

Päihteettömyyden edistäminen

opas nuorille



Kuva: Pixabay

Tämä opas on sinulle,
koska olet tärkeä.

Mari Tahvanainen

Sairaanhoidtajaopiskelija

Karelia Ammattikorkeakoulu

PAREMPI ARKI RY
Kauppatie 4, 81200 Eno.

Puh. 044-5552508

08/2017

Tiesitkö?

Päihteiden käyttö alentaa riskinottokynnystä ja jotkin päihteet voivat aiheuttaa aggressiivisuutta.

Päihteiden vaikutuksen alaisena nuori voi herkemmin altistua väkivallalle niin tekijänä kuin uhrinakin.

Erytisesti merkittävän haitan nuorille aiheuttaa päihteisiin liittyvät tapaturmat.

Päihteiden käyttö lisää merkittävästi koulupoissaoloja ja toisen asteen koulutuksen keskeyttämistä.

Tällöin se vaikuttaa myös myöhempään kouluttautumiseen.



Kuva: Pixabay

LÄHTEET

A-Klinikkasäätiö. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/amfetamiini>.

Huttunen, M. 2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00017.

Huttunen, M. 2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00388.

Kainulainen, H., Pihlainen, K. & Kotovirta, E. 2014. Yhteiskuntapolitiikka 79 – Muuntohuumeiden valvonta.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116696/kainulainen.pdf?sequence=1>

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin...Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Naumanen, L. & Hartikainen, S. 2015. Lasten ja nuorten savuttomuuden ja päihteettömyyden tukeminen. Tervis – Terveempi Itä-Suomi.

Pajarre-Sorsa, S. 2009.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lmy00015.

Patja, K. 2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066.

Penttilä, J. 2013. http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/alkoholi-ja-nuoret-aivot/#.VoJXza_Uhes.

Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen – Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Siun Sote. 2017. <http://www.siunsote.fi/fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>. 11.9.2017

Szilvay, I. 2017. Muuntohuumeet.

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/muuntohuumeet>.

ALKOHOLI

Alkoholin vaikutus nuoren aivoissa on erilaista kuin aikuisella.

Myönteiset kokemukset, estojen vähentyminen ja rohkaistuminen sosiaalisesti korostuvat nuorten alkoholin käytössä.

Nuoret eivät ole niin herkkiä alkoholin väsyttävälle vaikutukselle, juomisen jälkeiselle "morkkikselle" ja motoriikan häiriöille.

Tämän vuoksi alkoholi määrät voivat olla yllättävän suuria.

Nuoruusiässä aivot ovat erittäin alttiita alkoholin aiheuttamille vaurioille.

Alaikäisenä aloitettu alkoholin käyttö heikentää aivojen kypsyamisprosessia.

Tällöin impulsiivisuus ja alkoholiriippuvuus riski korostuvat. Toistuvan alkoholin käytön seurauksena muisti ja oppimiskyky voivat heikentyä pysyvästi.



Kuva: Pixabay

TUPAKKATUOTTEET

Tupakkatuotteisiin sisältyy savukkeet, nuuska, sikarit ja piiput.

Sähkösavukkeita ei luokitella tupakka tuotteeksi, sillä ne eivät sisällä tupakkaa. Tällöin ne eivät tuota tervaa tai häkää, mutta sähkötupakan sisältämän nikotiinin vuoksi on sillä riippuvuuden aiheuttamisen lisäksi muita haitallisia vaikutuksia.

Tupakka vahingoittaa koko elimistöä.

Vuosittain noin 5 000 suomalaista kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin.

Tupakka aiheuttaa joka kolmannen syöpä-kuoleman ja joka viides sydän- ja verenkiertoelinten sairaus johtuu tupakoinnista.

Tupakointi lyhentää elämää keskimäärin kahdeksan vuotta.

Tupakointi voi aiheuttaa monia sairauksia ja pahentaa niitä.



Kuva: Pixabay

KANNABISTUOTTEET

Hasis, marihuana ja kannabisöljy ovat kannabistuotteita. Niitä saadaan Cannabis sativa-nimisestä kasvista.

Yksi omatekoinen kannabissavuke vastaa 2,5-5 tupakkasavukkeen vaikutusta.

Kannabis aiheuttaa muun muassa väsymystä, lievää hyvinolontunnetta, keskittymishäiriöitä, mielialan vaihteluita, silmien punoitusta ja mustuaisten laajentumista sekä sydämen tykytystä.

Tajuttomuutta, kouristuksia ja hengitysvaikeutta voi esiintyä vakavissa myrkytys tapauksissa.

Nuorilla kannabiksen suurkuluttajilla on osoitettu hengityselinten kroonista tulehdusta ja keuhkoputkitulehduksen oireita.

Muita havaittuja vaikutuksia nuorilla ovat olleet syrjäytyminen, rikoksiin ajautumisen riskin suurentuminen, alkoholin ja muiden huumeiden liikkakäyttö ja mielialaongelmat (depressio, ahdistuneisuus, psykoosi).



Kuva: Pixabay

LÄÄKKEET

Unettomuuden ja ahdistuneisuuden hoidossa käytetyt lääkkeet ovat yleisimpiä väärinkäytettyjä lääkkeitä.

Opioidit, jotka ovat tarkoitettuja kivun ja yskän hoitoon ovat myös käytettyjä.

Lääkkeiden väärinkäyttöön liittyy psykologisen tai fysiologisen riippuvuuden syntyminen.

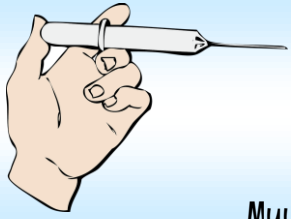
Fysiologisessa riippuvuudessa henkilö kestää lääkkeen vaikutuksia paremmin ja/tai hänellä ilmenee lääkkeen käytön lopettamisen jälkeen eriasteisia vieroitusoireita. Lopetus- tai vieroitusoireet johtavat yleensä henkilön jatkamaan lääkkeen haitallista tai tarpeetonta käyttöä.

Psykologinen lääkeriippuvuus perustuu siihen, että lääkeaine aiheuttaa hyvää oloa tai muita toivottuja psyykkisiä vaikutuksia.

Opioidien sekä ahdistus- ja unilääkkeiden jatkuvan käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä ja viikkoina lopetusoireet voivat olla erittäin voimakkaita.



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

MUUNTOHUUMEET

Muuntohuumeet ovat huumausaineiden tapaisia ja niitä käytetään samalla tavalla.

Muuntohuumeet ovat synteettisiä aineita.

Muuntohuume tunnetaan myös nimityksillä design-huume, uusi psykoaktiivinen aine tai tutkimuskemikaali.

Yleensä muuntohuumeita käytetään muiden päihteiden rinnalla.

Koska käyttäjällä ei ole tarkkaa tietoa aineesta tai sen aiheuttamista haittavaikutuksista, liittyy muuntohuumeiden käyttämiseen aina riski.

Tällä hetkellä suurin muuntohuumeiden ryhmä ovat synteettiset kannabinoidit. Näistä useat ovat päätyneet päihdekäyttöön lääkkeiksi soveltumattomina lääkeyhtiöiden kehittämänä aineina.

Synteettisten kannabioidien vaikutukset ovat samankaltaisia kuin kannabiksen vaikuttavalla aineella THC:llä. Kuitenkin monet niistä ovat huomattavasti voimakkaampia vaikutuksiltaan.

Näin ollen psykoosi on mahdollinen kannabioidien käyttäjillä. Kannabioidien käyttöön liittyen on jopa raportoitu kuolemantapauksista.

AMFETAMIINI

Amfetamiini ja sen johdokset luokitellaan erittäin vaarallisiksi huumausaineiksi.

Amfetamiinin vaikuttaa keskushermoston kautta.

Pillereinä nautitun ekstaasin vaikutuksena on voimakas hyvänolontunne. Ekstaasi voi aiheuttaa pahoinvointia sekä raajojen ja leuan jäykistymistä.

Gammahydroksibutyraatin (GHB) eli gamman vaikutukset muistuttavat jonkin verran alkoholia.

Nestemäisessä muodossa olevan aineen annostelussa on oltava tarkka, sillä suuret annokset johtavat helposti tajuttomuuteen.

Jo pienillä annoksilla on vaikutuksia:

Ruokahalu vähenee	Väsymys
Masentuneisuus	Nykimistä kasvoilla
Tärisevät kädet	Huono
Verenpaine kohoaa	stressinsietokyky
Pupillit laajenevat	Tuskatilat
Unettomuus	Sydämen lyöntitiheys kasvaa
Psyykinen riippuvuus	Fyysinen riippuvuus



ASKEL PÄIHTEETTÖMYYTEEN

Päihteiden käyttöön tulee puuttua jo varhaisessa vaiheessa.

Yksin ei tätä tietä tarvitse kulkea, omat vanhemmat ja muut eri nuorisotyön toimijat yhteistyössä sinun kanssasi ovat merkittävässä osassa päihteettömyyttä.

Aikuisen huoli nuoren päihteiden käytöstä on todellinen.

Keskustele aikuisen kanssa päihteiden käytön kokeilun syistä ja seurauksista.

- Millaista elämä voisi olla ilman päihteitä?
- Mitkä tekijät altistavat sinut päihteiden käyttöön?
- Mitkä ovat sinun voimavarojasi ja mitkä menetelmät auttavat sinua pääsemään irti päihteistä?

Itsenäisiä voimavaroja ovat hyvät sosiaaliset taidot, hyvä itsetunto ja selviytymistaidot, elämänhallinnan tunne sekä tiedolliset valmiudet.

Ulkoisia voimavaroja ovat omat vanhemmat, heidän tuki ja valvonta, ystävät, harrastukset sekä yhteiskunnan nuorisotyön toimijat.

Säännöllinen harrastus voi edistää päihteettömyyttä.

Ennen kaikkea oma tahto lopettaa päihteiden käyttö on merkittävässä asemassa.

MIHIN OTTAA YHTEYTTÄ?

SIUN SOTEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT:

Voit ottaa yhteyttä maanantaista perjantaihin klo 8-15.45 oman alueesi hoitokoordinaattoriin.

Keskustellen hoitokoordinaattorin kanssa etsitään tilanteeseesi paras ratkaisu.

Hoitokoordinaattori, puh. 013 330 7236 (Kontiolahti, Eno/Uimaharju, Ilomantsi, Tuupovaara, Kiihtelysvaara, Pyhäselkä)

Hoitokoordinaattori, puh. 013 330 9650 (Joensuu)

Kiireellisissä asioissa voit ottaa yhteyttä päihdepäivystykseen tai yhteispäivystykseen.

Päihdepäivystyksen hoitokoordinaattori, puh. 013 330 8003, soittoaika ma-pe klo 8.00-15.45.

Yhteispäivystys puh. 013 330 2121.

(Päivystävä päihdesairaanhoitaja on tavoitettavissa ilman ajanvarausta joka päivä klo 8-16 Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystyksessä)

KOULULAISET JA OPISKELIJAT:

Koulupsykologin tapaamiseen voit varata ajan joko itse, tai esim. vanhempi, koulun henkilökunta tai muu yhteistyötaho.