välineet normaaleista päivittäistavarakaupoista ja tilaamaan siemenet netistä. (Varjonen & Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen 2014, 125.) Kannabiksen kotikasvatus on Suomen lainsäädännössä

laiton ja rangaistava teko, mutta hyöty-riskisuhteen huomioiden moni päättää silti ryhtyä kasvattamaan. Kotikasvatuksen kesto siementen idätyksestä sadon korjaamiseen kestää 3-5 kuukautta. (Dutch Passion 2017.)

Kannabiksen myynti ja ostot rakentuvat sosiaalisen verkoston ympärille (Marsh 2015). Yleensä kotikasvattaja kasvattaa sadon omaan käyttöönsä. Kannabiksen myyminen ei usein ole kotikasvattajien tarkoituksena. Kuitenkin, mitä useamman ihmisen kautta kannabis kulkeutuu lopulliselle käyttäjälle, sitä enemmän riskejä toimintaan liittyy.

Katukaupassa gramma kannabista maksaa noin 15-20 euroa (Mäntymaa 2015). Katukaupasta ostettu kannabis voi olla jatkettua tuntemattomilla aineilla (esimerkiksi muovilla, lakalla tai jollain muulla synteettisellä substanssilla) ja nämä epäpuhtaudet voivat olla hengenvaarallisia. Katukauppaan liittyy myös riski tapaamisesta ja kanssakäymisestä tuntemattomien ihmisten kanssa.

### 3 KANNABIS OSANA YHTEISKUNTAA

Tässä kappaleessa käsittelen kannabiksen historiaa ja sen asemaa yhteiskunnassa 2010-luvulla sekä kotimaisessa että globaalissa viitekehyksessä.

#### 3.1 Kannabiksen historia Suomessa

Jo viikinkien ajoilta asti, hampunsiemeniä on löydetty ympäri Suomea ja hampusta saatua kuitua on käytetty kankaiden ja köyden valmistamiseen. Kuituhamppu on kannabiskasvien sukuun kuuluva kasvi, joka ei sisällä päihtymystä aiheuttavaa THC-yhdistettä. Kuituhampusta voi löytää mainintoja myös Kalevalasta, joten mikään uusi tuttavuus hamppu ei ole suomalaisille, sillä vaatteiden ja köysien lisäksi siitä valmistettiin esimerkiksi lääkkeitä ja ravintolisiä. Ruotsin Punainen Risti valmisti kannabiksesta ravintolisiä nimeltä Malton Cannabis, jota oli myynnissä myös Suomessa (Yle Huume Suomi 2017.) Lääkkeenä kannabista sai ostettua apteekeista vielä 1950-luvulla (Kaihovaara 2017).



Kuitenkin, YK:n vuonna 1961 solmittu huumausaineyleissopimus sai ihmisten suhtautumisen kannabikseen muuttumaan radikaalisti, kun säännökset viimein tulivat voimaan Suomessakin vuonna 1966 (Tacke 2005). Jyrkät mielipiteet näkyivät Kalevalasakin ja hamppu vaihtui uusissa painoksissa pellavaksi. Samoin kannabis katosi apteekkeista 1960-luvulla. Samoihin aikoihin kannabiksen käyttö päihteenä alkoi lisääntyä. Virallinen huumausainelaki astui voimaan 1972, jolloin myös hampun käyttö lääkkeenä tai ravintona kiellettiin. 2000-luvulla hamppuvalmisteet ovat kuitenkin palanneet ruokakauppoihin ja apteekkeihin. (Kaihovaara 2017.) Hamppuvalmisteet ovat proteiinipitoisuutensa vuoksi oivallisia ravintolisiä ja superfoodeja.

### 3.2 Keskustelu kannabiksen laillistamisesta Suomessa

Kannabiksen käyttö, myynti ja hallussapito ovat suomen lainsäädännön mukaan laitomia ja rangaistavia tekoja. ” Henkilö voidaan kannabiksen käytön takia tuomita huumausaineen käyttörikoksesta sakkoon tai ehdolliseen vankeuteen enintään kuudeksi kuukaudeksi (654/2001), kannabiksen hallussapidon tai kasvatuksen takia huumausainerikoksesta sakkoon tai vankeuteen enintään kahdeksi vuodeksi (374/2008), sekä huumausainerikoksen valmistelun, valmistelun yrityksen tai huumausainerikoksen edistämisen (1304/1993) takia sakkoon tai vankeuteen enintään kahdeksi vuodeksi” (Finlex- Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista (543/2008)).

Valtakunnallisella poliittisella tasolla käytävä keskustelu kannabiksesta on toistaiseksi hiljaista. Päihdepoliittiset järjestöt, sosiaali alalla toimivat yksityishenkilöt ja ryhmittymät sekä tiedealan ammattilaiset ovat kuitenkin säännöllisin väliajoin ottaneet osaa kannabiksen laillistamiskeskustelun ja pitäneet aihetta pinnalla.

Suomalaisessa kuin kansainvälisessäkin mediassa kannabiksen käyttö puhuttaa. Monet pinnalla olevat saippuasarjat käsittelevät aihetta eri näkökulmista ja tätä kautta arkipäiväistävät sekä inhimillistävät suhdetta kannabikseen. Suomessa myös ajankohtaisohjelmat ovat ottaneet omakseen kannabiksen ympärillä käytävän laillistamiskeskustelun. Vuonna 2014 Yle 2 esitti ajankohtaisohjelmassa Ajankohtainen kakkonen

Kannabis-illan, jossa asiantuntijapanelistit keskustelivat kannabiksen laillistamiseen liittyvistä teemoista. Teemailta toi aiheen tuhansien suomalaisten tietoisuuteen ja herätti paljon huomiota sekä keskustelua sosiaalisessa mediassa. Panelisteina oli sekä laillistamisen puolesta olevia henkilöitä kuten aktivisti-räppäri Juju että laillistamista vastustavia henkilöitä kuten poliitikko sisäministeri Päivi Räsänen. Kyseinen ohjelma oli suuri harppaus kannabiksen laillistamista ajavien ihmisten agendan etenemisessä ja toi paljon näkyvyyttä heidän liikkeelleen (Ajankohtainen kakkonen, 2014).

Suomessa tehtiin kansalaisaloite kannabiksen dekriminisoinnista vuonna 2014. Aloitteen vireillepanijat vaativat kannabiksen hallussapidon ja käytön rangastavuuden poistamista tai lieventämistä. Aloite keräsi 21 233 allekirjoitusta vaaditusta 50 000 ja aloite ei edennyt eduskunnan käsittelyyn. (Kansalaisaloite 2014.)

Kannabiksen laillistamisen aiheuttama vastakkainasettelu puolesta puhujien ja vastustajien välillä on saanut aikaan sekä paljon positiivista keskustelua ja ajatustenvaihtoa, myös negatiivista vastakkainasettelua ja ihmisten eriarvoistamista (Tacke 2005). Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori Pekka Hakkarainen sanoo, että erityisesti nuorten ikäryhmien ongelmana on, ettei kannabiskeskusteluun osata suhtautua pelkästään rationaalisesti vaan monet keskustelijat tuovat esiin henkilökohtaisen näkökulman omien kokemusten kautta (Mantsinen & Salmela 2017).

Kannabiksen laillistamisen puolustajat kertovat monia valideja seikkoja jotka puoltavat laillistamista. On esitetty, että jos valtio ottaisi kannabismarkkinat haltuunsa, voitaisiin se laittaa verolle ja sillä olisi positiivisia vaikutuksia kansantalouteen (Äijälä 2014.) Kannabiksen käytön valvonta olisi helpompaa ja esimerkiksi sen joutuminen alaikäisten käsiin olisi helpommin estettävissä, kun myynti siirtyisi katukaupasta valvottuihin olosuhteisiin, kuten alkoholin myynti Alkossa. Käyttäjät tietäisivät kasvin alkuperän ja voisivat olla varmoja saavansa puhdasta ja luonnollista tuotetta, eikä olisi pelkoa jatkutusta ja epäpuhtaasta tuotteesta.

## 4 TUTKIMUS

Tässä kappaleessa käsittelen tutkimukseni lähtökohdat, miksi valitsin kyseisen aiheen, mihin kysymyksiin halusin löytää vastauksia ja miksi lähdin tutkimusta työstämään. Avaan tässä kappaleessa opinnäytetyöni tilaajan YAD ry:n toimintaa ja perustelen opinnäytetyöni vastaavan työelämän ja tilaajan tarpeisiin. Esittelen käyttämiäni tutkimusmetodeja, tutkimuskysymyksiä ja tutkimusongelman rajausta. Esittelen tässä kappaleessa myös hypoteesini koskien tutkimusta sekä pohdin tutkimuksen eettisyyttä.

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja aiheen perustelu

Toteuttamani tutkimus oli koko Suomen kattava kyselytutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää 18-28 vuotiaiden suomalaisten nuorten säännöllisesti kannabista käyttävien ajatuksia ja kokemuksia.

Tutkimuksen tavoitteena on antaa uutta tietoa ja näkökulmia nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä auttaa heitä ymmärtämään nuorten kannabiksen käytön syitä. Nuorisotyössä törmää useimmiten vain kahteen päihdehuollon ääripäähän- ennaltaehkäisevään päihdetyöhön ja katkaisuhoitoon sekä päihdekuntoutukseen. Monesti unohdetaan ne sadat ja tuhannet nuoret, jotka käyttävät kannabista säännöllisesti mutta suoriutuvat silti arjesta ja elämästä normaalisti. Kannabiksen laittoman aseman takia voi olla iso kynnyks hakea apua käytön lopettamiseen, hallitsemiseen tai hakea muuta elämänhallintaan liittyvää apua. Riski saada huumeiden käyttäjän leima voi tuntua nuoresta liian suurelta ja apua ongelmiin ei haeta jolloin kierre alkaa. Mitä enemmän tietoisuutta turvallisesta päihteiden käytöstä levitetään ja mitä avoimempi keskusteluympäristö aiheen ympärille luodaan, sitä pienemmät ovat siitä yhteiskunnalle aiheutuvat haitat.

Koen että kannabiksen käytön koskettaessa yhä useamman suomalaisen nuoren elämää, on minun tulevana yhteisöpedagogina ja nuorisotyön kentällä toimivana henkilönä ymmärrettävä tätä ilmiötä. Katson että nuoriin kohdistuvan ennaltaehkäisevän

päihdetyön onnistumisen edellytyksenä on toimijoiden kokonaisvaltainen ymmärrys aiheesta. Isona olennaisena kokonaisuutena on käyttäjien kokemusten ja tuntemusten tunnistaminen ja ymmärtäminen sekä niiden liittäminen isompaan nuoren kasvua tukevaan päämäärään.

Tutkimuksessani yritän etsiä positiivisia ja negatiivisia säännölliseen kannabiksen käyttöön liittyviä vaikutuksia ja kuinka tutkimushenkilöt itse kokevat näiden vaikuttavan elämäänsä. Mitä nuoret tuntevat saavansa elämäänsä kannabiksen käytöstä, kun ovat valinneet jatkaa sen käyttöä säännöllisesti? Tutkimuskysymykseni oli siis selvittää mitä positiivista ja mitä negatiivista säännölliset käyttäjät tuntevat elämäänsä saavansa. Haluan tutkimuksessani selvittää kokevatko nuoret säännöllisesti kannabista käyttävät henkilöt asian ongelmaksi tai kaipaavansa apua huumausaineen käytön kanssa?

#### 4.2 Opinnäytetyön tilaaja ja työelämän tarve

Youth Against Drugs on poliittisesti ja taloudellisesti sitoutumaton ennaltaehkäisevään päihdetyöhön erikoistunut kansalaisjärjestö jonka kohderyhmä ovat pääasiassa nuoret. YAD ry:n toiminta tähtää tiedottamiseen, valistukseen, opettamiseen ja ennaltaehkäisevään päihdetyöhön. YAD ry. tarjoaa tietoa, tukea ja apua huumeiden käytön vähentämiseen ja lopettamiseen. Järjestön arvoja ovat avoimuus ja rehellisyys liittyen päihdetyöhön ja niiden käyttöön, tasavertaisuus ja inhimillinen kohtaaminen kaikkia kohtaan sekä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva toiminta. YAD ry. haastaa perinteisiä ajatusmalleja ja kehottaa omakohtaisen tutkiskelun ja pohdintojen kautta oivaltamiseen. Järjestössä toimii vapaaehtoisia nuoria ja toimintaa pyritään kohdentamaan nuorilta nuorille toiminnallisten ja elämyksellisten mallien kautta. (YAD ry 2017.)

Järjestö painottaa toiminnassaan erityisesti kannabiksen vastaista työtä "Kannabis-markkinoiden muutoksen, kannabiksen käytön ja kotikasvatuksen arkipäiväistymisen sekä globaalien kannabissääntelyä koskevien uudistusten johdosta jatkamme työtämme kannabishaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi kokonaisvaltaisella otteella" (YAD ry 2017). Järjestö haluaa toimia ennaltaehkäisevästi ja huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja minimoiden haastamalla säännöllisesti kannabista käyttävät

nuoret pysähtymään ja tarkastelemaan kannabiksen käytön syitä. Järjestön 419- kampanja tähtää tänä vuonna tuomaan esille erityisesti kannabiksen itselääkintään liittyviä haasteita ja ongelmia.

Youth Against Drugs ry ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry toteuttavat yhteistyössä valtakunnallista kannabishanketta. Vuosina 2018-2020 toteutettavassa Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille- hanke pyrkii interventiomallin toteutumiseen, jonka avulla nuoret löytäisivät apuja kannabiksen käyttöön. ”Hankkeesta hyötyvät kannabista käyttävät nuoret, jotka saavat hankkeessa kehitettävän interventiomallin avulla tukea kannabiksen käytön lopettamiseen tai vähentämiseen ja sitä kautta paremmat mahdollisuudet kiinnittyä opiskeluihin ja/tai työelämään. Etenkin 2. asteen opinnoista tippuminen lisää riskiä moniin syrjäytymistä synnyttäviin asioihin, joista yhtenä on kannabiksen käytön runsastuminen.” (EHYT ry Kannabishanke 2017).

Toivon että tästä opinnäytetyöstä ja sen tuloksista on hyötyä, jota voidaan käyttää apuna tai tukena Kannabisinterventio- hankkeen toteuttamisessa. Kahden valtakunnallisesti toimivan suuren päihdetyöhön keskittyvän järjestön antaessa näin paljon huomiota kannabikseen liittyvään työhön ja sen ympärille rakentuviin hankkeisiin, on syytä todeta aiheen olevan ajankohtainen ja vaativan tarkastelua.

### 4.3 Tutkimusongelman rajaus

Tutkimukseni kohderyhmäksi rajasin 18-28 vuotiaat suomalaiset nuoret. Kannabistrendin koskettaessa erityisesti nuoria ja tarkastellessani aihetta yhteisöpedagogin näkökulmasta oli fokusryhmä luonnollinen valinta. Toinen kriteeri kyselyyn vastaamiseen oli kannabiksen säännöllinen käyttö. Termi ”säännöllinen” on kuitenkin monitulkintainen ja rajasin säännöllisen käytön olevan vähintään viimeisen vuoden sisällä useamman kerran tapahtunutta käyttöä, ei vain yksi kokeilukerta. Halusin koeryhmään kuuluvien henkilöiden käyttävän kannabista säännöllisesti, jotta tulokset vastaisivat esitettyihin kysymyksiin.

Valitsin tutkimuksen muodoksi määrällisen kyselytutkimuksen eli kvantitatiivisen tutkimuksen. Halusin kerätä aiheesta mahdollisimman laajasti aineistoa fokusryhmän asettamien raamien puitteissa, ja tavoittaa kyselyllä mahdollisimman monta nuorta.

Ennen kyselyn julkaisua internetiin tein siitä koe-version, jonka annoin neljän koehenkilön täytettäväksi. Koehenkilöt antoivat palautetta kyselylomakkeen toimivuudesta ja kysymyksenasettelusta. He toivat esiin, jos kysymyksissä oli epäselvyyttä tai joku kohta oli puutteellinen tai toimimaton. Muokkasin kyselylomaketta heidän antamansa palautteen pohjalta toimivammaksi sekä selkeämmäksi.

#### 4.4 Tutkimusmenetelmät ja kysymyksenasettelu

Toteutin tutkimuksen kyselytutkimuksena. Tutkimusmenetelmää valitessani ajattelin kyselylomakkeen antavan kattavan aineiston kohderyhmän kannabiksen käyttötottumuksista ja voin tutkia sekä analysoida tietoja määrällisesti. Ennen kyselylomakkeen julkaisua asetin tavoitteekseni saada 40-50 vastausta, jotta tutkimus olisi määrällisesti validi. Sain vastauksia kyselyyn lopulta 272 ja jouduin sulkemaan kyselyn suunniteltua aiemmin, jotta pystyin käsittelemään kaiken saadun datan.

Kyselylomakkeessa oli yhteensä 32 kohtaa, joista 30 oli monivalinta- tai asteikkokysymyksiä. Kaksi kysymyksistä oli tarkentavia avokysymyksiä, joihin vastaaja saattoi omin sanoin vastaustaan. Valitsin käyttää enimmäkseen monivalintakysymyksiä, jotta kynys kyselyyn vastaamiseen olisi mahdollisimman matala ja tuntuisi vastaajasta helpolta. Samalla saatujen tulosten analysointi helpottuu.

Jaottelin kyselylomakkeessa olevat aihealueet kolmeen pääluokkaan: positiiviseksi koettuihin vaikutuksiin, negatiivisiksi koettuihin vaikutuksiin ja avun tarpeeseen liittyviin kokemuksiin. Positiivisiksi koettuihin vaikutuksiin rajasin kuulumaan rentoutuminen, sosiaaliset vaikutukset, uni & lepo, hyvinvointi & aistit, ajattelu, itselääkintä & kannabis ja alkoholi. Valitsin näiden aiheiden kuulumisen positiivisiin vaikutuksiin pohjautuen käymiini keskusteluihin kannabiksen käyttäjien kanssa ja käyttämäni lähdemateriaaliin.

Negatiivisiksi koettuihin vaikutuksiin rajasin sosiaaliset ongelmat, taloudelliset ongelmat, riippuvuus, terveydelliset haitat, muistiongelmat, laittomuus, passivoituminen, yhteiskunnallinen asema ja uniongelmat. Valitsin nämä kohdat negatiivisiksi koettuihin vaikutuksiin pohjautuen etukäteen käymiini keskusteluihin kannabiksen käyttäjien kanssa ja käyttämäni lähdemateriaaliin. On huomattava, että osa kokonaisuuksista kuuluu molempiin luokkiin, sekä positiivisiin että negatiivisiin vaikutuksiin, kuten uni ja lepo. Tämä johtuu siitä, että samasta aiheesta on sekä negatiiviseksi koettuja vaikutuksia, että positiivisia vaikutuksia eikä sitä voida luokitella pelkästään positiiviseksi tai negatiiviseksi vaikutukseksi.

Avun tarpeen kokemusten rajaaminen omaksi kohdaksi kyselylomakkeessa oli looginen valinta koska se ei käsittele subjektiivista kannabiksen käytöstä saatavaa henkilökohtaista kokemusta vaan siitä seuraavaa toimintoa. Avun rajasin kahteen pääluokkaan: ammattimaiseen apuun ja lähipiirin apuun. Lähipiirillä käsitän perhettä, ystäviä ja muita läheisiä ihmisiä jotka ovat jatkuvasti läsnä. Lähipiirin apu käsittää esimerkiksi läsnäoloa, keskustelua, arjen apuna toimimista ja lohduttamista. Ammatillavulla tarkoitan sosiaali- ja terveystalvelujen kautta saatavaa alan ammattilaisen tarjoamaa apua. Tämä voi olla esimerkiksi hoitajan tai lääkärin tapaaminen, päihdehuollon avohoito, psykiatrisen hoitojakso tai laitoshoido.

Kymmenen ensimmäistä kysymystä olivat taustakysymyksiä, joilla selvitettiin vastaajan taustatietoja ja hänen henkilökohtaista kannabiksen käyttöhistoriaansa. Loput kysymyksistä oli jaettu karkeasti kannabiksen tuottamiin positiivisiin- sekä negatiivisiin vaikutuksiin, joiden toteutumista omassa elämässään vastaajien tuli arvioida. Käytin kyselylomakkeessa Likert-asteikkoa jonka katsoin olevan paras väline asenneilmapiirin mittaukseen. Liker-asteikko mittaa mielipidettä asteikolla 1-5: 1= täysin eri mieltä, 2= ei mieltä, 3= ei erää eikä samaa mieltä, 4= samaa mieltä ja 5= täysin eri mieltä. Valitsin käyttää kyseistä asteikkoa koska arvelin sen olevan selkein sekä vastaajan näkökulmasta, että vastausten analysoinnin kannalta.

Kyselyn jokaiseen kysymykseen ei ollut pakko vastata, eli kysymyksiä sai ohittaa. Tutkimus oli suunnattu 18-28 vuotiaille nuorille, mutta kyselyyn sai osallistua myös kohderyhmän ulkopuolisista ikäryhmistä. Vastaajat valitsivat tällöin ”17 tai alle” tai ”29 tai yli” vaihtoehdon. Fokusryhmään kuulumattomien henkilöiden vastaukset voivat mahdollisesti vääristää tutkimustuloksia, mutta eivät kuitenkaan olennaisesti.

#### 4.5 Tutkimuksen levitys

Toteutin kyselylomakkeen, kyselyn jakamisen ja vastausten keräämisen sekä analysoinnin Weprobol- työkalun avulla.

Jaoin kyselylomaketta sosiaalisessa mediassa, koska arvioin sen olevan paras tapa saada huomiota kyselylle ja tavoittaa mahdollisimman monta kohderyhmään kuuluvaa henkilöä. Valitsin jakaa kyselyä Facebookin Humaania Päihdepolitiikkaa - sekä Aivokemia-ryhmissä. Lisäksi jaoin kyselyn linkkiä suoraan omalle lähipiirille ja pyysin heitä jakamaan sitä eteenpäin.

Humaania Päihdepolitiikkaa HPP ry on sitoutumaton järjestö, jonka tavoitteita on vaikuttaa ennaltaehkäisevään päihdetyöhön, parantaa päihdeongelmaisten hoitomahdollisuuksia sekä vähentää yksilölle päihteiden käytöstä johtuvia seurauksia. (HPP ry. Säännöt 2017.) Humaania Päihdepolitiikkaa ryhmän Facebook-ryhmää seuraa 2 943 henkilöä (16.10.2017). Ryhmän sivulla käydään laajasti keskustelua liittyen päihdepolitiikkaan sekä päihteisiin liittyvistä uusista tutkimuksista. Ryhmän ylläpito esi-hyväksyy kaikki julkaisut ennen niiden julkaisua ryhmässä. Jaoin linkin kyseisessä ryhmässä koska arvelin sen tavoittavan tätä kautta monta kohderyhmääni kuuluvaa henkilöä.

Jaoin kyselyn myös Aivokemia- nimiseen Facebook-ryhmään, johon kuuluu 8168 jäsentä (16.10.2017). Aivokemia-ryhmässä keskustellaan laajasti eri päihteistä, niihin liittyvistä tutkimuksista, jaetaan tietoa ja keskustellaan päihteisiin liittyviin erilaisiin teemoihin. Arvioin tämän ryhmän olevan hyvä kanava tavoittaa kohderyhmäni kuuluvia henkilöitä ja saada näkyvyyttä asialle.



#### 4.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus on eettisesti toteutettu koska kaikki vastaukset kerättiin anonymisti eikä vastaajia ole mahdollista tunnistaa niiden perusteella. Vastauksia ollaan käsitelty salassapitovelvollisuudessa ja luottamuksella eikä niitä luovuteta eteenpäin kenenkään käyttöön. Vastaajilla oli yhteystietoni ja mahdollisuus ottaa yhteyttä, mikäli heillä olisi mitään kysyttävää tai epäselvyyttä tutkimukseen liittyen.

Eettisistä syistä johtuen päätin olla julkaisematta kokonaisuudessaan saamiani vastauksia kohdasta 32. Katoin että anonymiteetista huolimatta nämä vastaukset ovat arkaluontoista henkilökohtaista tietoa jota en pidä tutkimuksen tulosten kannalta validina tuoda esiin.

#### 4.7 Hypoteesit

Olettamukseni oli, että säännöllisesti kannabista käyttävät nuoret kokevat saavansa substanssista elämänsä enemmän positiivista sisältöä kuin negatiivisia vaikutuksia. Päättelin tämän siitä, että he ovat valinneet jatkaa kannabiksen käyttöä säännöllisesti. Olemassa olevien tutkimusten perusteella fyysisen tai psyykkisen riippuvuuden syntyminen on prosentuaalisesti niin pientä, että teen oletuksen suurimman osan kohderyhmän henkilöistä jatkavan käyttöä positiivisten vaikutusten vuoksi.

Oletan vastaajien käyttävän kannabista saavuttaakseen rentouttavan päihtymistilan josta nauttivat. Arvioisin vastaajien käyttävän kannabista myös lääkinnällisiin tarkoituksiin, kuten kipujen hoitoon tai apuna uniongelmiin. Oletan että kannabista suositaan päihteenä alkoholiin verrattuna, tai pidetään ainakin yhtä hyvänä vaihtoehtona. Oletan kannabiksen aiheuttavan elämännhallinnallisia tai sosiaalisia ongelmia, kuten syrjäytymistä, yksinäisyyttä tai työttömyyttä. Nämä ovat omia olettamuksiani perustuen omiin kokemuksiin ja keskusteluihin.

Hypoteesini perustuivat jo ennestään olemassa olevaan tutkimustietoon sekä omiin kokemuksiin ja kohtaamisiin kannabiksen käyttäjien kanssa. Olen seurannut vierestä lähietäisyydeltä monen ihmisen säännöllistä kannabiksen käyttöä vuosien ajan, ja nähnyt kuinka joillekin se muodostuu ongelmaksi ja toisille ei. Aineen ongelmallisuus on subjektiivinen kokemus, jonka jokainen kokee eri tavalla. Tämän vuoksi näen tärkeänä tehdä tutkimusta ja levittää tietoa yksilöiden kokemuksista

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

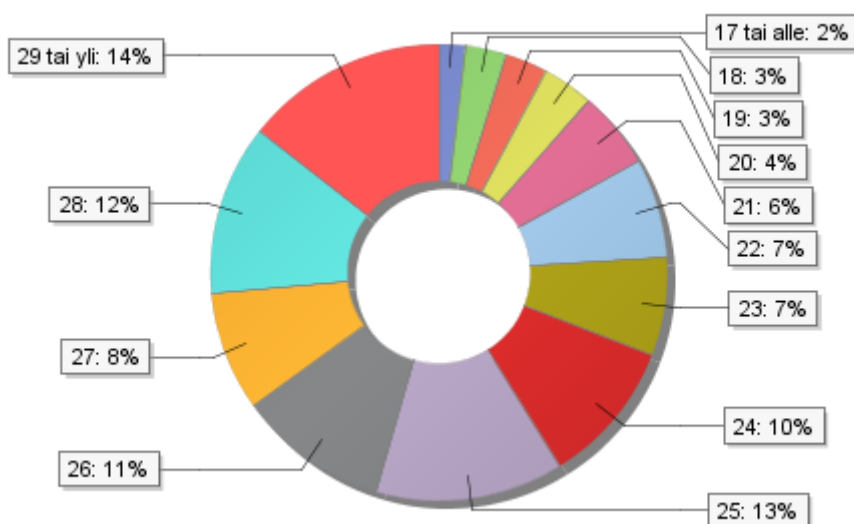
Tässä kappaleessa esittelen tutkimukseni tulokset sekä graafisesti että taulukoissa kuvattuina. Jokaisessa kohdassa on lisäksi kirjallinen selite tai analyysi kyseisestä kohdasta. Ensimmäiseksi käyn läpi taustakysymykset, sitten kannabiksen käytöstä koetut positiiviset vaikutukset, negatiiviset vaikutukset ja viimeisenä avun tarpeen kokemukseen liittyvät kysymykset

### 5.1 Taustakysymykset

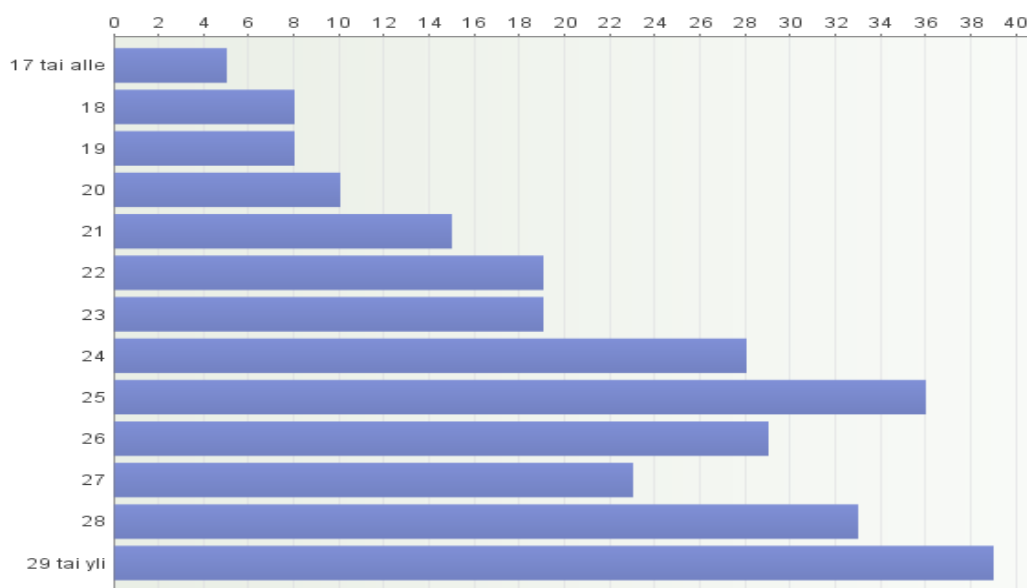
#### 1. Vastaajien iät

Vastaajia yhteensä 272

*Vastaajien iät prosentteina ilmoitettuna*



### Vastaajien iät määrällisesti ilmoitettuna



### Analyysi:

Kyselyn vastaajien optimaalisena ikähaitarina pidin 18-28 vuotiaita, eli Suomen lain mukaan nuoria henkilöitä jotka olivat etukäteen valitsemani fokusryhmä. Sain kuitenkin vastauksia sekä 18 vuotiaita nuoremmilta, että 28 vuotiaita vanhemmilta, mikä saattaa vaikuttaa tulosten analysointiin ja vertailuun. Tuloksista käy ilmi, että suurin osa vastaajista on yli 20 vuotiaita.

Suurin ryhmä vastaajista 29 tai vanhempia, mikä on selitettävissä sillä, että 29 vuotias oli vanhin ikä, jonka annoin konkreettisenä lukuna ja kaikki sitä vanhemmat kuuluvat samaan tulokseen. Tämä vaikuttaa tulosten analysointiin verrattain tutkimuskysymyksiin ja tutkimukseni kohderyhmään. En poistanut yli 29 vuotiaita vastaajia tutkimukseni tuloksista, koska ajattelin heidän vastaustensa olevan silti tutkimuskysymyksiin nähden valideja ja suuntaa antavia.

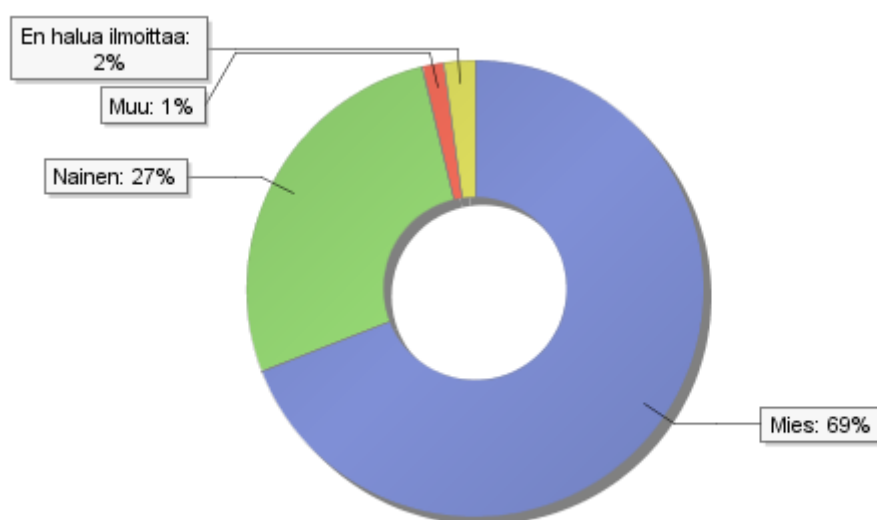
Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet raportin mukaan kannabiksen käyttö aloitetaan keskimäärin 20 vuotiaana. Tämä tukee saamiani tuloksia, joiden mukaan suurin osa vastaajista on yli 20 vuotiaita. Raportin mukaan naisten kannabiskokeilut alkavat yleensä miehiä aiemmin. Tutkimuksesta saamani vastaukset tukevat näitä jo aikaisemmin muissa tutkimuksissa

saatuja tuloksia. Vastauksista voidaan päätellä, että kannabiksen säännöllinen käyttö yleistyy ikävuosien kasvaessa

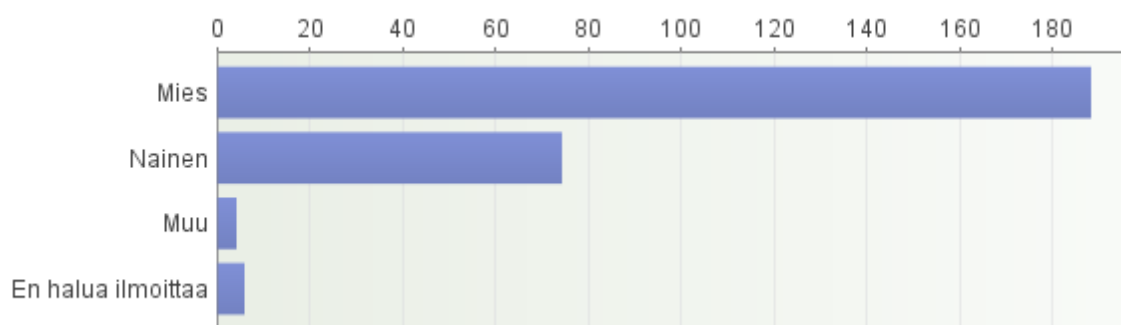
## 2. Sukupuoli

Vastaajia yhteensä 272

*Vastaajien sukupuoli prosentteina ilmoitettuna*



*Vastaajien sukupuoli määrällisesti ilmoitettuna*



### Analyysi:

Suurin osa eli 69% vastaajista on miehiä. Naisia on reilu ¼ eli 27%. “Muut” ja he ketkä eivät halua ilmoittaa sukupuoltaan ovat selvä vähemmistö. Voin siis todeta, että otoksesta miehet ovat enemmistö, mikä vaikuttaa tuloksiin, että ne ovat enemmän miesten vastauksia.

Aiempien tutkimustulosten pohjalta sekä tämän kyselyn tuloksen perusteella on perusteltua olettaa, että miehet käyttävät kannabista naisia enemmän. Esimerkiksi THL:n julkaisema Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet – Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2014 osoittaa miehillä olevan enemmän kokemusta kannabiksen käytöstä kuin naisilla. Kyselystä saamieni vastausten pohjalta voidaan tehdä päätelmä, että kannabista säännöllisesti käyttävien henkilöiden joukossa on keskimääräisesti enemmän miehiä kuin naisia.

### 3. Vastaajien asuinpaikkakunta

Vastaajia yhteensä 272

<b>Asuinpaikkakunta</b>	Prosenttiluku	Määrällinen luku
<i>Helsinki</i>	24,63%	67
<i>Espoo</i>	1,84%	5
<i>Tampere</i>	11,4%	31

<i>Vantaa</i>	0,74%	2
<i>Oulu</i>	4,04%	11
<i>Turku</i>	8,46%	23
<i>Jyväskylä</i>	11,03%	30
<i>Lahti</i>	2,94%	8
<i>Kuopio</i>	2,57%	7
<i>Kouvola</i>	0,74%	2
<i>Alavus</i>	0,37%	1
<i>Föglö</i>	0,37%	1
<i>Forssa</i>	0,74%	2
<i>Hämeenlinna</i>	1,1%	3
<i>Hyvinkää</i>	1,1%	3
<i>Ikaalinen</i>	0,37%	1
<i>Imatra</i>	1,1%	3
<i>Janakkala</i>	0,37%	1
<i>Järvenpää</i>	1,47%	4
<i>Joensuu</i>	2,94%	8
<i>Kaarina</i>	0,37%	1
<i>Kauhajoki</i>	0,37%	1
<i>Kempele</i>	0,37%	1

<i>Kirkkonummi</i>	0,37%	1
<i>Kittilä</i>	0,37%	1
<i>Kivijärvi</i>	0,37%	1
<i>Kokemäki</i>	0,37%	1
<i>Kokkola</i>	0,37%	1
<i>Kotka</i>	1,84%	5
<i>Lappeenranta</i>	0,74%	2
<i>Mikkeli</i>	0,37%	1
<i>Nokia</i>	0,37%	1
<i>Orimattila</i>	0,37%	1
<i>Outokumpu</i>	0,37%	1
<i>Paimio</i>	0,37%	1
<i>Paltamo</i>	0,37%	1
<i>Parainen</i>	0,37%	1
<i>Pelkosenniemi</i>	0,37%	1
<i>Pori</i>	0,74%	2
<i>Pyhäjärvi</i>	0,37%	1
<i>Raisio</i>	0,74%	2
<i>Rauma</i>	0,74%	2
<i>Riihimäki</i>	0,37%	1

<i>Rovaniemi</i>	<i>0,74%</i>	<i>2</i>
<i>Sastamala</i>	<i>0,37%</i>	<i>1</i>
<i>Seinäjoki</i>	<i>1,47%</i>	<i>4</i>
<i>Sysmä</i>	<i>0,37%</i>	<i>1</i>
<i>Tuusula</i>	<i>1,1%</i>	<i>3</i>
<i>Uusikaupunki</i>	<i>0,37%</i>	<i>1</i>
<i>Varkaus</i>	<i>0,74%</i>	<i>2</i>
<i>Ähtäri</i>	<i>0,37%</i>	<i>1</i>
<i>Muu</i>	<i>2,21%</i>	<i>6</i>
<i>En halua ilmoittaa</i>	<i>2,57%</i>	<i>7</i>

### **Analyysi:**

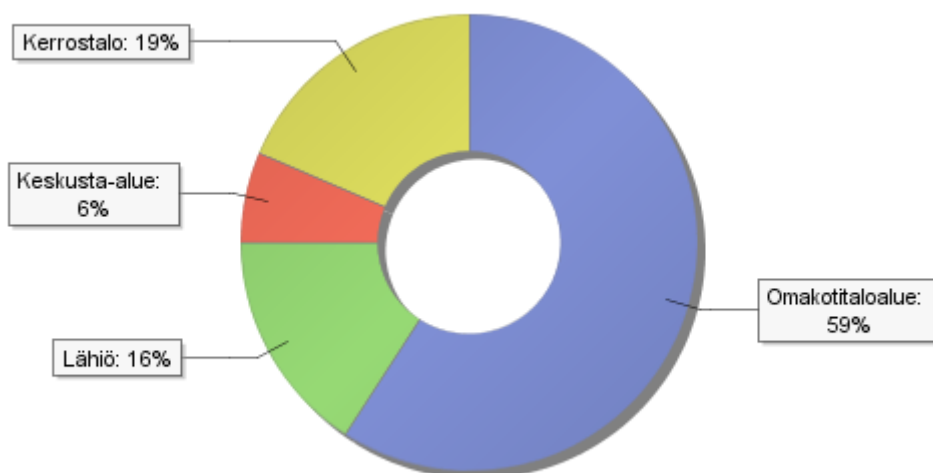
Kyselyn tuloksista selviää, että suurin osa vastaajista asuu Suomen suurimmissa kaupungeissa. Voidaan päätellä, että kannabista on saatavilla enemmän tai helpommin kaupungeissa kuin maaseudulla.

### **4. Lapsuuden pääasiallinen asuinalue**

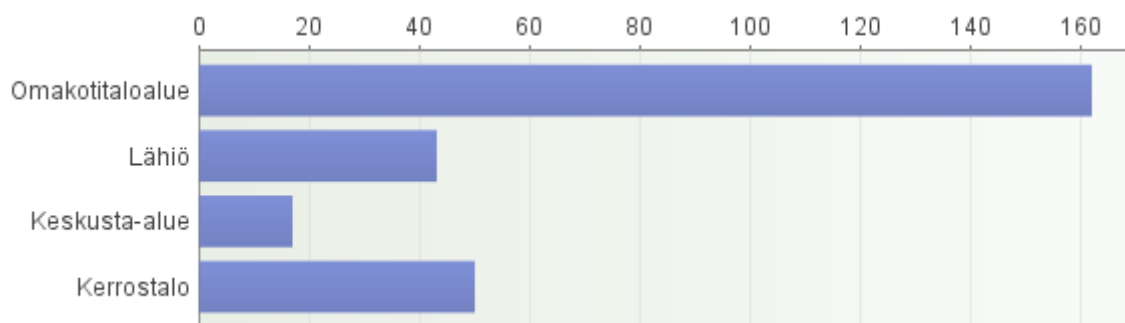
Vastauksia yhteensä 272



*Vastaajien lapsuuden pääasiallinen asuinalue prosentteina ilmoitettuna*



*Vastaajien lapsuuden pääasiallinen asuinpaikka määrällisesti ilmoitettuna*



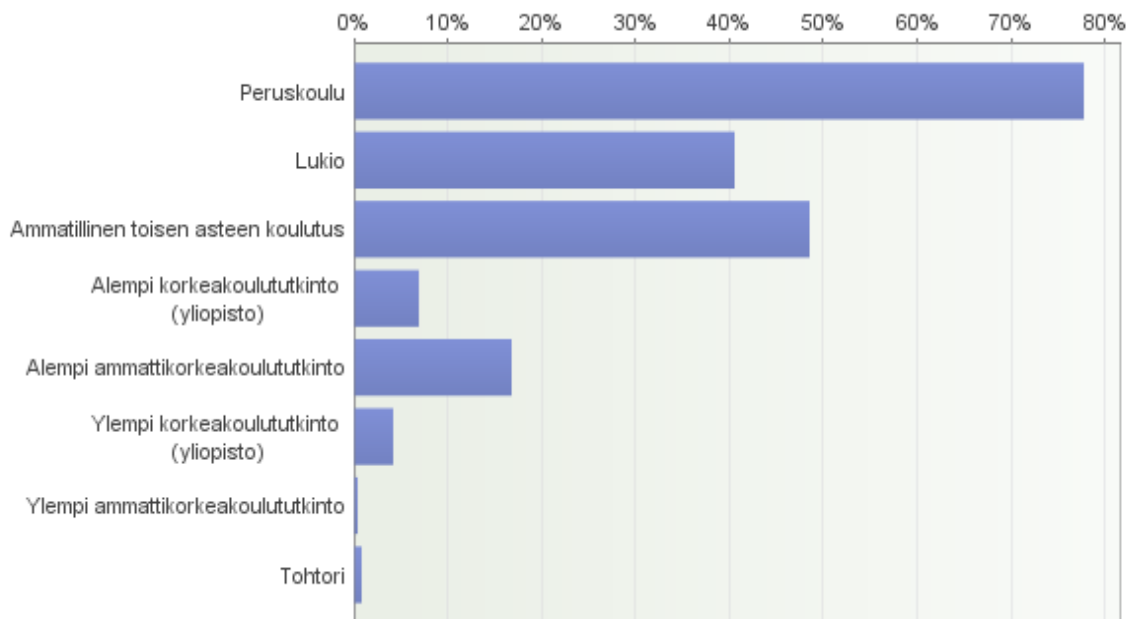
**Analyysi:**

Vastanneista suurin osa on lähtöisin omakotialueelta. Kerrostalo- ja lähiötaustaisia vastaajia on aika tasaisesti, kun taas keskusta-alueilta lähtöisin olevia vastaajia on huomattavasti vähemmän. Tästä kohdasta sain muutamalta vastaajalta palautetta, että he olisivat toivoneet kohtaa ” maaseutu”. Tulosten kannalta vastaajien asuinalueella ei ole suurta merkitystä eikä vastausten välillä ollut suuria eroja.

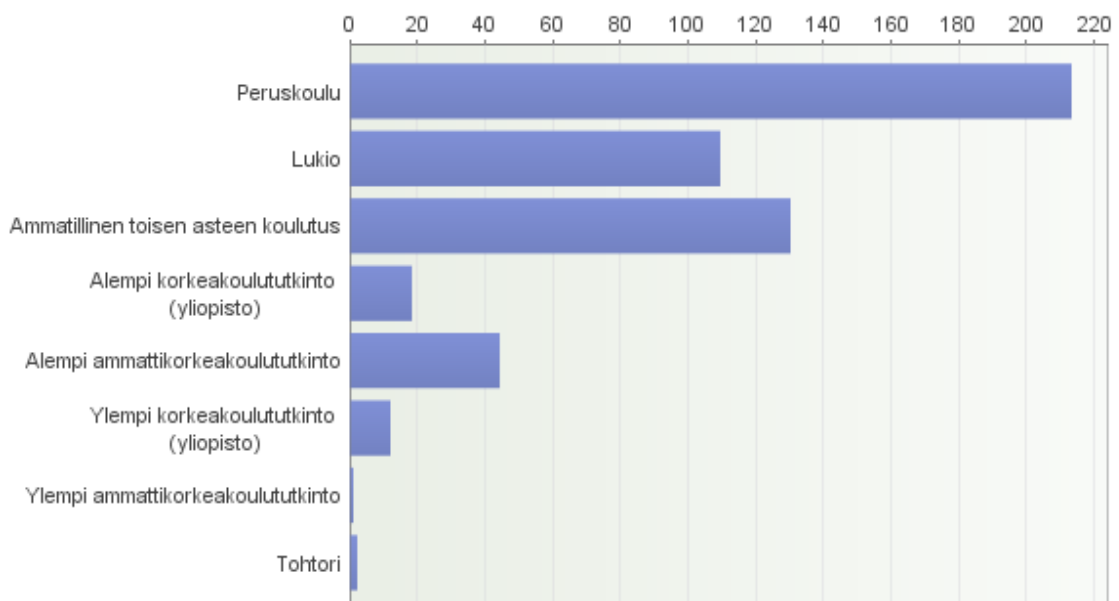
**5. Koulutus** (Tässä kysymyksessä pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon)

Vastauksia yhteensä 272

### Vastaajien koulutus prosentteina ilmoitettuna



### Vastaajien koulutus määrällisesti ilmoitettuna



### Analyysi:

Suurin osa vastaajista on käynyt peruskoulun, mutta koska annoin mahdollisuuden valita useamman kohdan, ei voida selvittää kuinka moni olisi käynyt pelkästään sen.

Jälkeenpäin ajateltuna olisi voinut olla mielenkiintoista selvittää kuinka moni

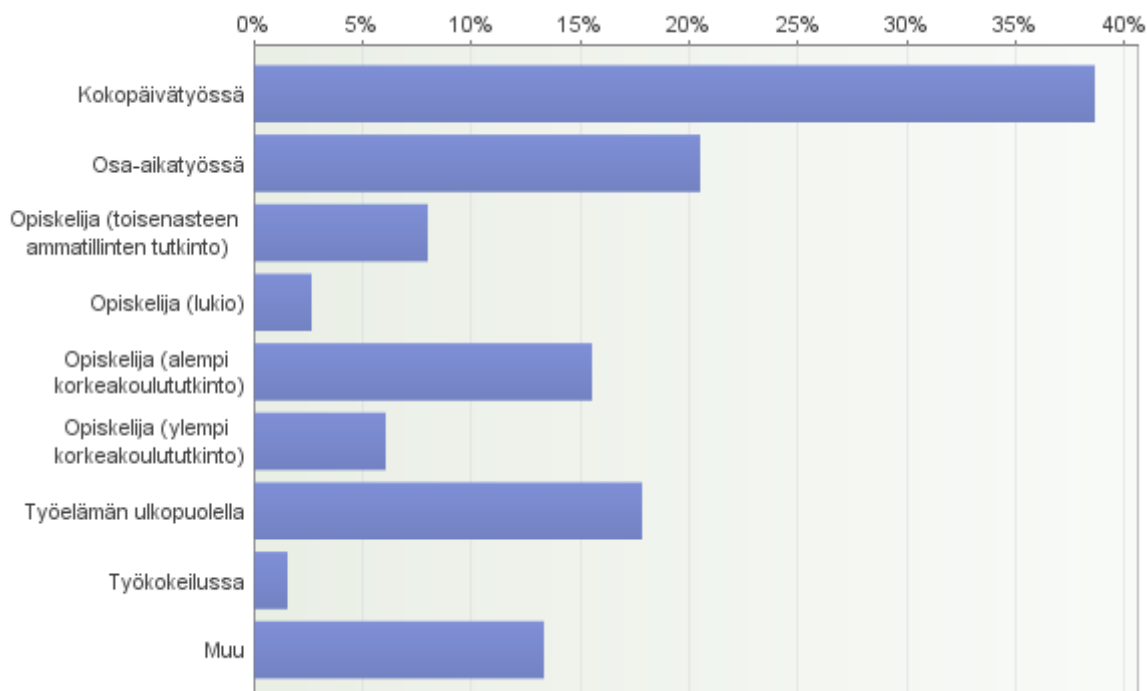
vastaajista on vain matalasti koulutettuja eli käyneet pelkän peruskoulun, ja kuinka se näkyisi heidän vastauksissaan. En myöskään antanut vaihtoehdoksi sitä, ettei ole suorittanut peruskoulua loppuun. Nämä kaksi muuttujaa voivat vaikuttaa tulosten analysointiin. Tohtoreita ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneita vastaajia oli vain vähän, mikä voidaan selittää osittain vastaajien matalalla iällä, eli he eivät ole vielä ehtineet kouluttautua niin korkealle.

Vastaajista enemmistö oli suorittanut ammatillisen toiseen asteen koulutuksen eli ammattikoulun tai oppisopimuskoulutuksen. Kannabiksen säännöllisiä käyttäjiä oli tutkimuksen vastanneiden mukaan enemmän ammatillisessa koulutuksessa kuin lukiokoulutuksessa. Alemman ammattikorkeakoulututkinnon käyneitä oli vastaajissa enemmän kuin alemman yliopistotutkinnon suorittaneita vastaajia. Tutkimuksen vastausten perusteella ei voida sanoa kannabiksen säännöllisellä käytöllä olevan suoraa vaikutuksia koulu- tai opiskelumenestykseen tai sijoittumiseen opiskelumaailmassa.

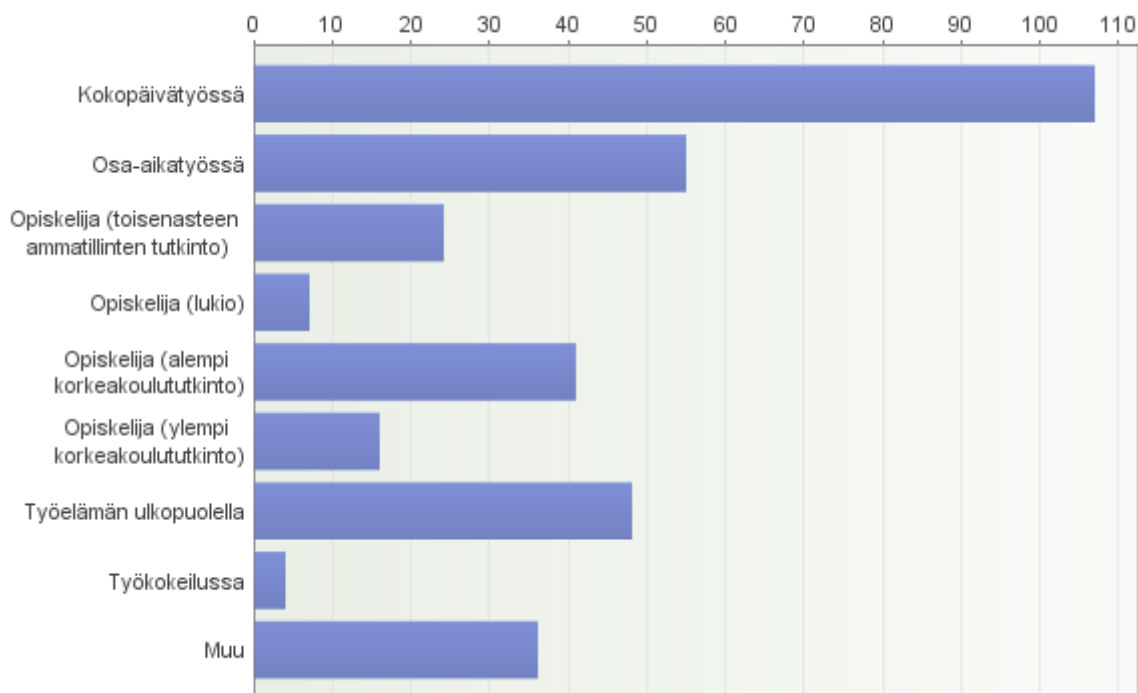
## 6. Ammatti (Tässä kysymyksessä pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon)

Vastauksia yhteensä 272

*Vastaajien ammatti prosentteina ilmoitettuna*



### Vastaajien ammatit määrällisesti ilmoitettuna



#### Analyysi:

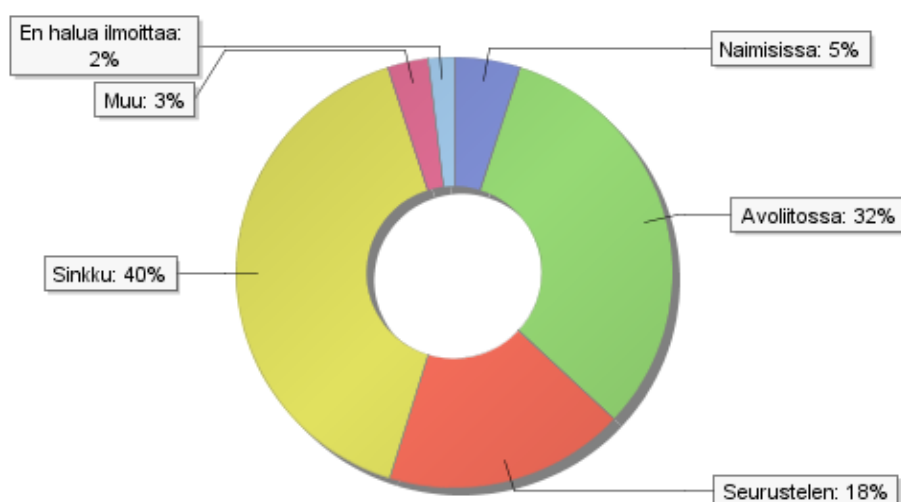
Vastaajista selvä enemmistö on kokopäivätyössä. Seuraavaksi eniten vastaajia on osa-aikatyössä. Vastaukset ovat positiivisesti yllättäviä, koska hypoteesissa arvelin kannabiksen säännöllisen käytön aiheuttavan elämänhallinnallisia ongelmia, jotka heijastuisivat esimerkiksi työelämään. Vastaajista enemmistö oli kokopäivätyössä, mistä voidaan päätellä heidän olevan hyviä työntekijöitä. Tästä voidaan tehdä jatkopäätelmä, että säännöllisellä kannabiksen käytöllä ei ole yleistä merkittävää negatiivista vaikutusta työelämään tai työssä käyntiin.

Vajaa 20% prosenttia vastanneista kertoi olevansa työelämän ulkopuolella. Vastauksen perusteella ei voida tietää ovatko he työelämän ulkopuolella omasta tahdostaan vai vasten tahtoaan.

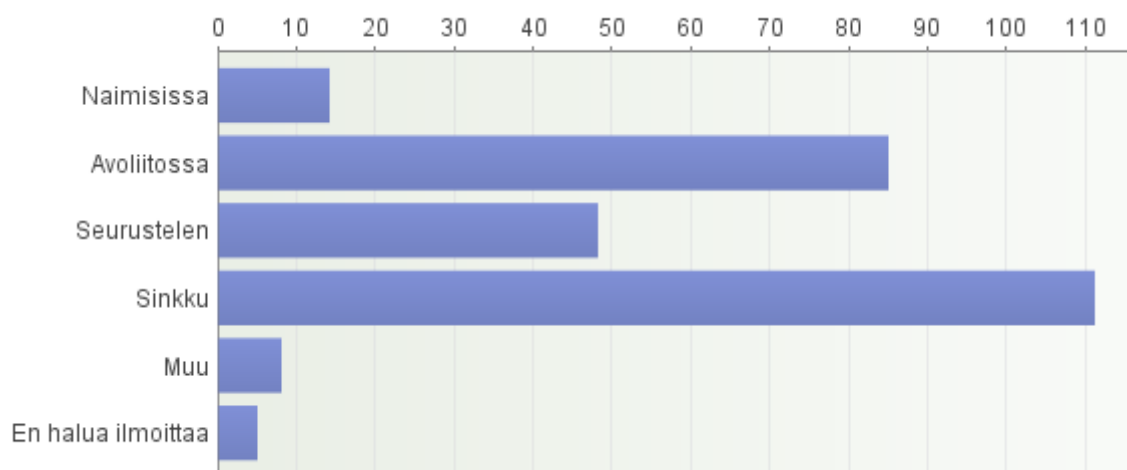
#### 7. Parisuhde:

Vastauksia yhteensä 271

### Vastaajien parisuhdestatus prosentteina ilmoitettuna



### Vastaajien parisuhdestatus määrällisesti ilmoitettuna



### Analyysi:

Suurin osa vastaajista seurustelee tai elää avo/avioliitossa kumppaninsa kanssa. Vastaajista 40% ilmoittaa olevansa sinkkuja. Seuraavaksi suurin osa eli 32% kertoo olevansa avoliitossa eli asuvansa yhdessä puolisonsa kanssa. 18% vastaajista seurustelee ja 5% kertoo olevansa naimisissa ja 5% vastaa muuta tai ei halua ilmoittaa.

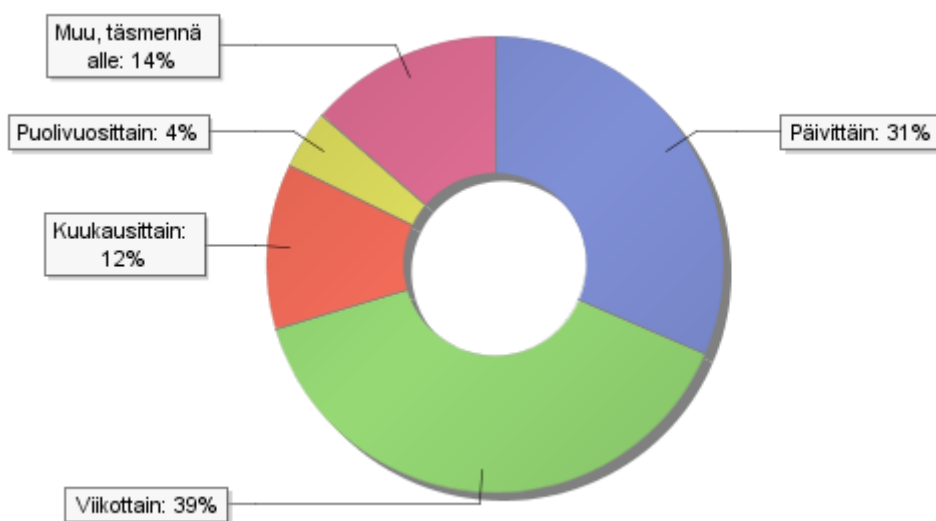
Hypoteesissa arvelin kannabiksen pitkäaikaisen säännöllisen käytön aiheuttavan sosiaalisia vaikeuksia, jotka heijastuivat esimerkiksi parisuhdetilanteeseen. Vastaajista kuitenkin yli puolet ilmoittaa elävänsä suhteessa, joten voidaan päätellä, että ainakaan

merkittäviä ja huomioitavia sosiaalisen elämän häiriöitä. Tätä väitettä tukevat myös muut kyselystä saadut vastaukset, jonka mukaan vastaajat eivät tunnista isoja kannabiksesta aiheutuvia sosiaalisen- tai tunne-elämän ongelmia.

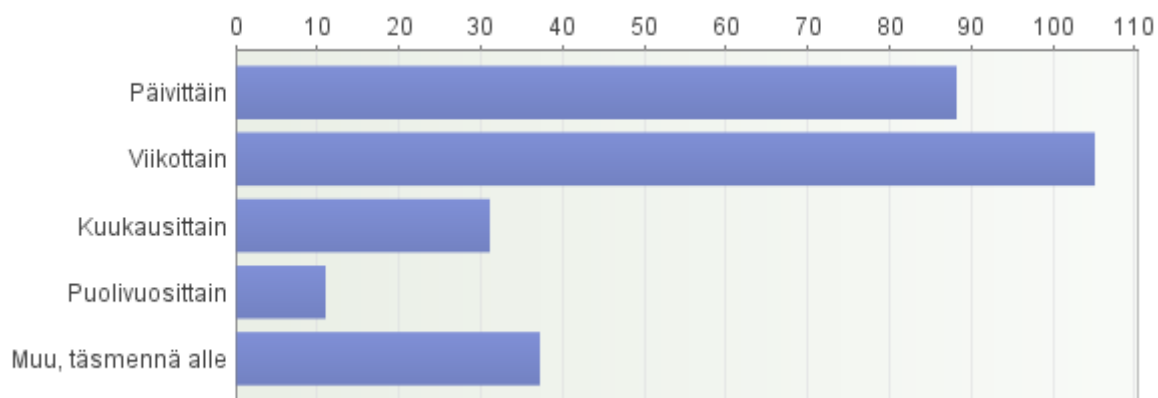
## 8. Kuinka säännöllisesti käytän kannabista

Vastauksia yhteensä 272

*Vastauksien tulokset prosentteina esitettynä*



*Vastauksien tulokset määrällisesti esitettynä*



## **Analyysi:**

Suurin osa vastaajista oli kannabiksen viikoittain käyttäjiä, joka on hyvä asia tutkimuksen kannalta. Vielä suuremman hyödyn sain päivittäisten käyttäjien suuresta osuudesta, joita oli toiseksi eniten, sillä heillä on paljon ensikäden kokemusta säännöllisen käytön tuottamista kokemuksista. Käytön ollessa päivittäistä tai viikoittaista on syytä epäillä, että ainakin osalla vastaajista on joko psyykinen tai fyysinen riippuvuus kannabiksesta.

Viikoittainen käyttö on verrattavissa esimerkiksi alkoholin käyttöön viikonloppuisin, eli kerran viikossa. Kuukausittain tai kerran puolessa vuodessa tapahtuva kannabiksen käyttö voidaan luokitella satunnaiseksi kokeilukäytöksi, jolloin käyttö yleensä tähtää viihdeperäisiin tarkoituksiin.

## **9. Täsmennyksiä kohtaan 8**

*Linkki täsmennyksiin:*

<https://docs.google.com/document/d/1T1juBGWbquR05mmRjndBlxQEt-FWzeOqYfio6Gsp9Jj8/edit?usp=sharing>

Kohdassa 9 sai tarkentaa omaa vastaustaan sanallisesti liittyen kohdan 8 kysymykseen " Kuinka säännöllisesti käytän kannabista?". Kaikki saamani sanalliset vastaukset niiden alkuperäisessä ja muokkaamattomassa muodossa näkyvät yllä olevan linkin takana.

Monissa vastauksissa kävi ilmi, että kannabiksen käytön säännöllisyyteen vaikuttavat pääasiassa kolme tekijää: kannabiksen saatavuus, elämäntilanne ja sen hetkinen olo-tila. Vastauksista ei löytynyt yhtä selkeää linjaa käytön säännöllisyydelle, mistä voidaan tehdä johtopäätös, että kannabiksen säännöllinenkin käyttö kulkee aaltoilevasti eri tekijöiden vaikutuksesta.

Kannabiksen saatavuus ja käyttäjän rahatilanne vaikuttivat vastausten perusteella oleellisesti siihen kuinka säännöllisesti he kannabista käyttävät. Jos ainetta ei ole saatavilla tai sen hankkimiseen ei ole rahaa, käyttö tapahtuu harvemmin ja on epäsäännöllisempää. Kun ainetta on helposti saatavilla ja rahaa sen ostamiseen, on käyttö tiheämpää ja säännöllisempää.

*”Jos minulla on kannabista, poltan melkolailla päivittäin. Usein tulee kuitenkin pidettyä kahdenkin viikon taukoja, kun ei jaksakaan etsiä mistään” -Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

*”Silloin kun saatavilla, muutaman kerran viikossa. jos ei ole, ei ole ongelmaa olla ilman pitkiäkin aikoja” - Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

Elämäntilanne ja oma henkinen sekä fyysinen olotila vaikuttivat myös kannabiksen käytön säännöllisyyteen. Vastajat kertoivat itselääkitsevänsä itseään kannabiksella, jolloin käyttö on säännöllisempää silloin kuin kipuja ja vaivoja ilmenee. Olotilan ollessa parempi ja kun itselääkinnälle ei koeta tarvetta, käyttö on satunnaisempaa. Vastajien mukaan vireystila ja mieliala vaikuttavat myös siihen kuinka säännöllistä käyttö on.

*”Käyttö riippuu siitä kuinka paljon minulle jää vapaa-aikaa. Yleensä poltan kerran noin kolmessa viikossa, kesäisin hieman useammin” -Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

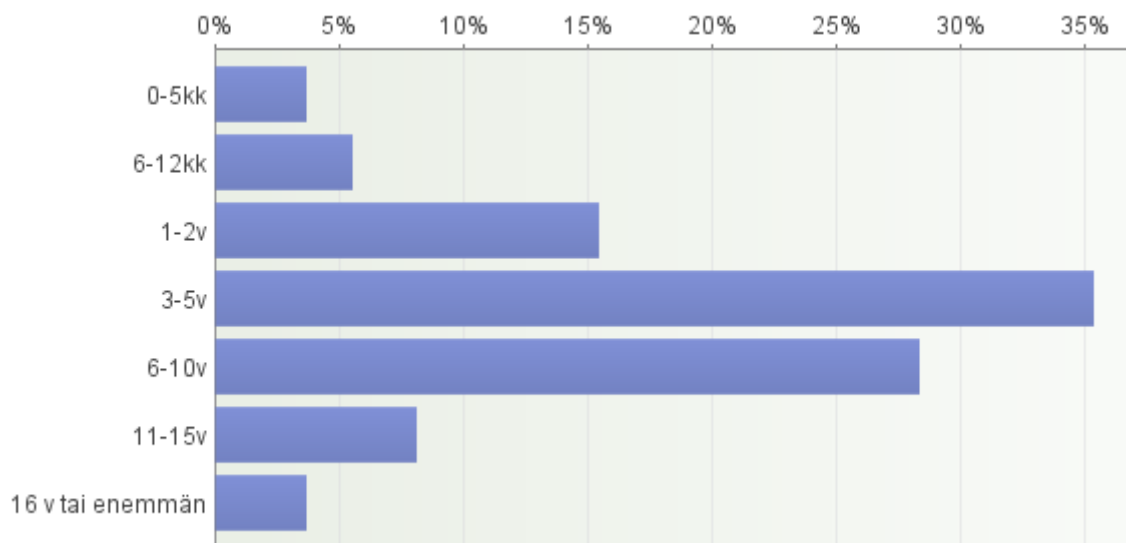
*” Yleensä käyttöä tapahtuu esimerkiksi kesätapahtumien yhteydessä vaihtoehtona alkoholille, tai kun sopivassa tilanteessa joku tuttu kannabista tarjoaa. Saatan käyttää esimerkiksi viitisen kertaa lämpimien kuukausien aikana ja kerran talvella, mutta tämä vaihtelee runsaasti. En juuri käytä kannabista ”kevytkenkäisesti”, vaan käyttö on varsin harkittua ja sen täytyy sopia tilanteeseen. Monissa tilanteissa en vain halua olla pilvessä, vaikka sitä tarjottaisiinkin” -Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

## **10. Kuinka kauan olet käyttänyt kannabista säännöllisesti?**

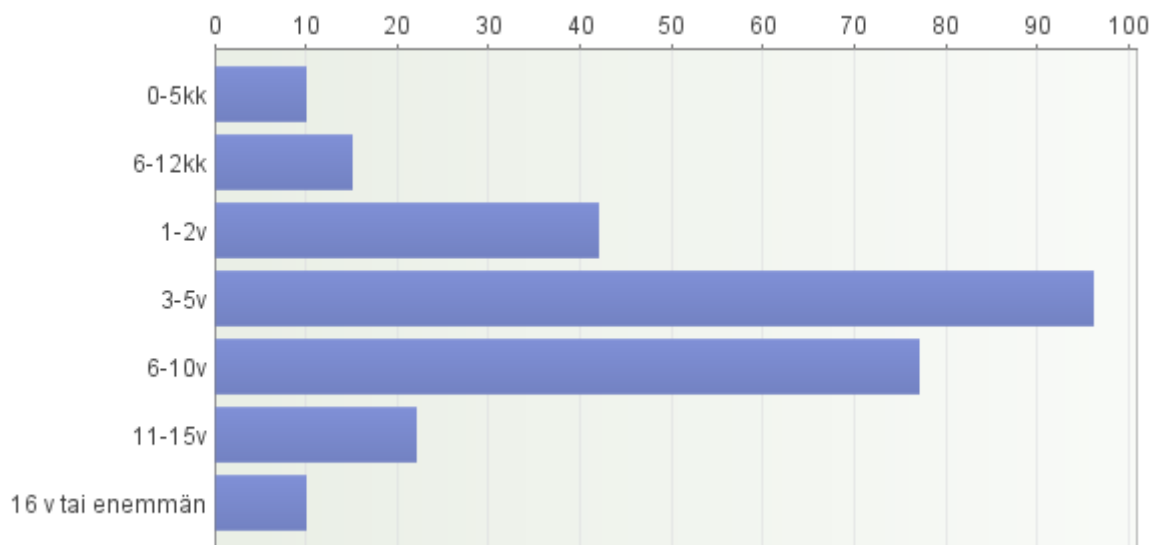
Vastauksia yhteensä 272



### Vastauksien tulokset prosentteina esitettynä



### Vastauksien tulokset määrällisesti esitettynä



### Analyysi;

Määrällisesti eniten vastaajat olivat käyttäneet kannabista 3-5 vuotta. Seuraavaksi suurin määrä oli 6-10 vuotta. Tämä on tutkimuksen tulosten kannalta tarkasteltuna hyvä koska sitä realistisemmän kuvan saan pitkäaikaisen säännöllisen käytön aiheuttamista kokemuksista.

## 5.2 Kannabiksen käytöstä koetut positiiviset vaikutukset

## 11. Rentoutuminen

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	Keskiarvo
Käytän kannabista sen rentouttavan vaikutuksen vuoksi	6	6	14	80	158	4.43
Poltan rentoutuakseni mieluummin kannabista kuin juon alkoholia	7	7	26	46	178	4,44
Kannabis auttaa keskittymään ja olemaan läsnä	16	37	93	75	41	3,34
Kannabiksen käyttö antaa tunteen tauosta arjen keskellä	10	13	38	110	91	3,99
Kannabiksen käyttö parantaa elämänlaatuani	9	15	73	74	89	3.84

## Analyysi:

Tutkimuksen vastausten mukaan noin 90% vastaajista käyttää kannabista rentoutuakseen. Tämä oli odotettavissa etukäteen pohjautuen olemassa olevaan tutkimustietoon. Vastaukset vastaavat myös hypoteesiani. Selkeästi suurin enemmistö vastasi käyttävänsä rentoutuakseen enemmän kannabista kuin alkoholia.

Suurin osa vastaajista tunsu kannabiksen parantavan elämänlaatuaan. Sen koettiin antavan tauon arjen keskellä ja tällä on luultavasti yhteys kannabiksen rentouttavaksi koettuun vaikutukseen. Kannabiksen nauttimisesta koettujen positiivisten efektien voidaan päätellä olevan syy sen käytön säännölliseen jatkamiseen. Kokonaisuudessaan asenteet ja tuntemukset kannabiksesta olivat kovin positiiviset.

Yllättävää oli, että suurin osa vastaajista ei osannut sanoa auttaako kannabis heitä olemaan läsnä ja keskittymään. Toisilla kannabis voi aiheuttaa tällaisia tuntemuksia mutta toisilla se voi aiheuttaa levottomuutta ja vainoharhaisuutta sekä vaikeutta hahmottaa aikaa ja paikkaa keskushermostoon vaikuttavan ominaisuutensa takia.

## 12. Sosiaaliset vaikutukset

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	Keskiarvo
Kannabiksen käyttö on mielekäs sosiaalinen tapahtuma	7	17	59	104	76	3,86
Olen saanut uusia ystäviä kannabiksen käytön myötä	13	20	48	84	98	3,89

Olen saanut elämäni uusia mielenkiintoisia ihmisiä kannabiksen käytön myötä	13	18	50	88	94	3,88
Tunnen kuuluvani ryhmään tai yhteisöön kannabiksen käytön myötä	30	50	91	57	35	3,06
Ympärilläni on ihmisiä jotka hyväksyvät huumeiden käytön ja minut, riippumatta siitä käyttävätkö he itse	6	12	26	104	115	4,18

### **Analyysi:**

Suurin osa vastaajista koki kannabiksen käytön sosiaalisesti mielekkääksi tapahtumaksi. Samoin suuri osa vastasi saaneensa uusia ystäviä ja uusia mielenkiintoisia ihmisiä elämänsä kannabiksen käytön myötä. Ryhmässä tai joukon kesken tapahtuvan kannabiksen käytön voidaan katsoa olevan voimaannuttava / eheyttävä sosiaalinen tapahtuma, koska siihen liittyy muitakin aspekteja kuin itse päihteen käyttö. Näitä ovat esimerkiksi yhdessäolo, keskustelut, musiikin kuuntelu yms.

Yllättävää oli, että enemmistö vastaajista ei osannut sanoa tuntevatko he kuuluvansa osaksi ryhmä tai yhteisöä kannabiksen käytön myötä. Tämä ei vastaa hypoteesiani koska oletin kannabiksen käytöllä olevan vahvoja sidoksia alakulttuureihin ja tiettyihin yhteisöihin kuulumiseen. Tulosta voidaan selittää ehkä sillä, että vastaajat eivät välttämättä miellä sidosryhmien syntymistä kannabiksen käytön ympärille.

Positiivista oli, että selvä enemmistö vastaajista kertoi kokevansa lähipiirinsä hyväksyvän heidät riippumatta siitä käyttävätkö he itse kannabista. Laittomuuden ja yleisen mielipiteen takia monet käyttäjät voivat joutua salailemaan sekä peittelemään kannabiksen käyttöä. Tämä voi myös nostaa kynnyistä puhua aiheeseen liittyvistä ongelmista ja hakea apua.

### 13. Uni ja lepo

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3= en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5= täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabis auttaa uniongelmiin	7	25	46	63	123	4,02
Kannabiksen käyttö lyhentää nukahtamisaikaa	11	18	49	67	118	4
Nukun syvemmin ja paremmin käyttäni kannabista	15	26	72	70	81	3,67
Herään aamulla virkeänä ja levänneenä käyttettyäni kannabista	21	45	84	62	52	3,3
Näen enemmän ja elävämpiä unia kun olen käyttänyt kannabista	61	73	76	36	18	2,53

## Analyysi:

Selvä enemmistö vastaajista koki kannabiksen auttavan uniongelmiin. Eniten sen koettiin auttavan nukahtamisajan lyhentämiseen. Enemmistö koki myös nukkuvansa syvemmin ja paremmin kannabiksen käytön jälkeen. Aikaisemmatkin tutkimukset ovat antaneet samanlaisia tuloksia kannabiksen ja unen suhteesta.

*“Pääsin 2 jointilla pois kokonaan nukuahduslääkkeistä irti ja 6mg xanoria meni ahtistukseen, nyt 0.5 mg. bentsoja meni 10 vuotta ennen kuin löysin pelastukseni. Nyt ei väsyttä ja elämäkin on nähän kirkkaampaa ilman xanoreita” -Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

Unen laatu ei silti ollut vastaajista kannabiksen käytön myötä parempaa, ja enemmistö vastaajista ei osannut kertoa herääkö aamulla virkeämmin käytettyään kannabista. Seuraavaksi suurin enemmistö tunsu kuitenkin heräävänsä levänneempänä.

*“Käytän yleensä viikonloppuina kannabista enemmän kuin arkena. Teen vuorotyötä ja kun olen iltavuorossa myöhään yöhön asti, niin silloin käytän kannabista auttamaan saamaan unta paremmin koska olen sen verran virkeä vielä kotiin päästyäni ja haluan säilyttää edes jonkinlaisen vuorokausirytmän” -Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

Vastaajista suurin osa ei joko osannut kertoa näkeekö enemmän unia kannabiksen vaikutuksen alaisena tai oli asiasta eri mieltä. Tutkimusten mukaan kannabis vaikuttaa rem-unen laatuun ja keston jonka aikana unia juuri nähdään. Olen keskustellut asiasta usean kannabiksen pitkäaikaisen käyttäjän kanssa ja monet ovat kertoneet, etteivät näe lainkaan unia.

## 14. Havainnointi ja aistit

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
--	-----------------------	----------------	-------------------	------------------	-------------------------	-----------

Ruoka maistuu paremmalta	3	2	26	73	160	4,46
Keskittymiskyky on parempi ja jak- san keskittyä pidempään	16	52	94	60	42	3,23
Havainnoin ympäristöä enemmän ja erilailla	4	7	20	124	109	4,24
Kuvat ja äänet vaikuttavat kauniimmilta	4	9	40	112	98	4,11
Asiat ja ilmiöt esiintyvät selkeämpinä	10	25	82	91	55	3,59

### Analyysi:

*”Käytän kannabista ensisijaisesti luovuuden edistämiseksi”* -Anonyymi vastaaja kohdassa 32

Yksi kannabiksen vaikutuksista on aistihavaintojen vahvistuminen tai vääristyminen. Oletetusti suurin osa vastaajista kertoo ruoan maistuvan paremmalta kannabiksen vaikutuksen alaisena- yksi kannabiksen vaikutuksista onkin ruokahalun lisääntyminen, jonka vuoksi sitä käytetään muun muassa anoreksian ja muiden syömishäiriöiden hoidossa. (Lyons, 2017)

*”Joskus syöminen on ollut hankalaa ruokahaluttomuuden vuoksi, joka puolestaan sai painon laskemaan aivan liian alhaiseksi. Kannabiksen avulla ruokahalun saa helposti takaisin ja näin pysyy helpommin normaalipainossa. Tämä on vaikuttanut päivittäisen käyttöön”* - Anonyymi vastaaja kohdassa 9

Enemmistö kertoi myös edelliseen viitaten kokevansa äänien ja kuvien olevankauniimpia, millä voi olla yhteys musiikin ja taiteen luomisen historiaan kannabiksen vaikutuksen alaisena. Populaarikulttuurissa on ollut jo vuosia viittauksia päihteidenkäytön (kuten kannabiksen) ja luovuuden kukkimisen välillä.

*“Käytän pieniä määriä päivittäin parantamaan pääasiassa ruokahaluni sekä auttamaan palautumisessa urheilusta. Silloin tällöin myös lisään, sillä luovuutta ja nautintoa ”-Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

Suurin osa vastaajista ei osannut kertoa kokeeko keskittymiskykynsä parantuvan. Tämä liittyy kysymykseen 11 ja kohtaan jossa enemmistö ei myöskään osannut sanoa kokevatko he kannabiksen auttavan heitä olemaan paremmin läsnä. Voidaan todeta, että vastausten pohjalta cannabis ei ainakaan paranna käyttäjien keskittymiskykyä tai auta harjoittamaan läsnäoloa.

## 15. Ajattelu

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Koen ajattelevani syvällisempiä asioita kannabiksen vaikutuksen alaisena	5	9	45	89	116	4,14
Kannabiksen käyttö voimistaa itsetutkiskelua (reflektointia)	4	5	16	92	147	4,41
Maailmankuvani on laajentunut kannabiksen käytön myötä	6	7	20	79	152	4,38



Olen kiinnostuneempi yhteiskunnallisista asioista ja vaikuttamisesta kannabiksen käytön myötä	12	18	54	85	94	3,88
Koen olevani valveutuneempi ja tiedostavampi kannabiksen käytön myötä	6	13	48	102	95	4,01

### **Analyysi:**

Vastaajista enemmistö kokee ajattelevansa syvällisemmin kannabiksen vaikutuksen alaisena. Enemmistö kokee sen myös lisäävän itsereflektointia. Yli puolet vastaajista koki maailmankuvansa laajentuneen kannabiksen käytön myötä.

Suurin osa vastaajista oli myös samaa mieltä väitteistä ” Olen kiinnostuneempi yhteiskunnallisista asioista ja vaikuttamisesta kannabiksen käytön myötä” ja ” Koen olevani valveutuneempi ja tiedostavampi kannabiksen käytön myötä”.

Näiden vastausten perusteella voidaan päätellä, että kannabiksen käyttö herättää ihmisissä valveutuneisuuden ja tiedostamisen tunteita. Kannabiksen aiheuttaessa aistivääristymiä ja aistien vahvistumista, on luonnollista, että se saa aikaan myös tietoista ajattelun lisäämistä. Käyttäjä ei välttämättä ajattele syvällisemmin tai ole kiinnostuneempi asioista, mutta kannabiksen vaikutuksen alaisena tiedostaa näitä asioita enemmän ja siksi kiinnittää ajatuksiinsa huomioita.

## 16. Itselääkintä

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5= täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabis auttaa kipuihini	5	8	69	89	119	3,97
Kannabiksen käyttö rauhoittaa mieltäni	5	11	52	87	151	4,07
Kannabis auttaa kohtaamaan uusia ihmisiä ja jännittäviä tilanteita	40	63	94	41	156	2,81
Kannabis auttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon	50	70	79	38	99	2,69
Hoidan vaivojani mieluummin kannabiksella kuin synteettisillä lääkkeillä	12	13	45	63	99	4,09

### Analyysi:

Yleisesti vastaajat pitivät kannabista hyvänä itselääkinnällisenä keinona. Vastaajista enemmistö katsoi kannabiksen olevan hyvä hoitokeino fyysisten kipujen hoitoon. Yli puolet vastaajista oli samaa mieltä väitteestä, että hoitaa vaivojaan mieluummin kannabiksella kuin synteettisillä lääkkeillä. Kaksi kolmasosaa vastaajista oli myös samaa mieltä väitteestä ” kannabiksen käyttö rauhoittaa mieltäni”. Tästä voidaan päätellä, että ainakin osa vastaajista jatkaa kannabiksen säännöllistä käyttöä siitä saatavien itselääkinnällisten etujen vuoksi.

*“Kannabis on ainoa lääke joka auttaa lukuisista sairauksista aiheutuvia ongelmia mm. kipu, pahoinvointi.....” - Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

Kannabiksen käytön ei kuitenkaan koettu auttavan sosiaalisten tilanteiden pelkoon tai kohtaamaan uusia tilanteita tai ihmisiä. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa vainoharhaisuutta mikä voi selittää, että uudet tilanteet kannabiksen vaikutuksen alaisena voivat tuntua jännittäviltä tai jopa pelottavilta.

## 17. Kannabis ja alkoholi

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Mielestäni kannabis on päihteenä turvallisempi kuin alkoholi	2	2	14	40	206	4,69
Koen kannabiksen itseleni sopivimpana päihteenä alkoholiin verrattuna	5	7	31	45	176	4,44
Suosin kannabista, koska siitä ei tule krapulaa	7	26	52	71	107	3,93
Pidän kannabista alkoholia turvallisempänä vaihtoehtona	4	3	11	47	199	4,64
Kannabis on terveellisempi vaihtoehto kuin alkoholi	2	2	18	52	189	4,61

Alkoholi aiheuttaa hallitsematonta käytöstä, jota kannabis ei aiheuta, joten valitsen sen mieluummin	5	11	46	66	136	4,2
--	---	----	----	----	-----	-----

### **Analyysi:**

Vastaajat olivat lähinnä yksimielisiä kannabiksen eduista verrattain alkoholiin. Selvä enemmistö vastaajista valitsi ennemmin kannabiksen, koska sen käyttö ei aiheuta hallitsematonta käytöstä toisin kuin alkoholin. Saamiani tuloksia tukee Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet-raportti, jonka mukaan 2014 vuonna tehdyssä mielipidemittauksessa 60 % vastaajista piti alkoholia huumeita suurempana ongelmana.

*” Käytin pari vuotta päivittäin ahdistuksen ja masennuksen hoitoon, alussa kannabis korvasi alkoholin ja toimi irtaannuttavana tekijänä alkoholismista. Alussa pakenin poltteleamalla, mutta pikkuhiljaa kannabis antoi rauhan tarkastella itseä ja taustalla piileviä ongelmia” -Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

Lähes jokainen vastaaja koki kannabiksen alkoholia turvallisemmaksi vaihtoehdoksi. Yli puolet vastaajista myös koki kannabiksen itselleen alkoholia sopivampana päihteenä. Etuna koettiin se, että kannabis ei aiheuta krapulaa toisin kuin alkoholi. Kannabis miellettiin myös terveellisemmäksi päihteksi. Tähän voi vaikuttaa se, että kannabiksen aiheuttaman terveyshaitat ihmiskehölle ovat huomattavasti pienemmät kuin alkoholin. Alkoholi aiheuttaa vuosittain suomessa useita kuolemia, yhtään kannabiksesta aiheutunutta kuolemaa ei ole kirjattu ylös. On mielenkiintoista, että kannabis koetaan vastaajien näin selkeästi alkoholia paremmaksi päihteksi. Alkoholi on halvempaa, laillista ja sen hankkiminen on helppoa kannabikseen verrattuna, silti vastaajat näkevät kannabiksen alkoholiin verrattuna paremmaksi vaihtoehdoksi.

*”Ennen kannabiksen polton aloittamista join alkoholia viikoittain ja olisin lopulta*

*todennäköisesti päätyneet alkoholiksi tai vankilaan väkivaltarikoksista. Nykyään en juo tippaakaan alkoholia” -Anonyymi vastaaja kohdassa 9*

### 5.3 Kannabiksen käytöstä koetut negatiiviset vaikutukset

#### 18. Ahdistuneisuus

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabiksen käyttö aiheuttaa minussa ahdistuneisuutta	51	79	77	43	12	2,56
Itsekriittisyyden määrä korostuu kannabiksen vaikutuksen alaisena	45	69	57	76	16	2,81
Koen usein ahdistusta asioista joihin en voi vaikuttaa, esimerkiksi sodista ja nälänhädästä	61	62	58	60	21	2,69
Koen usein riittämättömyyden tunteita	48	58	62	71	21	2,84

#### Analyysi:

Enemmistö oli eri mieltä väitteestä ”Kannabiksen käyttö aiheuttaa minussa ahdistuneisuutta”. Seuraavaksi suurin ryhmä ei osannut sanoa. Vastaajat eivät myöskään keskiarvoisesti tunteneet ahdistusta heistä riippumattomista asioista. Kokemuksen itsekriittisyyden tunteen korostumisesta jakoutuivat suhteellisen tasaisesti, pieni enemmistö oli kuitenkin enemmän samaa mieltä väitteestä. Yllättävän tasaisesti jakoutuivat myös

vastaajien kokemukset kannabiksen vaikutuksen alaisena koetusta riittämättömyyden tunteesta.

Ahdistuneisuuden tunteen kokemiseen voi vaikuttaa monet tekijät, esimerkiksi ympäristö, käyttäjän stressitaso, aiemmat kokemukset ja ennakkokäsitykset yms. Cannabis voi voimistaa ja vääristää aistikokemuksia, jolloin myös ahdistuneisuuden tunteet voivat tuntua normaalia voimakkaammilta. Cannabis ei siis välttämättä ole ahdistuksen aiheuttaja vaan laukaisija.

*“ Olen parantunut 7 vuotta kestäneestä masennuksesta aloitettuani kannabiksen käytön. Paniikki- ja aggressiokohtaukset ovat vähentyneet huomattavasti, niitä ei juurikaan tule enää. Nautin elämästä, nukun paremmin, syön paremmin, ajattelen paremmin” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Kokonaisuudessaan vastaajien tulokset kohdassa 18 olivat mielestäni positiiviset eivätkä mielestäni aiheuta syytä tarkemmalle jatkotarkastelulle. Olin yllätynyt kuinka vähän ahdistuneisuuden tunteita vastaajat kokivat, koska hypoteesini mukaan säännöllisen kannabiksen käyttö voi aiheuttaa ahdistusta ja masennusta. Hypoteesiani tuki esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman Cannabis ja Terveystutkimuksesta jonka yksi päälöydöistä oli tulos jonka mukaan “Runsas kannabiksen käyttö altistaa ahdistuneisuudelle ja masennukselle”. Aiempien tutkimusten ja oman kokemukseni valossa oli siis hyvinkin yllättävää, että säännöllisesti kannabista käyttävät nuoret eivät tunteneet enempää ahdistuneisuutta.

## 19. Sosiaaliset ongelmat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4= samaa mieltä	5= täysin samaa mieltä	keskiarvo
--	-----------------------	----------------	-------------------	-----------------	------------------------	-----------

Olen menettänyt ystäviä kannabiksen käytön myötä	108	67	34	36	17	2,19
Kannabiksen käyttö hankaloittaa ja vahingoittaa ihmissuhteitani	108	78	38	31	7	2,05
En tapaa ystäviäni tarpeeksi useasti	83	64	62	48	5	2,34
Minulla ei ole ystäviä	189	46	16	9	2	1,43
Toivon että minulla olisi enemmän ystäviä	64	43	75	57	21	2,72
Jouduin salailemaan kannabiksen käyttöä ystäviltäni	121	62	37	31	11	2,04
Ystäväni eivät pidä siitä, että käytän kannabista	88	97	62	7	7	2,03
Ystäväpiirini on muuttunut kannabiksen käytön myötä	66	59	55	66	16	2,65

### Analyysi:

Vastaajien kokemuksia kannabiksen vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin voidaan pitää hyvin yksimielisinä. Pääasiallisesti vastaajat eivät kokeneet minkäänlaisia kannabiksen käytöstä johtuvia sosiaalisia ongelmia. Tämä ei vastannut hypoteesia,

koska oletin säännöllisen kannabiksen käytön aiheuttavat sosiaalisia ongelmia ja muutoksia käyttäjän sosiaalisessa lähipiirissä.

Positiivista oli huomata, että melkein jokainen vastaaja tunsi, että heillä on ystäviä, kannabiksen käyttö ei vaikeuta tai vahingoita heidän sosiaalisia suhteitaan tai he eivät ole menettäneet ystäviä kannabiksen käytön takia. Tämä voi olla yhteydessä aiemmin esiin tulleisiin vastauksiin, joiden mukaan kannabiksen käyttö koettiin mielekkääksi sosiaalisesti tapahtumaksi.

Selvä enemmistö vastaajista ei myöskään joudu salailemaan kannabiksen käyttöä lähipiiriltä, mikä voi kertoa, että aihetta ei koeta salailun tai häpeän aiheeksi. Tämä on positiivinen huomio, koska kun aihetta ei tarvitse salailla on helpompi puhua myös sen mukana tulevaista haittavaikutuksista. Avoin keskusteluilmapiiri aiheen ympärillä on tavoittelemisen arvoinen asia. Jotkut vastaajat toivat silti esille kokemuksiaan salailun ilmapiirissä elämisestä.

*” En voi paljastaa kaikille todellista itseäni, mikä voi ehkä ajaa minua hieman syrjemmäs muista” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Yllättävää oli, että yhtä moni vastaajista (66 kpl) ilmoitti olevansa samaa mieltä väitteestä ”Ystäväpiirini on muuttunut kannabiksen käytön myötä” ja 66 vastaajaa olevansa täysin eri mieltä. Keskiarvallisesti vastaajat olivat kuitenkin eri mieltä väitteestä. Tämä voi kertoa siitä, että ihmisten mielipiteet kannabiksen käytöstä vaihtelevat suuresti ja voivat olla hyvinkin mustavalkoisia. Osa ihmisistä ei hyväksy kannabiksen käyttöä ystäväpiirissään mikä johtaa sosiaalisen lähipiirin muutokseen. Osa hyväksyy kannabiksen käytön muilla, vaikkei sitä itse käytäkään.



## 20. Taloudelliset ongelmat

	1= täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4= samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Käytän liikaa rahaa kannabikseen ja sen käyttöön	95	66	43	36	20	2,31
Taloustilanteeni on huono mm. kannabiksen käytön takia	143	62	29	17	9	1,8
Osaan hallita talouteni hyvin	9	32	53	104	63	3,69
Taloudenhallinnasani on ongelmia	79	79	45	48	10	2,35
Tarvitsen tukea / taloudenhallintaan	129	68	44	13	4	1,82

### Analyysi:

Vastaajat kokivat lähes yksimielisesti, että kannabiksen käyttö ei vahingoita tai vaikeuta heidän taloudellista tilannettaan. He kokivat, ettei heidän taloustilanteessaan ole ongelmia ja että he kokevat hallitsevansa taloutensa. Tämä on positiivinen huomio, koska oletin että kannabiksen käytön vaikuttavan negatiivisesti elämänhallinnan kokeemukseen ja sitä kautta aiheuttavan mahdollisia taloudellisia ongelmia.

Ennako-oletukseeni voivat vaikuttaa kohtaamat ihmiset joilla on sekä kannabiksesta johtuvia päihdeongelmia sekä taloudellisia ongelmia.

Vastaajat eivät kokeneet käyttävänsä liikaa rahaa kannabiksen hankintaan. Yleinen kannabiksen hinta Suomessa on 15-20 euroa / gramma. Riippuen käyttäjän toleranssista ja käyttötavasta yksi gramma riittää noin 3-6 käyttökertaan. Käytön ollessa jatkuvaa ja säännöllistä toleranssi yleensä nousee, jolloin ainetta tarvitaan enemmän per käyttökerta halutun vaikutuksen saavuttamiseksi. Alkoholiin verraten cannabis on suhteellisen kallis päihde. Yli puolet vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että tarvitsisi neuvoja tai apua taloutensa hallinnassa. Tämä on positiivinen huomio.

## 21. Riippuvuus

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Koen olevani riippuvainen kannabiksesta	87	61	45	58	11	2,41
Koen riippuvuuden negatiivisena asiana	34	51	74	61	42	3,1
Riippuvuus johtuu aineesta, ei ympäristön ja yksilön vaikutuksesta	109	83	56	9	3	1,9
Riippuvuus on monen tekijän summa	4	5	19	107	125	4,32
En pysty hallitsemaan kannabiksen käyttöä	141	86	19	12	3	1,66
Riippuvuuteni on enemmän psyykkistä kuin fyysistä	25	7	98	76	51	3,47

Haluaisin pystyä kontrolloimaan kannabiksen käyttöä paremmin	95	65	59	34	8	2,21
Välillä käytän kannabista, vaikka se ei tunnu hyvältä / en oikeasti haluaisi/ en ole sillä tuulella	105	59	34	50	13	2,26

### Analyysi:

Enemmistö vastaajista ei osannut sanoa kokeeko riippuvuuden negatiivisena asiana. Normaalisti termi ”riippuvuus” koetaan negatiivisena tai negatiivisiin asioihin yhdistettynä. Vastaajat kokivat lähes yksimielisesti riippuvuuden olevan monen tekijän summa sekä johtuvan ympäristön ja yksilön vaikutuksista, eikä riippuvuuden kohteesta itseltään. Asian voisi kuvailla niin että itse kannabis yksinään ei aiheuta riippuvuutta, mutta siitä saatava olotila, sen käyttöön liittyvät rutiinit ja ympärille rakentuva sosiaalinen verkosto voivat aiheuttaa riippuvuutta.

*”En ole havainnut mitään fyysistä riippuvuutta, mutta jokseenkin on aiheutunut psyykkistä riippuvuutta, mikä johtuu siitä, että pidän kannabiksen aiheuttamasta vaikutuksesta” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Enemmistö vastaajista ei koe olevansa riippuvainen kannabiksesta. Suurin osa koki pystyvänsä hallitsemaan kannabiksen käyttöä, eivätkä kokeneet halua pystyä kontrolloimaan sitä paremmin. Yli kolmannes vastaajista on täysin eri mieltä väitteestä ”Välillä käytän kannabista, vaikka se ei tunnu hyvältä / en oikeasti haluaisi/ en ole sillä tuulella”. Suurin osa vastaajista ei osannut sanoa tuntevatko he enemmän psyykkistä vai fyysistä riippuvuutta kannabista kohtaan. Kannabiksen aiheuttama riippuvuus saa aikaan molempia oireita riippuen henkilöstä. Seuraavaksi suurin enemmistö oli kuitenkin sitä mieltä, että heidän riippuvuutensa on enemmän psyykkistä.

*” Koen itsekin olleeni jossain vaiheessa riippuvainen polttamisesta, ja poltin tuolin joka päivä. Tämä johtui kuitenkin ensisijaisesti elämässäni muuten olevista raskaista asioista, joita turrutin kannabikseen. Päihde olisi voinut olla ihan hyvin mikä tahansa muu ” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Riippuvuuden tunnistaminen ja myöntäminen voi olla vaikeaa. Omia riippuvuuden piirteitä voi olla vaikea myöntää. Tämä tulee ottaa huomioon vastauksia tarkasteltaessa koska moni vastaajista voi vähätellä omaa riippuvuuttaan. Vastaajista 70% kertoi käyttävänsä kannabista säännöllisesti joko päivittäin tai viikoittain. Riippuvuuden ja ongelmakäytön raja ei ole tarkasti määriteltävissä, mutta säännöllisesti ja usein tapahtuva käyttö voi olla merkki riippuvuudesta joka jää tunnistamattomaksi.

*” Kannabis aiheuttaa ongelmia silloin, kun en pysy kohtuudessa. Ihan niin kuin kaikki muutkin nautinnot, jos itsehillintä on heikko, nautinnot eivät ole enää nautintoja vaan alkavat kuormittaa ” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

## 22. Terveydelliset haitat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = sama mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabis on mielestäni haitallista terveydelle	71	77	73	33	8	2,35
Koen epämiellyttäviä fyysisiä oireita kannabiksen käytöstä	112	83	35	27	5	1,97
Minulla on hengitystiesairauksien oireita, esim. yskää tai hengitysvaikeuksia	131	58	37	32	4	1,93

Kannabiksen käyttö aiheuttaa kipuja tai fyysisiä haittoja	193	52	11	3	3	1,36
---	-----	----	----	---	---	------

### **Analyysi:**

Vastaajat eivät kokeneet kannabiksella olevan merkittäviä negatiivisia vaikutuksia heidän terveyteensä. Alkoholiin verrattuna kannabis koettiin vastaajien kesken turvallisemmaksi ja riskeiltään pienemmäksi päihteksi. THL:n julkaisema Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet- raportti kertoo suomalaisten pitävän kannabista suhteellisen pienenä terveyshaittana.

Vastaajista osa tunnisti kannabikseen liittyviä terveysriskejä ja kuinka niitä minimoidaan esimerkiksi käyttötappaa muuttamalla.

*” Käytän kannabista vaporisoimalla ja syömällä, joka poistaa monia haittavaikutuksia esim. keuhko-ongelmat jne.” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Vain muutama vastaajista koki kannabiksen käytön aiheuttavan fyysisiä haittoja tai kipuja, kun taas enemmistö vastasi kokevansa kannabiksen auttavan kipuihin (kysymys 16). Vastaajista kaksi kolmasosaa eivät kokeneet kannabiksen aiheuttava epämiellyttäviä fyysisiä kokemuksia tai hengitystiesairauksien oireita. Polttamisen ollessa yleisin tapa nauttia kannabista, se on myös elimistölle haitallisin tapa. Höyrystäminen tai sisäisesti nauttiminen pienentävät esimerkiksi hengitystiesairauksien riskejä. Pitkäaikainen kannabiksen käyttö polttamalla lisää samojen oireiden riskejä kuin pitkäaikainen tupakointi.

### 23. Muistiongelmat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabis vaikuttaa negatiivisesti muistiini	34	49	74	85	20	3,03
Muistini on selvästi huonontunut kannabiksen käytön myötä	72	77	72	29	12	2,36
Pitkä säännöllinen kannabiksen käyttö huonontaa muistia	33	35	71	86	37	3,23
Unohtelen enemmän asioita, kun käytän kannabista	38	50	51	102	20	3,06
Huomaan lähimui- stini heikentyvän kannabiksen käytön seurauksena	31	43	56	112	20	3,18
Kannabiksen käyttö vaikuttaa negatiivisesti oppimiskykyyni	82	86	52	30	12	2,25

#### Analyysi:

Suurin osa vastaajista uskoi kannabiksen säännöllisen käytön vaikuttavan negatiivisesti muistiin. Enemmistö vastaajista ilmoitti myös olevansa samaa mieltä väitteestä “

Kannabis vaikuttaa negatiivisesti muistiini”. Kannabis on keskushermostossa vaikuttava aine joka lamauttaa ja vääristää aivojen toimintaa. Tähän liittyy muistin hämärtyminen ja ennen kaikkea lähimuistin heikkeneminen.

*“Kyllä kannabiksesta on selkeä haittaa, itse miellän haittoihin muistin heikentymisen, sumuisen olon aamuisin, elämän jumittumisen tiettyyn kuvioon, uusien haasteiden vastaanottamisesta kieltäytymisen, ja laittomuudesta seurauksena olevan jatkuvasti läsnäolevan stressin” - Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Selkeä enemmistö myönsi unohtelevansa asioita enemmän kannabista käyttäessään. Enemmistö vastaajista oli huomannut lähimuistinsa heikentyneen kannabiksen käytön seurauksena. Vastaukset tukivat täysin hypoteesiani, jonka mukaan kannabis vaikuttaa pitkäaikaisessa säännöllisessä käytössä muistiin negatiivisesti. Tämän oletuksen perustin omakohtaisiin kokemuksiin ja tietoihin sekä aiempaan tutkimustietoon.

Vaikka vastaajat kokivat lähtökohtaisesti kannabiksen vaikuttavan muistiin negatiivisesti, sen ei silti koettu vaikuttavan negatiivisesti oppimiskykyyn. Vastausten jakautuminen on outoa, koska muistilla on selkeä yhteys uusien asioiden oppimiskykyyn. Vastaajien voi olla vaikea hahmottaa omakohtaista kokemusta kannabiksen käytön ja oppimiskyvyn välillä. Tämä voidaan selittää myös sillä, että vastaajat kokevat oppivansa hyvin uutta, mutta emme saa selville kokevatko myös muistavansa uuden oppimansa hyvin? En kysynyt kyselyssä kuinka hyvin he muistavat uuden oppimansa.

## 24. Laittomuus

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabiksen käyttöön liittyy aina rikollista toimintaa	110	47	42	28	33	2,33

Kannabiksen laillistaminen tekisi käytöstä turvallisempaa ja vähentäisi turhia riskejä	0	1	7	28	226	4,83
Laittomuuden vuoksi joudun salailemaan kannabiksen käyttöä	9	14	23	75	141	4,24
Kannabiksen laitton asema huolestuttaa minua	5	10	23	65	159	4,39
Laittomuuden vuoksi yleinen mielipide kannabiksen käyttäjiä kohtaan on negatiivinen	1	4	17	71	169	4,54
Kannabiksen laittomuus ei häiritse minua	82	60	34	41	45	2,65

### Analyysi:

Laittomuuden koettiin lähes yksimielisesti olevan yksi syy siihen miksi yleinen mielipide kannabiksen käyttäjistä on negatiivinen.

Noin puolet vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että kannabiksen käyttöön liittyy aina rikollista toimintaa. Laillisesta näkökulmasta tarkasteltuna siihen liittyy aina laitonta ja rikollista toimintaa, koska kannabiksen hallussapito on suomessa laitonta.

Rikollisen toiminnan ja laittomuuden voidaan käsittää olevan myös subjektiivinen kokemus ja vastaajat eivät välttämättä miellä kannabiksen käyttöä rikolliseksi toiminnaksi. Rikoksen määritelmäksi katsotaan usein, että sillä on uhri- kuka on uhri kannabiksen käyttöön liittyvässä rikoksessa? Tämä voi olla yksi syy siihen miksi vastaajat eivät koe osallistuvansa rikolliseen toimintaan kannabista käyttäessään.



Lähes jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että kannabiksen laillistaminen tekisi sen käytöstä turvallisempaa ja vähentäisi turhia riskejä. Yhtä lailla lähes jokainen vastaajista oli huolestunut tai koki kannabiksen laittomuuden häiritseväksi. Laittomuuden takia kannabista joudutaan usein hankkimaan ”pimeiltä markkinoilta” mihin voi liittyä epämiellyttäviä ihmiskohtauksia tai uhkaavia tilanteita. Mikäli kannabis olisi laillista sitä voisi ostaa valtion säätämistä kaupoista tai kioskeista ja sen hankkimiseen liittyvät riskit pienenisivät huomattavasti.

Yli kaksi kolmasosaa kertoi joutuvansa salailemaan kannabiksen käyttöä koska se on laitonta. Monet koulu- tai työpaikat eivät suvaitse huumausaineiden käyttöä ollenkaan ja niistä on olemassa tiukat säännöt. Jotkut työpaikat voivat velvoittaa työntekijöitään antamaan puhtaat huumeeseulat ennen työsopimuksen tekemistä, tai yllättäviä huumausainetestejä voidaan järjestää milloin vain. Kannabiksen käyttäjällä voi olla työ- tai koulupaikka pelissä, jos hän jää kiinni aineen käytöstä eli hän joutuu salailemaan asiaa. Salailu voi aiheuttaa ahdistusta, ulkopuoliseksi jäämisen kokemuksia ja olla henkinen taakka.

## 25. Passivoituminen

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabis passivoi minua	60	54	49	79	20	2,79
Kun käytän kannabista, olen aikaansaamaton	56	84	49	57	15	2,58
Minun on vaikeaa tavata uusia ihmisiä	78	82	48	40	13	2,34

Sosiaaliset tilanteet jännittävät minua	74	69	50	52	16	2,49
En kokeile mielelläni uusia asioita	113	90	33	19	6	1,91
Elämäni toistaa samoja rutiineja	59	71	63	59	10	2,58
En koe eteneväni elämässäni	84	90	42	35	10	2,22

### Analyysi:

Vastaajista 77 oli samaa mieltä siitä, että kannabiksen käyttö passivoi heitä, mutta seuraavaksi isoin joukko vastaajista oli eri mieltä väitteestä. Vastaajat eivät kokeneet olevansa aikaansaamattomia tai vaikeuksia tavata uusia ihmisiä kannabista käytettyään.

Yli kaksi kolmasosaa vastaajista koki kokeilevansa mielellään uusia asioita. Kannabiksen säännöllinen käyttö ei siis ole vienyt heidän mielenkiintoaan uusia asioita ja elämyksiä kohtaan. Yleisesti vastaajat olivat sitä mieltä, että he etenevät elämässään eikä heidän elämänsä toista samoja rutiineja. Enemmistö vastaajista eivät myöskään kokeneet sosiaalisten tilanteiden jännitystä. Vastaukset eivät vastaa hypoteesiani jonka mukaan kannabis passivoisi säännöllisiä käyttäjiä.

*” Kannabiksen ja muidenkin päihteiden vaikutus ihmisiin on hyvinkin erilainen. Itse huomaan liiallisen käytön tuovan negatiiviset vaikutukset mukanaan (ahdistuneisuus ja passivoituminen) omalla kohdallani ” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Kokonaisuudessaan vastaajat eivät siis pitäneet kannabista passioivana tai arvioineet sen vaikuttavan elämäänsä passivoivana elementtinä. Tulokset ovat käyttäjien näkökulmasta positiivisia ja niistä voidaan päätellä, ettei kannabiksen säännöllisellä käytöllä ole passivoitumiseen tai aikaansaamattomuuteen suoraa voimakasta ja yksiselitteistä yhteyttä.

## 26. Yhteiskunnallinen asema

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Koen olevani syrjäytynyt yhteiskunnasta	116	68	35	30	13	2,07
Koen että yhteiskunnassa on paljon ongelmia	7	3	19	115	116	4,27
En ole kiinnostunut yhteiskunnan asioista	112	95	33	12	9	1,89
En koe olevani tasavertainen yhteiskunnan jäsen	56	67	53	51	35	2,78
Koen että minulla ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnassa	42	70	53	77	19	2,85

## Analyysi:

Positiivinen tulos oli, että suurin osa vastaajista ei kokenut olevansa syrjäytynyt ja että heillä on vaikutusmahdollisuuksia yhteiskunnassa. Kannabiksen ollessa laitton huumausaine voisi olettaa, että sen käyttäjät kokisivat statuksensa olevan yhteiskunnan ulkopuolinen

Selvä enemmistö vastaajista koki, että yhteiskunnassa on paljon ongelmia ja että he ovat kiinnostuneita yhteiskunnassa tapahtuvista asioista. Yllättävän moni vastaajista ei tuntenut olevansa tasavertainen yhteiskunnan jäsen, vaikka ei koekaan itseään syrjäytyneeksi. Syrjäytymistä voidaan määrittää esimerkiksi koulun tai opintojen keskeytymisellä, pitkäaikaisena työttömyytenä, ihmiskontaktien olemattomuudella ja omiin oloihinsa vetäytymisellä.

Päivi Ahtialan ja Kai Ruokosen teos "Sitä se oli koko elämä- Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta" käsittelee millaista sosiaalista ulkopuolisuutta huumeiden käyttäjät tuntevat. Kirja käsittelee pääsääntöisesti kovien huumeiden käyttäjien kokemuksia. Haastateltujen mukaan pikkuhiljaa käytön lisääntyessä ihminen menettää kosketustaan normaaliin arkeen- opiskelu tai työssäkäynti vaikeutuu, elämänhallinta katoaa ja ihmissuhteet kärsivät. Teoksen haastateltavat kokivat voimakkaita sosiaalisia ulkopuolisuuden tunteita. Tutkimukseni vastauksista ei käy ilmi tällaisia kokemuksia tai tuntemuksia ja sitä voidaan perustella, sillä että kannabis ei aiheuta yhtä suurta riippuvuutta kuin koviksi huumeiksi luokiteltavat huumausaineet.

## 27. Uniongelmat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Kannabis aiheuttaa minulle uniongelmia	134	82	22	17	7	1,78

En näe unia	97	68	39	38	20	2,3
Näen paljon painajaisia	154	73	20	10	5	1,62
Minun on vaikea nukahtaa ja / tai uneni on katkonaista	115	74	38	29	6	2
Aamulla oloni on pöhnäinen ja väsynyt	51	73	55	71	12	2,69
Aamuisin on vaikea herätä	57	72	47	68	18	2,69
Toivoisin nukkuvani paremmin	58	64	60	56	23	2,7

### **Analyysi:**

Kohdassa 13 (Uni ja lepo) vastaajat kokivat kannabiksen käytön vaikuttavan heidän uneensa enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti. Suurin osa vastaajista oli eri mieltä väitteestä ”Kannabis aiheuttaa minulle uniongelmia”. Ennakkotietoihini perustuen valitsin käyttää ”kannabis ja uni” kohtaa kahdesti, koska kannabiksella on todetusti sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia uneen ja lepoon.

Enemmistöllä vastaajista ei ilmennyt vaikeuksia nukahtamisessa tai katkonaista unta, mutta moni ei nähnyt unia. Näin ollen enemmistö vastaajista ei myöskään nähnyt tavallista enempää painajaisia. Tekemieni haastattelujen pohjalta voin todeta, että on normaali ilmiö säännöllisesti kannabista käyttävien keskuudessa, että he eivät näe unia ollenkaan tai muista uniaan aamulla. Haastateltavista usea kertoi että säännöllisen käytön loputtua unet palaavat takaisin normaalina noin viikon aikana.

Vastaukset vaikeuksista herätä aamulla tai väsymyksestä jakautuivat melko tasaisesti. Vastajat eivät yleisesti toivo nukkuvansa paremmin, mistä voidaan päätellä, että he ovat tyytyväisiä unensa laatuun ja määrään.

#### 5.4 Kannabiksen käyttöön liittyvä avuntarve

##### Yleinen avuntarve

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Olen jossain vaiheessa elämäni kaivannut apua kannabiksen käytön suhteen	147	55	23	22	15	1,87
Olen kokenut, etten hallitse päihteen käyttöä ja toivonut ulkopuolista apua	151	57	20	20	14	1,81
Olen hakenut omatoimisesti apua päihteiden käyttöön	178	39	16	18	10	1,63
Olen hakenut apua jonkun muun kehotuksesta	187	45	14	8	5	1,45
Olen harkinnut ja miettinyt avun hakemista mutta en hakeutunut avun piiriin	171	49	20	14	6	1,6

En tiedä mistä hakea apua	158	53	28	8	13	1,71
Kynnys pyytää apua on liian korkea	124	42	35	34	25	2,21
En viitsi nähdä vaivaa asian eteen	129	51	53	17	9	1,94

### Analyysi:

Vastaajien kokemukset olivat lähes yksimielisiä siitä, että he eivät ole kokeneet avun tarvetta kannabiksen käyttöön liittyen. Suuri enemmistö ei ole kokenut päihteen käyttöä hallitsemattomaksi eikä kaivannut ulkopuolista apua. Vastaajista lähes kukaan ei ole hakenut apua tai edes harkinnut avun hankkimista. Tästä voidaan päätellä, että vastaajat eivät koe kannabiksen käyttöä ongelmallisena. Toisaalta voi olla, että he eivät myöskään osaa tunnistaa ongelmia ja siksi ne jäävät toteamatta. Lähtökohtaisesti voidaan kuitenkin todeta, että vastaajien keskuudessa ei ilmene huomattavaa avun tarvetta kannabikseen liittyen.

*” Avun hakemista jarruttaa se, että jännittää, saako apua vai rangaistuksen ” - Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Tuloksista käy ilmi, että suurin osa vastaajista tietää mistä apua voi hakea eikä kynnys sen pyytämiseksi ole liian korkea. Enemmistö ei myöskään koe välinpitämättömyyttä asiaa kohtaan. Vastauksista voidaan päätellä, että apua osattaisiin hakea oikeasta paikasta, jos sille tunnettaisiin tarvetta.

*” Olen itse kokenut aiemmassa elämänvaiheessa riippuvuutta kannabikseen ja käyttänyt sitä suuria määriä päivittäin. Tällöin sen haitat ovat tulleet esiin (mm. passiivisuus, aikaansaamattomuus, elämässä edistymättömyys jne. mitä kyselyssä aiemmin kysyttiin) ja olen kaivannut apua tilanteeseeni ” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Sosiaalikasvattaja ja Aseman Lapset ry:n hankepäällikkö Heikki Turkka painottaa, että kannabista käyttävän nuorten leimaamista ”ongelmatapaukseksi” on vältettävä. Turkka neuvoo perheitä käymään avoimia keittiöpöytäkeskusteluja kannabista käyttävän nuoren kanssa. Sekä vanhemman että nuorten näkemyksiä on kuultava ja tarvitaan molemminpuolista kunnioitusta, kiinnostusta ja luottamusta. Turkka tuo esiin, kuinka päihdeongelmasta paranemisen ja kuntoutuksen lähtökohtana on huumeongelman tunnistaminen. (Heiskanen & Surakka 2014, 106.)

## 29. Lähipiirin apu

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Olen kaivannut apua perheeltäni tai ystäväiltäni	121	56	34	40	10	2,09
Pystyn puhumaan avoimesti ongelmistani lähipiirilleni	22	30	43	105	60	3,58
Pystyn luottamaan, että minua kuunnellaan ja autetaan jos tarvitsen apua	18	17	34	113	79	3,84
En valehtele lähipiirilleni huumeiden käytöstä	36	53	55	78	38	3,11
Lähipiirini on osoittanut huolta päihteiden käytön takia	78	48	61	63	9	2,53



### Analyysi:

Ilahduttavan suuri osa vastaajista kokee pystyvänsä luottamaan lähipiirinsä, sekä saavansa tarvittaessa apua ja puhumaan avoimesti ongelmistaan. Avoin keskusteluympäristö luo luottavaisuuden ja turvallisuuden tunnetta, jolloin käsiteltävät ongelmat ovat tarpeen vaatiessa helpompi tuoda ilmi. Vain pieni osa vastaajista on kokenut tarvitsevänsä apua lähipiiriltään. Lähipiirin apua voi olla esimerkiksi keskustelu, läsnäolo ja ammattiapuun ohjaaminen. Lähipiiri voi auttaa myös arjen asioissa, kuten siivoamisessa, ruuanlaitossa yms. elämänhallinnallisissa ongelmissa.

Enemmistö vastaajista kertoo, ettei valehtele lähipiirilleen huumausaineiden käytöstä ja että heidän lähipiirinsä ei ole osoittanut huolta päihteiden käytöstä johtuen. Tämän voidaan katsoa kertovan siitä, että vastaajien kannabiksen käyttö ei aiheuta ongelmia heille itselleen tai heidän lähipiirilleen, jolloin ulkopuolisten ei tarvitse olla käytöstä huolissaan. Sosiaalikasvattaja ja päihdetyön ammattilainen Heikki Turka painottaa lähipiiriltä vaadittavaa pitkäjänteistä työtä huumenuoren kanssa. Nuorta on jaksettava tukea ja häneen täytyy jaksaa luottaa retkahduksista huolimatta. (Heikkinen & Surakka 2014, 106.)

### 30. Ammatillinen apu

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä	keskiarvo
Olen hakeutunut ammattilaisen apuun käytön aiheuttamien sairauksien takia	209	25	8	9	8	1,39
Olen harkinnut ammattiavun hakemista	193	25	22	13	6	1,51

Uskon että ammattilaisavusta olisi hyötyä elämäntilanteelleni	172	44	25	9	8	1,59
---	-----	----	----	---	---	------

### Analyysi:

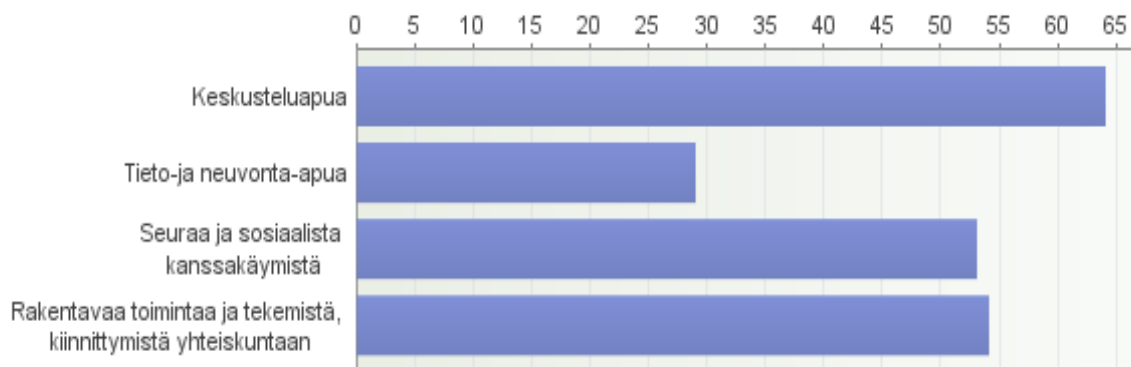
Vain muutama vastaajista kertoi hakeutuneen ammattiavun piiriin kannabiksen käytön aiheuttamista seurauksista johtuen. Tämä oli odotettavissa, koska kannabiksen käytöstä aiheutuvat haitat eivät ole laaja-alaisia tai merkittäviä. Voidaan todeta, että vastaajien joukossa kannabis ei ole tuottanut isoja tai merkittäviä ongelmia, ja siksi niihin ei ole tarvinnut hakea apua. On kuitenkin muistettava, että vastaajat eivät välttämättä itse huomaa tai osaa tunnistaa näitä ongelmia, vaikka ne olisivatkin olemassa.

*“Koen olevani lievästi masentunut ja viimeisen puolen vuoden aikana olen alkanut saada paniikkikohtauksia. Olen harkinnut avun hakemista mielenterveysongelmiini, mutta osasyyn siihen, miksi en ole niin tehnyt, on se, että joutuisin kertomaan päihteidenkäytöstäni ja se leimaisi minut liiaksi” -Anonyymi vastaaja kohdassa 32*

Iso enemmistö ei ollut myöskään edes harkinnut ammattiavun hankkimista eikä uskonut siitä olevan hyötyä heidän elämäntilanteessaan. Tästä voidaan päätellä, että suurin osa vastaajista ei koe, että kannabiksen käyttö aiheuttaisi heille ammattiapua vaativia ongelmia.

Sosiaalikasvattaja ja päihdetyön ammattilainen Heikki Turkkala painottaa lähipiiriin avun lisäksi myös ulkopuolisen avun tärkeyttä. Ulkopuolinen pystyy usein näkemään tilanteen kirokkaammin ja hahmottamaan asian eri näkökulmasta. (Heiskanen & Surakka 2014, 106.)

### 31. Millaista apua olet kokenut tarvitsevasi



#### Analyysi:

Kohdassa 32 vastaajat saivat valita niin monta vaihtoehtoa kuin halusivat. Huomionarvoista on että 272 kyselyyn vastanneesta vain 117 vastasi tähän kysymykseen. Siitä voidaan päätellä, että he eivät kokeneet tai olleet kokeneet minkäänlaista avuntarvetta tai eivät osanneet tunnistaa sitä itsessään. Tämä voi kertoa siitä, että kannabiksen säännöllinen käyttö ei aiheuta yli puolella vastaajista niin suuria elämänhallinnallisia ongelmia, että he kokisivat tarvitsevansa apua. Nuoriso- sekä päihdetyössä nuorten kanssa toimivien ammattilaisten tulisi kartoittaa asiakkaan kanssa millaista apua tämä kokee tarvitsevansa, jotta apu on oikein kohdistettua.

Saaduista vastauksista esiin nousi, että vastaajat ovat kokeneet tarvitsevansa eniten keskusteluapua. Tämä voi kertoa siitä, että koetaan tarvetta keskustella mahdollisista ongelmista, mutta oikeaa väylää keskustelulle ei välttämättä löydy. Kannabiksen käyttöä voi joutua salailemaan monista eri syistä ja avoin keskustelu voi olla hankalaa.

Seuraavaksi eniten koettiin tarvetta seuralle & sosiaaliselle kanssakäymiselle ja kiinnittymiselle yhteiskuntaan sekä rakentavalle tekemiselle ja toiminnalle. Kohdassa 25 (passivoituminen) vastauksista kävi ilmi, että lähtökohtaisesti vastaajat eivät kokeneet

olevansa passivoituneita tai yhteiskunnan ulkopuolella. Osa vastaajista kuitenkin tunnisti näitä piirteitä itsessään. Passivoitumisen ja syrjäytymisen luonnollinen reaktio on toivoa rakentavaa tekemistä ja kiinnittymistä yhteiskuntaan. Nuoriso- sekä päihde-työssä nuorten kanssa toimivien ammattilaisten tulisi kartoittaa asiakkaan kanssa mil-laista apua tämä kokee tarvitsevänsä, jotta apu on oikein kohdistettua.

### **32. Jotain muuta mitä haluat jakaa kannabiksen käyttöön liittyen, ajatuksia tai mietteitä?**

Tähän kohtaan vastaajat saivat vapaasti jakaa ajatuksiaan sekä mietteitään kannabik-sen käyttöön liittyen. Kirjallisia vastauksia tähän kohtaan tuli yhteensä 123. En nähnyt tutkimuksen kannalta tarpeellisena tai hyödyllisenä avata näitä vastauksia kokonaisuudessaan opinnäytetyöhöni. Olen kuitenkin poiminut joitakin yksittäisiä vastauksia ja käyttänyt niitä tukena vastausten analysoinnissa ja avaamisessa ylemmissä kohdissa.

## 6 TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI

Vastaajien yllättävän iso määrä ja kyselyn sosiaalisessa mediassa saama positiivinen huomio kertovat tutkimukselle olevan selvästi kysyntää ja tarvetta.

Vastaajista enemmistö oli miehiä. Tämän ja aikaisempien tutkimustulosten kuten THL:n julkaisun Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet pohjalta voidaan todeta, että miehet käyttävät kannabista naisia enemmän. Vastaajista suurin osa käytti kannabista joko päivittäin tai viikoittain. En kysynyt tarkkaa käyttöannosta kuinka paljon kerralla tai normaalisti käyttäjät kannabista kuluttavat yhdellä käyttökerralla. Käytön ollessa kuitenkin niinkin säännöllistä kuin päivittäin voidaan epäillä ainakin osan vastaajista olevan riippuvaisia kannabiksesta, vaikka he eivät itse riippuvuutta tunnista.

Kokonaisuudessaan tutkimuksen merkittävin tulos on, että vastaajista selvä enemmistö koki saavansa kannabiksen käytöllä elämäänsä enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia. Tästä kertoo se, että positiivisiksi koettujen vaikutusten väittämistä oltiin enemmän samaa mieltä. Koetuista haitoista oltiin enimmäkseen eri mieltä

eli haittoja ei koettu olevan tai niiden vaikutuksia ei tunnistettu. Positiivisten tuntemusten saaminen voi olla syy perustella käytön jatkuvuutta, varsinkaan jos sillä ei koe olevan haittapuolia.

Vastauksista nousi esille kolme kannabiksen käyttöön liittyvää aihepiiriä, joita kohdehenkilöt pitivät yksimielisimmin positiivisia tuntemuksia aiheuttavina.

Isoksi positiiviseksi kokonaisuudeksi koettiin kannabiksen käytöstä saatava päihtymys ja pilvimäinen olotila, rentoutuminen ja irtiotto arjesta. Tähän liittyy myös päihtymystilassa koetut tuntemukset aistien vahvistumisesta ja tietoisuuden laajenemisesta. Vastaaajista enemmistö kertoi olevansa tiedostavampia ja ajattelevansa syvällisemmin käytettyään kannabista. Lähes kaikki vastaajat mielsivät kannabiksen alkoholia turvallisemmaksi ja itselleen sopivammaksi päihteeksi.

Kannabiksen käytön koettiin olevan sosiaalinen tapahtuma ja vastaajat olivat lähes yksimielisiä siitä, että se on rikastuttanut heidän sosiaalista elämäänsä. Sosiaalinen aspekti on suuri tekijä joka saa nuoret kokeilemaan kannabista ensimmäistä kertaa- ryhmäpaine vaikuttaa helposti ja halutaan kuulua joukkoon. Kannabiksen polttaminen voi olla kaveriporukan yhteinen tapahtuma johon osallistuminen luo yhteenkuuluvuutta, tapa juhlistaa tilaisuuksia tai rauhoittua syvälliseen keskusteluun. Vastauksista kävi ilmi sosiaalisen näkökulman tärkeys, jonka vaikutukset on ymmärrettävä. Nuoren sosiaalinen asema voi määräytyä hänen päihteiden käyttöönsä mukaan, toisaalta nuori voi myös kokea yhteisöllisyyden tunteita.

Kannabiksen käytöstä koettiin olevan merkittävän vähän negatiivisia vaikutuksia käyttäjien elämään. Oletin että vastaajat kokisivat enemmän sosiaalisia- tai elämänhallinnallisia ongelmia jotka liittyvät kannabiksen käyttöön. Toisaalta tutkimuksessani etsin vastauksia kannabiksen aiheuttamiin suoriin vaikutuksiin antamatta paljoa painoarvoa epäsuorilla vaikutuksille.

Suurimmaksi negatiiviseksi asiaksi koettiin kannabiksen laitoin asema. Vastaajista lähes jokainen ilmoitti joutuvansa salailemaan kannabiksen käyttöä laittomuuden vuoksi. Vastaajat arvioivat, että laillistamisen myötä turhat riskit vähenisivät ja käyttö olisi turvallisempaa. Laittoman aseman katsottiin olevan myös merkittävä syy vallitsevaan negatiiviseen ilmapiiriin kannabiksen käyttäjiä kohtaan. Negatiivisen ilmapiirin vallitessa voi olla vaikea astua esiin kannabiksesta aiheutuvien ongelmien kanssa, saati uskaltaa etsiä apua. Vastauksista voidaan päätellä, että käyttäjät toivovat avoimempaa ilmapiiriä aiheen ympärille jolloin salailulle ei olisi tarvetta.

Vastauksista tulee ilmi, että suurimmat kannabiksen käytöstä koetut negatiiviset vaikutukset eivät johdu itse aineesta, vaan ovat sen välillisiä vaikutuksia. Näitä ovat esimerkiksi kannabiksen käytön salailu sen laittomuuden takia. Käyttäjät kokivat, etteivät ole täysivaltaisia yhteiskunnan jäseniä, vaikka olivatkin kiinnostuneita yhteiskunnallisista asioista. Salailun ilmapiiri voi nostaa kynnystä myöntää tai hakea apua kannabiksen aiheuttamiin ongelmiin.

Itse kannabiksesta johtuva esiin noussut negatiiviseksi koettu kokonaisuus oli käytön vaikutus muistiin. Vastaajista lähes jokainen koki huomanneensa kannabiksen vaikuttavan negatiivisesti heidän muistiinsa. Varsinkin lähimuistin heikkeneminen nousi esiin vastauksissa. Silti esiin ei noussut merkittävää yhteyttä kannabiksen käytön ja uuden oppimisen hankaloitumisen välillä. Voidaan päätellä, että kannabiksen aiheuttamat muistiongelmat ovat enemmän arkipäiväiseen unohteluun liittyvää, esimerkiksi tavaroitten kadottelua. Vastauksista tuli esiin myös jonkin verran vastaajien kokemia kannabiksen aiheuttamia uniongelmia.

## 6.1 Tutkimuksen kriittisyys

Tutkimuksen tuloksiin on suhtauduttava tietyllä kriittisyydellä, koska tutkimuksen validiteettiin vaikuttaa moni tekijä. Tutkimuksen vastaajat olivat täysin anonyymejä. Näin ollen en voi olla täysin varma ovatko heidän antamansa vastaukset tosia vai virheellisiä. Voidaan kuitenkin pitää oletuksena, että lähtökohtaisesti kaikki vastaukset ovat

tosia tai ainakin suuntaa-antavia, koska en näe motiivia vastata koko kyselyyn vääriä vastauksia.

Tutkimukseni fokusryhmäksi valitsin 18-28 vuotiaat nuoret, mutta kyselyyn saivat tai alle” tai ”29 tai yli” vaihtoehdon. Yli 29 vuotiaita vastaajia oli huomattavasti enemmän kuin alle 17 vuotiaita. Yhteensä 14% vastaajista oli 29 vuotta tai yli eli suurin osa vastaajista. Päätin olla poistamatta yli 29 vuotiaita tutkimuksen tuloksista ja niiden analysoinnista. Päädyin tähän päätökseen koska arvioin määrällisen tutkimuksen olevan tärkeämpää ja enemmän vastaajamäärän tuovan enemmän tutkimusdataa. Fokusryhmään kuulumattomien henkilöiden vastaukset voivat vaikuttaa tutkimuksen tulosten pysyvyyteen, mutta ei oleellisesti tutkimustuloksia vääristävästi. Kaikki vastaajat kuuluvat iästään huolimatta kohderyhmääni eli säännöllisesti kannabista käyttäviin henkilöihin.

Vastaajia oli Suomen asukasmäärän nähden vähän, joten tulokset eivät ole täysin yleistettävissä. Tutkimukseni tarkoitus oli kerätä kannabiksen käyttäjien henkilökohtaisia subjektisia kokemuksia ja ajatuksia, joten ne eivät ole yleistettäviä. Tutkimusta lukiessa kannattaa huomata, että se ei anna suoria vastauksia, vaan etsii enemmänkin useampia vaihtoehtoja sekä selityksiä. Tutkimusta kannattaa verrata vastaaviin tutkimuksiin ja artikkeleihin.

## 7 POHDINTA

Olen elänyt läsnä monen säännöllisesti kannabista käyttävän nuoren elämässä. Yllättävän moni ihminen lähipiirissäni käyttää kannabista tai tuntee jonkun joka käyttää. He ovat tavallisia nuoria- ystäviä, sisarusten kavereita, ihmisiä töistä. He opiskelevat, käyvät töissä, ovat sosiaalisia, reippaita ja normaaleja nuoria. Yhdestäkään heistä ei ulkoapäin voisi päätellä hänen olevan laittoman huumausaineen käyttäjiä. He ovat nuoria joita ennaltaehkäisevä päihdetyö ei tavoittanut toivotulla tavalla mutta joille ei aiheudu käytöstä normaalissa arjessa pärjäämiseen vaikuttavia ongelmia. Heidän kaltaisiaan nuoria on Suomessa luultavasti tuhansia. Nämä nuoret ovat monesti päihdetyössä unohdettu ryhmä, koska käyttö on

usein hiljaista ja salattua. Se ei useinkaan aiheuta mitään ongelmia tai aineen laittoman aseman vuoksi kynnyks avun hakemiseen on korkea.

Osalla näistä on elämässään ongelmia jotka joko johtuvat kannabiksen käytöstä tai ongelmia joita he hoitavat kannabiksella. Olen nähnyt, kuinka cannabis passivoi, aiheuttaa mielenterveysongelmia, riippuvuutta ja sosiaalisia ongelmia. Olen nähnyt, kuinka cannabis auttaa kipuihin, masennukseen ja ahdistukseen. Olen nähnyt ihmisten rentoutuvan, unohtavan stressin ja nukkuvan paremmin kannabista käytettyään. Olen nähnyt kannabiksen nauttimisen olevan sosiaalinen, kulttuuri -ja roturajat ylittävä tapahtuma joka saa aikaan yhteenkuuluvuutta ja kiinnittyneisyyttä.

Lähipiirini ihmisten elämiä seurattessani ja havainnoidessa kiinnostuin kannabiksen käytöstä henkilökohtaisena kokemuksena ja tuntemuksena ja halusin tutkia aihetta lisää. Kannabiksesta ja sen vaikutuksista on paljon olemassa olevaa tutkimustietoa mutta dataa liittyen erityisesti suomalaisten nuorten kannabiksen käyttöön on hyvin vähän. Sen ollessa yleisin nuorten käyttämä huumausaine olisi ammattimaisesti välinpitämätöntä olla ottamatta aihepiiriä tarkempaan tarkasteluun ja suorittaa siihen liittyvää uutta tutkimusta.

Halusin hahmottaa aiheen monet eri näkökulmat ja kerätä ensikäden tietoa suoraan käyttäjiltä. Mitä paremmin nuorisotyössä toimivat ammattilaiset pystyvät ymmärtävään kannabista käyttävän nuorten ajatuksia ja tuntemuksia, voidaan käyttöä ennaltaehkäistä, väärinkäyttöön puuttua ja raittiutta tukea. Mitkä syyt saavat jatkamaan kannabiksen käyttöä, mitä ongelmia nuorilla on kannabiksen kanssa, miten voin työssäni auttaa ja tukea nuorta? Harvalla ammattilaisella kuitenkin välttämättä on omakohtaista kokemusta kannabiksen säännöllisestä käytöstä arjessa tai vastaavia henkilöitä lähipiirissä joiden kautta aiheeseen olisi tutustunut. Halusin tehdä tutkimuksen, joka keräisi yhteen näitä ajatuksia, mielteitä ja mielipiteitä joita näillä nuorilla on. Päämääräni oli, että opinnäytetyöni tuottaisi uutta tietoa joka helpottaisi ehkäisevän päihdetyön sekä nuorisotyön kentällä toimivien henkilöiden työtä ja antaisi uusia työkaluja kohdata kannabista käyttäviä nuoria.



## 7.1 Prosessin toteutuminen

Aloitin opinnäytetyöprosessini toukokuussa 2017. Valitsin aiheeksi ennaltaehkäisevän päihdetyön ja erityisesti kannabiksen koska aihe tuntuu minusta tärkeältä ja halusin omalta osaltani olla rakentamassa avoimempaa ja hyväksyvämpää keskustelukulttuuria aiheen ympärille.

Lähtiessäni työstämään opinnäytetyötä oli ajatukseni ensiksi kerätä teemahaastatteluja kohderyhmään kuuluilta nuorilta ja koota heidän tarinoitaan yksien kansien väliin. Halusin kuitenkin, että työni vastaa mahdollisimman hyvin tilaajani ja työelämän tarpeita ja päätin toteuttaa kyselytutkimuksen. Näin saisin mahdollisimman kattavaa ja laajaa tutkimustietoa

Kyselyn toteuttaminen ja vastausten keräys sekä analysointi olivat todella mielenkiintoisia. Hyödynsin työni toteuttamisessa henkilökohtaisia verkostojani ja osaamista sosiaalisen median käytössä. Koin sosiaalisen median olevan tarkoituksiani vastaava täydellinen työkalu tavoittaa mahdollisimman paljon kohderyhmään kuuluvia henkilöitä ja esitellä asiani lyhyesti ja ytimekkäästi.

Yllätyin kyselyn saamasta suosiosta, koska kun lähdin toteuttamaan kyselyä, arvioin olevani tyytyväinen 40-50 vastaukseen. Lopulta sain yhteensä 272, vastauslomaketta joka oli paljon enemmän kuin osasin odottaa. Sain yhteydenottoja Facebookin kautta tuntemattomilta ihmisiltä, jotka olivat vastanneet kyselyyni ja he kiittivät tekemästani työstä aiheen parissa. Sain myös pyyntöjä jakaa valmiin tutkimuksen julkiseksi.

*“...Suomeen kaivataan enemmän keskustelua päihteistä ja niiden lainsäädännöstä! Mukavaa kesää sinulle ja palataan myöhemmin...”*

Ote anonyymin vastaajan viestistä Facebookin kautta 25.05.2017

Ilahduin, kuinka paljon positiivista huomiota kyselyni sai sosiaalisessa mediassa ja kuinka moni ihminen koki esimerkiksi tärkeäksi jakaa kyselyn Facebookissa.

Mielestäni kyselyhaastattelu oli erittäin toimiva tapa saada tarvittavat tiedot analyysihin. Vaikka 272 onkin oikein sopiva määrä, mitä enemmän vastaajia, sitä parempia ja tarkempia tuloksia olisin saanut. Valitsemani kysymykset kuitenkin auttoivat minua selvittämään haluamani asiat ilman turhia ylimääräisyyksiä, joten kysymyksien valinta oli onnistunut. Suuret teemat, kuten kannabiksen käyttäjien asema yhteiskunnassa ja heidän näkemyksensä kannabiksen asemasta, ovat minulle henkilökohtaisesti tärkeitä. Kannabiksen käyttäjistä ei mielestäni ollut tarpeeksi heidän näkökulmastaan kerättyä tietoa. Aloin selvittää asiaa mahdollisimman ennakkoluulottomilla kysymyksillä ja useimmat teemakokonaisuudet onnistuivat haluttujen asioiden selittämisessä.

Olin todella tyytyväinen saamani tulosten kattavuuteen. Näin monen ihmisen vastatessa kyselyyn voidaan aihetta selkeästi pitää tärkeänä sekä ajankohtaisena. Sain paljon mielenkiintoista sekä monipuolista uutta tutkimustietoa jotka kokosin analyysiä ja pohdintaa sisältäväksi kokonaisuudeksi. Toivon että tutkimuksen tuloksista sekä näistä yhteenvedoista on hyötyä tulevaisuudessa kelle tahansa sosiaalialalla toimivalle henkilölle, joka haluaa lisätä ymmärrystään ja sitä kautta ammattitaitoaan kohdata työssään kannabista käyttävä nuori. Toivon työni tuovan avoimuutta ja rehellisyyttä nuorisotyössä käytävään keskusteluun päihteisiin ja kannabikseen liittyen, murtavan aiheeseen liittyviä ennakkoluuloja ja tabuja sekä edesauttavan molemminpuolista ymmärrystä.

Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen opinnäytetyöhöni liittyvään prosessiin. Kohtasin sen aikana monia uusia mielenkiintoisia näkökulmia, sain paljon uusia työkaluja toimia tulevaisuudessa paremmin työkentällä ja tunsin että saavutin asettamat päämääräni.

## 7.2 Kannabis ja yhteisöpedagogi

Nuorisotyössä ja ehkäisevän päihdetyön kentällä toimiva ammattilainen joutuu miettimään omaa henkilökohtaista suhdettaan kannabiksen käyttöön. Aineen laitton asema

asettaa jokaisen pohtimaan omaa henkilökohtaista moraalikäsitystään. Kuinka kohdata kannabista käyttävä nuori, missä kulkee omien mielipiteiden ja ammattimaisuuden raja?

Tämän tutkimuksen yhtenä lähtökohtana on avata nuorisotyöntekijöille nuorten kannabiksen käyttäjien tuntemuksia ja ajatuksia. Yhteisöpedagogin näkökulmasta pidän tärkeänä ammatillisena taitona osata kohdata nuori yksilönä, käytti hän kannabista tai ei. Jos ei pysty muodostamaan omaa tasapainoista suhdetta kannabikseen ja sen käyttöön, voi olla haastavaa kohdata nuori ilman kytköstä päihdeongelmaan.

Yhteisöpedagogin asemassa toimivan ammattilaisen on ymmärrettävä mahdollisia kannabiksen käytön syitä ja keskusteltava näistä nuoren kanssa. Tilanteen ratkaisu lähtee esille ongelman tunnistamisesta ja hyväksymisestä. Nuorelle jolla on ongelmia kannabiksen käytön kanssa, on annettava työkaluja pohtia käytön syitä ja sitä millaisia käytön vaikutuksia hän itsessään tunnistaa. Syyllistäminen, leimaaminen tai suuttuminen eivät edesauta rakentavan keskusteluilmapiirin syntymistä, vaan nuorta on tuettava

## 8 TULEVAISUUDENNÄKYMÄT JA JATKOTYÖSKENTELEY

En ota opinnäytetyössäni kantaa olisiko kannabiksen laillistaminen kannattava asia. Kyselyn vastauksista tuli kuitenkin ilmi, että suuri enemmistö kohderyhmästä kannattaa kannabiksen laillistamista ja kokisi sen pienentävän kannabiksen käyttöön liittyviä riskejä.

Laillistamista tai dekriminointia tärkeämpänä prioriteettina pitäisin todenmukaisen tiedon leviämistä, keskusteluilmapiirin avautumista sekä kommunikaation toimivuutta kaikkien toimijoiden kesken. Moniammatillisen yhteistyön merkitys korostuu, kun puhutaan nuoriin kohdistuvasta ehkäisevästä päihdetyöstä. Opettajien, terveydenhoitajien, nuorisotyöntekijöiden, sosiaalityöntekijöiden, vapaa-ajanohjaajien sekä muiden nuorten sosiaaliseen verkostoon kuuluvien aikuisten kuten huoltajien tulisi päivittää tie-

tonsa kannabiksesta päihteenä ja sen käyttöön liittyvistä faktoista. Monen kentällä toimivan ammattilaisen oma kosketuspinta kannabikseen päihteenä on usein hyvin olematon ja perustuu pitkälti omien kouluaikojen päihdevalistukseen eli pelotteluun ja kieltämiseen. Mitä enemmän tieto pohjautuu faktoihin ja tutkimuksiin, ei ennakkoluuloihin ja vääriin huhupuheisiin, on helpompi ymmärtää kannabiksen käyttöä ilmiönä.

Faktojen sisäistämisen jälkeen seuraava askel on ymmärtää nuorten näkökulma ja pystyä asettumaan heidän asemaansa. On helppo asettua esimerkiksi epävarman tai ahdistuneen nuoren asemaan ja tukea häntä, jos on itse joskus kokenut vastaavia tunteita. Ellei ole ikinä itse elänyt arkea kannabista käyttäen tai seurannut sitä läheisen ihmisen arjessa, voi olla erittäin vaikea osata olla tarvittavalla tavalla läsnä. Tämän opinnäytetyön ja tutkimuksen on tarkoitus vastata juuri tähän tarpeeseen ja koota yhteen näitä nuorten ajatuksia.

Omia tietoja ja taitoja kannabikseen liittyen voi päivittää esimerkiksi EHYT-ry:n järjestämässä Kuinka puhua kannabiksesta- koulutuksessa, jossa käsitellään kannabista päihteenä, kuinka se vaikuttaa ja kuinka kannabiksen käytöstä puhutaan nuorelle. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2017.) Koulutuksessa käsitellään ryhmäkeskustelujen, luentojen sekä osallistavien tehtävien kautta millaista tietoa nuoret huumeista tarvitsevat ja kuinka ammattilaisten tulisi suhtautua kannabikseen? Samoihin kysymyksiin antaa vastauksia myös Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus Preventiimin ja Youth Against Drugs ry:n yhteistyössä järjestämä koulutus ”Miten puhua kannabiksesta”. (Preventiimi - Koulutukset 2017.) Koulutukset ovat suunnattu nuorisoalan ammattilaisille ja tehty vastaamaan heidän tarpeitaan ja antamaan työkaluja haasteisiin joita he kohtaavat työkentällä.

Ammattilaisten tulisi tunnistaa, että kannabis tai riippuvaisuus harvoin itsessään on ongelma, vaan oire jostain syvemmästä. Nuori voi kokea olonsa ahdistuneeksi ja riittämättömäksi ja hoitaa näitä tuntemuksia kannabiksen avulla. Keskusteluavun kautta voitaisiin tarkastella oikeita käytön takana piileviä ongelmia, kuten heikkoa itsetuntoa, ahdistuneisuutta tai muita nuorten kokemia ongelmia. Huumeongelmia ylipäättäänkin olisi rakentavampi käsitellä ennemmin terveydellisenä ongelmana kuin rikosvastuullisena

Yhteenvedona saamistani tuloksista ehdottaisin jatkotoimiksi tulevaisuudessa keskustelua nuoren kanssa hänen kannabiksen käytön syistä enemmän kuin käytön lopettamiseen tähtäävään toimintaan. Nuori tulisi haastaa refleктоimaan itse omia syitä käyttäjä päihteitä ja peilata sen vaikutuksia arkeen. Kimmokkeiden lopettamiseen tulisi tulla nuorelta itseltään, ei ulkoiselta tekijältä. Todellinen muutos päihteiden käytössä- olipa kyseessä alkoholi, kannabis, tupakka tai mikä vaan päihde- lähtee aina käyttäjän omista oivalluksista ja kokemuksista. Ympärillä olevat toimijat voivat tarjota työkaluja ja apua nuorille käsitellä aihetta, mutta eivät antaa valmiita helppoja vastauksia. Mitä vaihtoehtoja nuorelle voi tarjota kannabiksen käytön rinnalle tai tilalle, mistä muusta virikkeestä nuori voisi saada elämäänsä positiivisia ja kasvattavia kokemuksia? Kannabiksen vaikuttaessa aisteja vahvistavasti, voisi nuorille tarjota muuta vaihtoehtoista aistiärsykettä. Esimerkiksi luonnossa rauhoittuminen, luonnon monimuotoisuuden havainnointi ja hetkeen keskittyminen voisi olla potentiaalinen vaihtoehto aktivoida nuorta. Inspiroivan ja mielekkään harrastuksen löytäminen olisi myös eräs keino antaa vaihtoehtoista tekemistä kannabiksen käytölle, jos vaikeassa elämäntilanteessa olevia nuoria vain tuetaan tarpeeksi tähän suuntaan.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimusta aiheesta ja paneutua aiheeseen syvällisemmin. Olisi mielenkiintoista esimerkiksi selvittää tarkemmin millaisia sosiaalisia ongelmia kannabiksen laittomuus aiheuttaa säännöllisten käyttäjien arjessa ja millaisia muutosehdotuksia heillä aiheeseen on. Opinnäytetyötä tehdessäni törmäsin useasti tilanteeseen, jossa haastateltavat kertoivat kannabiksesta kiinnijäämisen aiheuttaneen heille kohtuuttoman suuria hankaluuksia kuten ajokortin menettämisen, työpaikan tai asunnon menettämisen. Ennen kaikkea isoksi negatioksi koettiin kannabiksenkäyttäjää kohtaava yleinen negatiivinen mielipide joka vaikuttaa heidän sosiaaliseen asemaansa- kannabiksen käyttäjät mielletään usein saamattomiksi, hieman yksinkertaisiksi tai heidät yhdistetään rikolliseen toimintaan. Nämä stereotypiat pitävät paikkaansa vain pienessä osassa käyttäjiä eivätkä suinkaan ole yleispäteviä. Olisi siis myös mielenkiintoista tutkia yleisiä mielipiteitä ja stereotypioita kannabiksen käyttäjistä sekä niiden paikkaansa pitävyyttä.

Kannabiksen käytön ilmiönä yleistyen niin Suomessa kuin globaalistikin, on selvää, että aiheesta tarvitaan jatkuvasti monipuolista ja eri näkökulmista tehtävää ajankoh-  
taista tutkimusta. Yhteiskunnan päihteidenkäyttötottumusten muuttuessa on sosiaali-  
palveluiden kyettävä reagoimaan tähän muutokseen ja pystyttävä tarjoamaan vaadit-  
tavia laadukkaita palveluja.

## 9 LÄHTEET

Addictionblog.org 2017. Artikkel, "Physical addiction to marijuana".

Viitattu 1.8.2017.

<http://drug.addictionblog.org/physical-addiction-to-marijuana/>

Ahtiala, Päivi & Ruohonen, Kaisa 1998 "Se oli sitä koko elämä" Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Kirjaryhmä.

Alcohol & Drug Abuse Institute, University of Washington. 2017. Tietolomake, "Learn About Marijuana, Science-based information for the public".

Viitattu 31.7.2017.

<http://learnaboutmarijuanawa.org/factsheets/whatiscannabis.htm>

American Addiction Centers 2017. "What Are the Signs That Someone Is High? Observing the Emotional & Physical Symptoms".

Viitattu 1.8.2017.

<http://americanaddictioncenters.org/marijuana-rehab/how-to-tell-if-someone-is-high/>

Archer, Dale 2012. Blogimerkintä, "Is Marijuana Addictive?".

Viitattu 1.8.2017.

<https://www.psychologytoday.com/blog/reading-between-the-headlines/201205/is-marijuana-addictive>

Baca, Ricardo 2014. Artikkel, "Our top 10 infused recipes, from pot brownies to dank drinks".

Viitattu 1.9.2017

<http://www.thecannabist.co/2014/12/22/best-2014-cannabutter-marijuana-recipes-pot-brownies-mac-cheese/25766/>

Bellware, Kim 2015. Artikkel, "Here's How Many People Fatally Overdosed On Marijuana Last Year".

Viitattu 1.8.2017.

[http://www.huffingtonpost.com/entry/marijuana-deaths-2014\\_us\\_56816417e4b06fa68880a217](http://www.huffingtonpost.com/entry/marijuana-deaths-2014_us_56816417e4b06fa68880a217)

Butterfield, Delilah 2017. Artikkel, "How Long Do The Effects Of Being High On Weed Last?".

Viitattu 1.8.2017.

<https://herb.co/2017/02/04/long-high-weed-last/>

Cannabis Info 2017. Artikkel, "Is Your High Feeling Low?. Try A Marijuana Tolerance Break".

Viitattu 1.8.2017.

<https://www.cannabis.info/en/tolerance-break-high-feeling-low>

Condrón, Patrick 2017. Tiedote, "Facts About Marijuana Use and Abuse". Viitattu 1.8.2017.

<http://luxury.rehabs.com/marijuana-rehab/social-impact-and-effects-of-marijuana/#More%20Significant%20Social%20Issues>

Dutch Passion 2017. Artikkele, "Signs that you are smoking too much cannabis. How a tolerance break can totally change your enjoyment of cannabis".

Viitattu 1.8.2017.

<https://www.dutch-passion.com/en/news-and-development/Signs-that-you-are-smoking-too-much-cannabis-How-a-tolerance-break-can-totally-change-your-enjoyment-of-cannabis/>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2017. Kannabishanke.

Viitattu 16.10.2017

<http://www.ehyt.fi/kannabishanke>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2017. Tiedote, "Koulutukset ammattilaisille - Miten puhua kannabiksesta?".

Viitattu 23.08.2017.

[http://www.ehyt.fi/fi/koulutukset-ammattilaisille#Miten\\_puhua\\_kannabiksesta](http://www.ehyt.fi/fi/koulutukset-ammattilaisille#Miten_puhua_kannabiksesta)

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2017. Julkaisu "Tositietoa, cannabis".

Viitattu 16.10.2017.

<http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tositietoa-kannabis-digi.pdf>

Finlex - Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmis- teista ja kasveista.

Viitattu 30.7.2017

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2008/20080543?search\[type\]=pika&search\[pika\]=Kannabis](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2008/20080543?search[type]=pika&search[pika]=Kannabis)

Foundation for a Drug-Free World 2017. Artikkele, "The harmful effects of marijuana".

Viitattu 23.10.2017.

<http://www.drugfreeworld.org/drugfacts/marijuana/the-harmful-effects.html>

Government of Canada 2017. Tiedote, "Health effects of cannabis".

Viitattu 1.8.2017.

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-abuse/controlled-illegal-drugs/health-risks-of-marijuana-use.html>

Hannukkala, Marjo & Orkola, Tuula & Peltomaa, Miikka & Reinikkala, Paula 2016. Voimaa. 1.-7. painos.

Helsinki: Sanoma Pro Oy

Hakkarainen, Pekka; Karjalainen, Karoliina 2017. Teos, "Pilvee, pilvee Kannabiksen käyttötavat, käyttäjät ja poliittiset mielipiteet".

Viitattu 30.7.2017.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131949/YP1701\\_Hakkarainen%26Karjalainen.pdf?sequence=2](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131949/YP1701_Hakkarainen%26Karjalainen.pdf?sequence=2)



Hakkarainen, Pekka & Karjalainen, Karoliina & Savonen, Jenni 2016. Suomalaisen huumeiden käyttö ja huumeasenteet, Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2014. THL.

Viitattu 29.11.2017

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130530/URN\\_ISBN\\_978-952-302-632-2.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130530/URN_ISBN_978-952-302-632-2.pdf?sequence=1)

Hall-Flavin, Daniel K. 2017. Artikkel, "Marijuana and depression: What's the link?".

Viitattu 1.8.2017

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/marijuana-and-depression/faq-20058060>

Healy, Michelle; Payne, Cathy 2012. Artikkel, "Marijuana's health effects: Memory problems, addiction."

Viitattu 1.8.2017

<https://www.usatoday.com/story/news/nation/2012/12/06/nih-marijuana-effects/1751011/>

Heiskanen, Mia & Surakka, Tarja 2014. Ruohojumala- Äiti, tytär ja kannabisarki. Decanet Oy.

Humaania Päihdepolitiikkaa HPP ry 2017. Säännöt, toiminnan tarkoitus ja laatu. Viitattu 16.10.2017

<http://hppry.fi/yhdistys/saannot/>

Julien, Robert M; Advokat, Claire D & Comaty, Joseph E 2011): "A Primer of Drug Action. A Comprehensive Guide to the Actions, Uses and Side Effects of Psychoactive drugs". Worth Publishers, New York.

Junttila, Johanna 2016. Artikkel, "Kannabiksen polttaminen yhdessä tupakan kanssa lisää riippuvuusriskiä".

Viitattu 02.08.2017

<http://www.hs.fi/tiede/art-2000002909614.html>

Kaihoavaara, Riikka 2017. Teos, "Huume-Suomen historia – Kannabis".

Viitattu 3.8.2017.

<https://yle.fi/teos/huumesuomi/kannabis/>

Kailanto, Sanna & Kotovirta, Elina 2015. Artikkel, "Kannabiksen laillistamisen kokemuksia maailmalta".

Viitattu 30.7.2017.

<http://www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiarkisto/haaste12015/kannabiksenlaillistamisenkokemuksiamailmalta.html>

Kentucky Hempsters 2016. Artikkel, "Hemp 101: What Is Hemp, What's It Used for, and Why Is It Illegal?".

Viitattu 30.7.2017.

<https://www.leafly.com/news/cannabis-101/hemp-101-what-is-hemp-whats-it-used-for-and-why-is-it-illegal>

Komonen, Pauli & Poikolainen, Janne & Salasuo, Mikko 2012. Katukulttuuri-Nuorisoesiintymiä 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura.

Käypä Hoito 2012. Artikkel, "Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat"  
Viitattu 7.8.2017.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01881#NaN>

Laine, Pia 2009. Artikkel, "Kiellettyä muttei rikollista".

Viitattu 2.10.2017.

<https://www.maailmankuvalehti.fi/2009/7-8/lyhyet/kiellettya-muttei-rikollista>

Leaf Science 2014. Artikkel, "Indica vs. Sativa: Understanding The Differences".

Viitattu 30.7.2017.

<http://www.leafscience.com/2014/06/19/indica-vs-sativa-understanding-differences/>

Lee, John 2017. Artikkel, "15 Signs of Marijuana Use Parents Need to Watch For".

Viitattu 2.8.2017

<http://www.choosehelp.com/topics/teenagers/marijuana-use-15-signs-parents-need-to-watch-for>

Leppänen, Mikko 2016. Artikkel, "Kalifornia laillistaa kannabiksen viihdekäytön".  
Viitattu 3.8.2016.

<https://yle.fi/uutiset/3-9280995>

Lyons, Libby 2017. Artikkel, "Hope Eating Disorder- Impact of Marijuana Legalization for Eating Disorder Sufferers".

Viitattu 14.10.2017.

<https://www.eatingdisorderhope.com/blog/marijuana-eating-disorder-sufferers>

Lääkekannabis 2017. Etusivu.

Viitattu 13.10.2017.

<http://laakekannabis.fi/>

Marsh, Calum 2015. Artikkel, "Five tips for growing and selling marijuana like a pro – from a university instructor".

Viitattu 1.8.2017.

<https://www.theguardian.com/society/2015/aug/25/five-tips-growing-selling-marijuana>

MedlinePlus 2017. Marijuana intoxication.

Viitattu 1.8.2017.

<https://medlineplus.gov/ency/article/000952.htm>

Moye, David 2013. Artikkel, "Marijuana "Moms" Say Smoking Weed Makes Them Better Parents (VIDEO)".

Viitattu 1.8.2017.

[http://www.huffingtonpost.com/2013/06/18/marijuana-moms-smoking-pot\\_n\\_3462020.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/06/18/marijuana-moms-smoking-pot_n_3462020.html)

Muckian, Kyle 2016. Artikkel, "The Big Benefits Of Eating Marijuana Rather Than Smoking It".

Viitattu 30.7.2017.

<http://herb.co/2016/04/28/benefits-eating-marijuana/>

Mäntymaa, Eero 2015. Artikkel, "Kokaiini on kolme kertaa kalliimpaa – tämän verran huumeet maksavat Suomessa".

Viitattu 28.8. 2017.

<https://yle.fi/uutiset/3-7814423>

Narconon 2017. Tiedote, "Signs and Symptoms of Marijuana Use".

Viitattu 2.8.2017.

<http://www.narconon.org/drug-abuse/signs-symptoms-marijuana-use.html>

National Institute on Drug Abuse 2017. Julkaisu, "Is marijuana addictive?".

Viitattu 1.8.2017.

<https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/marijuana/marijuana-addictive>

Nuorten Mielenterveystalo 2017. Päihdeongelmat

Viitattu 5.8.2017.

[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx)

Nuorten Tampere 2017. Huolella-verkosto huolissaan kannabiksesta.

Viitattu 30.7.2017.

<http://www.nuorentampere.fi/info/erityisnuorisotyoe1/huolella-hanke/tietoa-kannabiksesta/>

Pippuri, Outi 2014. Artikkel "Pössyttely ei ole riskitöntä – kannabiksen viihdekäyttö muuttaa aivoja".

Viitattu 3.8.2017.

[http://www.menaiset.fi/artikkeli/ajankohtaista/possyttely\\_ei\\_ole\\_riskitonta\\_kannabiksen\\_viihdekaytto\\_muuttaa\\_aivoja](http://www.menaiset.fi/artikkeli/ajankohtaista/possyttely_ei_ole_riskitonta_kannabiksen_viihdekaytto_muuttaa_aivoja)

Poliisi 2017. Tiedote, "Huumausainerikokset".

Viitattu 9.10.2017.

<http://www.poliisi.fi/rikkokset/huumausainerikokset>

Preventiimi.fi 2017. Koulutukset- Uskallatko puhua huumeista?

Viitattu 20.8.2017.

<http://www.preventiimi.fi/koulutukset/uskallatko-puhua-huumeista-2/>

Päihdelinkki 2017. Päihdelinkki » Tietopankki » Pikatieto » Cannabis.

Viitattu 31.7.2017.

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Salasuo, Mikko 2004. Huumeet ajankuvana- Huumeiden viihdekäytön kulttuurinen ilmeneminen Suomessa. Stakes - Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus

Salmela, Salla & Mantsinen, Jecaterina. Artikkel, "Professori: Suomessa kytee halu kannabiksen laillistamisesta".

Viitattu 3.9.2017.

<http://www.ksml.fi/kotimaa/Professori-Suomessa-kytee-halu-kannabiksen-laillistamisesta/932248>

Saksa, Markku 2014. Artikkel, "'Ei täältä saa marihuanaa" – Uruguayn laillistamaa huumetta ei ulkomaalaisille heru".

Viitattu 3.8.2017

<https://yle.fi/uutiset/3-7139070>

Schmidt, B. G. 2016. Artikkel, "Chew, Devour, High: What Happens When You Eat THC".

Viitattu 30.7.2017.

<http://hightimes.com/edibles/chew-devour-high-what-happens-when-you-eat-thc/>

Tacke, Ulrich 2005. Artikkel, "Kannabiksen laillistaminen". Viitattu 3.8.2017.

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/kannabiksen-laillistaminen>

Talouselämä 2017. Artikkel, "Kanada aikoo laillistaa kannabiksen viihdekäytön".

Viitattu 3.8.2017.

<http://www.talouselama.fi/uutiset/kanada-aikoo-laillistaa-kannabiksen-viihdekayton-6641335>

Tammi, Tuukka; A-Klinikka Tiimi 2/2015 Kannabis valloittaa Yhdysvaltoja.

Viitattu 14.10.2017.

<https://www.a-klinikka.fi/tiimi/2273/kannabis-valloittaa-yhdysvaltoja>

Toivonen, Anna-Stiina 2012. Artikkel, "Mistä nuoret saavat kannabista? Huumeepoliisi vastaa". Viitattu 2.8.2017.

<https://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/mista-nuoret-saavat-kannabista-huumeepoliisi-vastaa/2304704#gs.5ki4=Al>

Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos THL 2014. Kannabis ja terveys- tutkimuksesta tiiviisti. Viitattu 29.10.2017

[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)

Varjonen, Vili & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Raportti, "Huumeetilanne Suomessa 2014". THL

Whittaker, G. Clay 2017. Artikkel, "What, Exactly, Is the Difference Between Sativa and Indica Strains of Weed?".

Viitattu 7.8.2017.

<http://www.mensjournal.com/food-drink/articles/what-exactly-is-the-difference-between-sativa-and-indica-strains-of-weed-w479335>

World Health Organization 2016. Raportti, "The health and social effects of non-medical cannabis use".

Viitattu 2.8.2017.

[http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/msbcannabis.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/publications/msbcannabis.pdf)

Yle Areena 2017. Dokumentti, Huumeiden uusi vallankumous.  
Viitattu 17.10.2017

<https://areena.yle.fi/1-3849217>

Yle Mot 2017. Dokumenttielokuva, Huume-Suomen uusi aika.  
Viitattu 17.10.2017

<https://areena.yle.fi/1-3849217>

Youth Against Drugs ry 2017. Mieti vielä- Kannabistyö.

Viitattu 16.10.2017

<http://www.yad.fi/huومتietoa/paihdekasvatus/419-mieti-viela/>

Youth Against Drugs ry 2017. Tietoa toiminnasta.

Viitattu 16.10.2017

<http://www.yad.fi/yad-ry/>

Zamnesia 2017. Artikkel, "Vaporizer Temperatures for Cannabis - The Ultimate Guide".

Viitattu 30.7.2017.

<https://www.zamnesia.com/content/284-vaporizer-temperatures-for-cannabis>

Äijälä, Vesa 2014. Puheenvuoro, "Suomessa palaa joka päivä 252 000 kannabisjointtia - Tässä laskelma verotuloista".

Viitattu 3.8.2017.

<http://wespa.puheenvuoro.uusisuomi.fi/162227-suomessa-palaa-joka-paiva-252-000-kannabisjointtia-tassa-laskelma-verotuloista>

## 10 LIITTEET

Liite 1.1: Kyselylomakkeen saatekirje

Liite 1.2: Kyselylomake säännöllistä kannabista käyttäville henkilöille

Liite 1.

Kyselylomakkeen saatekirje

Olen Julia Mikkonen ja viimeisen vuoden yhteisöpedagogiopiskelija Humanistisesta Ammattikorkeakoulusta.

Teen opinnäytetyönäni tutkimusta, jonka tarkoitus on selvittää säännöllisesti kannabista käyttävien 18-28 -vuotiaiden nuorien kokemuksia ja ajatuksia.

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Youth Against Drugs ry ja valmis materiaali tulee heidän käyttöönsä.

**Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksella ja anonyymisti, vastaajia ei pysty yhdistämään vastauksiin.**

Jos sinulla on mitään kysyttävää tutkimukseen liittyen, ota rohkeasti yhteyttä [mikkonenjulia@hotmail.com](mailto:mikkonenjulia@hotmail.com)

Kiitos vastauksistasi!

*-Julia Mikkonen, Humanistinen Ammattikorkeakoulu*

## Liite 2. Kyselylomake säännöllisesti kannabista käyttäville henkilöille

### Taustakysymykset

Vastaa jokaiseen kysymykseen omien kokemuksiesi kautta.

Kohdissa 5 ja 6 voit valita useamman vaihtoehdon.

Kohdassa 9 voit täsmentää vastaustasi liittyen käyttösi säännöllisyyteen.

#### 1. Ikäni?

#### 2. Sukupuoli?

#### 3. Asuinpaikkakunta

#### 4. Lapsuuden pääasiallinen asuinalue

#### 5. Koulutus?

Voit valita useita vaihtoehtoja

- Peruskoulu
- Lukio
- Ammatillinen toisen asteen koulutus
- Alempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Alempi ammattikorkeakoulututkinto
- Ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
- Tohtori

#### 6. Ammatti

Voit valita useamman vaihtoehdon

- Kokopäivätyössä
- Osa-aikatyössä
- Opiskelija (toisenasteen ammatillinten tutkinto)
- Opiskelija (lukio)
- Opiskelija (alempi korkeakoulututkinto)
- Opiskelija (ylempi korkeakoulututkinto)



- Työelämän ulkopuolella
- Työkokeilussa
- Muu

**7. Parisuhde**

- Naimisissa
- Avoliitossa
- Seurustelen
- Sinkku
- Muu
- En halua ilmoittaa

**8. Kuinka säännöllisesti käytät kannabista**

- Päivittäin
- Viikottain
- Kuukausittain
- Puolivuosittain
- Muu, täsmennä alle

**9. Voit täsmentää tässä vastaustasi käytön säännöllisyydestä**

**10. Kuinka kauan olet käyttänyt kannabista säännöllisesti?**

## Sivu 2

Vastaa jokaiseen kysymykseesi omien kokemustesi kautta.

Vastaa väitettä vastaava kokemuksesi asteikolla 1-5

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

### 11. Rentoutuminen

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Käytän kannabista sen rentouttavan vaikutuksen vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poltan rentoutuakseni mieluummin kannabista kuin juon alkoholia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabis auttaa keskittymään ja olemaan läsnä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö antaa tunteen tauosta arjen keskellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö parantaa elämänlaatuaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 12. Sosiaaliset vaikutukset

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabiksen käyttö on mielekäs sosiaalinen tapahtuma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut uusia ystäviä kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut elämäni uusia mielenkiintoisia ihmisiä kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen kuuluvani ryhmään tai yhteisöön kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäriälläni on ihmisiä jotka hyväksyvät huumeiden käytön ja minut, riippumatta siitä käyttävätkö he itse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 13. Uni ja lepo

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabis auttaa uniongelmiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö lyhentää nukahtamisaikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun syvemmin ja paremmin käytettyäni kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herään aamulla virkeänä ja levänneenä käytettyäni kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen enemmän ja elävämpiä unia kun olen käyttänyt kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 14. Havainnointi ja aistit

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Ruoka maistuu paremmalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Keskittymiskykyyni on parempi ja jaksan keskittyä pidempään kun olen käyttänyt kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Havainnoin ympäristöä enemmän ja erilailla kun käytän kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuvat ja äänet vaikuttavat kauniimmilta, kun olen kannabiksen vaikutuksen alaisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiat ja ilmiöt esiintyvät selkeämpinä käytettyäni kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 15. Ajattelu

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Koen ajattelevani syvällisempiä asioita kannabiksen vaikutuksen alaisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö voimistaa itsetutkiskelua (reflektointia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maailmankuvani on laajentunut kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kiinnostuneempi yhteiskunnallisista asioista ja vaikuttamisesta kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani valveutuneempi ja tiedostavampi kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 16. Itselääkintä

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabis auttaa kipuihini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö rauhoittaa mieltäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabis auttaa kohtaamaan uusia ihmisiä ja jännittäviä tilanteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabis auttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoidan vaivojani mieluummin kannabiksella kuin synteettisillä lääkkeillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 17. Kannabis ja alkoholi

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Mielestäni kannabis on päihteenä turvallisempi kuin alkoholi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen kannabiksen itselleni sopivimpana päihteenä alkoholiin verrattuna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suosin kannabista, koska siitä ei tule krapulaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän kannabista alkoholia turvallisempänä vaihtoehtona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabis on terveellisempi vaihtoehto kuin alkoholi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholi aiheuttaa hallitsematonta käytöstä, jota kannabis ei aiheuta joten valitsen sen mieluummin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Sivu 3

Vastaa jokaiseen kysymykseesi omien kokemustesi kautta.

Vastaa väitettä vastaava kokemuksesi asteikolla 1-5

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

### 18. Ahdistuneisuus

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabiksen käyttö aiheuttaa minussa ahdistuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsekritiittisyyden määrä korostuu kannabiksen vaikutuksen alaisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen usein ahdistusta asioista joihin en voi vaikuttaa, esimerkiksi sodista ja nälänhädästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen usein riittämättömyyden tunteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 19. Sosiaaliset ongelmat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Olen menettänyt ystäviä kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö hankaloittaa ja vahingoittaa ihmissuhteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tapaa ystäviäni tarpeeksi useasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivon että minulla olisi enemmän ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jouduin salailemaan kannabiksen käyttöä ystäviltäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ystäväni eivät pidä siitä että käytän kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ystäväpiirini on muuttunut kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 20. Taloudelliset ongelmat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Käytän liikaa rahaa kannabikseen ja sen käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloustilanteeni on huono mm. kannabiksen käytön takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan hallita talouteni hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudenhallinnassani on ongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarvitsen tukea / neuvontaa taloudenhallintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 21. Riippuvaisuus

1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
-----------------------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------

Koen olevani riippuvainen kannabiksesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen riippuvuuden negatiivisena asiana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riippuvuus johtuu aineesta, ei ympäristön ja yksilön vaikutuksesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riippuvuus on monen tekijän summa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pysty hallitsemaan kannabiksen käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riippuvuuteni on enemmän psyykkistä kuin fyysistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin pystyä kontrolloimaan kannabiksen käyttöäni paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välillä käytän kannabista vaikka se ei tunnu hyvältä / en oikeasti haluaisi/ en ole sillä tuulella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 22. Terveydelliset haitat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabis on mielestäni haitallista terveydelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen epämiellyttäviä fyysisiä oireita kannabiksen käytöstä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on hengitystiesairauksien oireita, esim. yskää tai hengitysvaikeuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö aiheuttaa kipuja tai fyysisiä haittoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 23. Muistiongelmat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabis vaikuttaa negatiivisesti muistiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muistini on selvästi huonontunut kannabiksen käytön myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkä säännöllinen kannabiksen käyttö huonontaa muistia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unohtelen enemmän asioita kun käytän kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan lähimuistini heikentyvän kannabiksen käytön seurauksena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen käyttö vaikuttaa negatiivisesti oppimiskykyyni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 24. Laittomuus

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabiksen käyttöön liittyy aina rikollista toimintaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen laillistaminen tekisi käytöstä turvallisempaa ja vähentäisi turhia riskejä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laittomuuden vuoksi joudun salailemaan kannabiksen käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen laitton asema huolestuttaa minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Laittomuuden vuoksi yleinen mielipide kannabiksen käyttäjiä kohtaan on negatiivinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannabiksen laittomuus ei häiritse minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 25. Passivoituminen

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabis passivoi minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun käytän kannabista olen aikaansaamaton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on vaikea tavata uusia ihmisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset tilanteet jännittävät minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En kokeile mielelläni uusia asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäni toistaa samoja rutiineja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En koe eteneväni elämässäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 26. Yhteiskunnallinen asema

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Koen olevani syrjäytynyt yhteiskunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen että yhteiskunnassa on paljon ongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ole kiinnostunut yhteiskunnan asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En koe olevani tasavertainen yhteiskunnan jäsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen että minulla ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 27. Uniongelmat

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Kannabis aiheuttaa minulle uniongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En näe unia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen paljon painajaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on vaikea nukahtaa ja / tai uneni on katkonaista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aamulla oloni on pönnäinen ja väsynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aamuisin on vaikea herätä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivoisin nukkuvani paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Sivu 4

Vastaa jokaiseen kysymykseesi omien kokemustesi kautta.

Vastaa väitettä vastaava kokemuksesi asteikolla 1-5

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

3 = ei samaa eikä eri mieltä

4 = samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Kohdassa 31 voit valita useamman vaihtoehdon.

Kohdassa 32 saat vapaasi kertoa jos sinulle jäi jotain ajatuksia tai mietteitä kannabiksen käyttöön liittyen jotka eivät tulleet kyselyssä esiin

### 28. Yleinen avun tarve

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Olen jossain vaiheessa elämäni kaivannut apua kannabiksen käytön suhteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut etten hallitse päihteen käyttöä ja toivonut ulkopuolista apua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hakenut omatoimisesti apua päihteiden käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hakenut apua jonkun muun kehotuksesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen harkinnut ja miettinyt avun hakemista mutta en hakeutunut avun piiriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiedä mistä hakea apua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kynnys pyytää apua on liian korkea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En viitsi nähdä vaivaa asian eteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 29. Lähipiirin apu

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Olen kaivannut apua perheeltäni tai ystäviltäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn puhumaan avoimesti ongelmistani lähipiirilleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn luottamaan että minua kuunnellaan ja autetaan jos tarvitsen apua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En valehtele lähipiirilleni huumeiden käytöstä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähipiirini on osoittanut huolelta päihteidenkäytön takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 30. Ammatillinen apu

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Olen hakeutunut ammattilaisen apuun käytön aiheuttamien seurauksien takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen harkinnut ammattiavun hakemista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskon että ammattilaisavusta olisi hyötyä elämäntilanteelleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 31. Millaista apua olet kokenut tarvitsevasi

Voit valita useamman vaihtoehdon

- Keskusteluapua
- Tieto- ja neuvonta-apua
- Seuraa ja sosiaalista kanssakäymistä
- Rakentavaa toimintaa ja tekemistä, kiinnittymistä yhteiskuntaan

### 32. Jotain muuta mitä haluat jakaa kannabiksen käyttöön liittyen, ajatuksia tai mietteitä?