

---

# LIITE 2

## ALKOHOLI, TUPAKKA, NUUSKA JA KANNABIS



1

---

### TERVEYSTAPAHTUMAN SISÄLTÖ

1. Alkoholi

2. Tupakka ja Nuuska

3. Kannabis

4. Adsume

5.  
Päihdeongelman  
tunnistaminen

6.  
Tapaustehtävät

2

# ALKOHOLI

3

## ALKOHOLIN KÄYTÖN RISKEJÄ

### Varhaisen alkoholin käytön riskejä:

- Itsemurha
- Väkivalta
- Seksuaalinen kaltoinkohtelu
- Onnettomuus
- Matalan verensokerin riski
- Alkoholimyrkytys
- Toistuva alkoholinkäyttö
- Riippuvuus
- Impulssikontrollin menetys

### Alkoholi lisää riskiä sairastua seuraaviin:

- Maksakirroosi
- Ylempien hengitysteiden ja ruuansulatuskanavan syöpä
- Maksasyöpä
- Paksusuolen ja peräsuolen syöpä
- Rintasyöpä
- Itsenäinen verenpainetauti
- Aivoverenvuoto
- Krooninen haimatulehdus
- Delirium tremens = ”juoppohulluus”

4

## ALKOHOLIN HAITTAVAIKUTUKSIA

- Runsaasti alkoholia käyttävillä nuorilla esiintyy tapaturmia, rikoksia, koulunkäyntivaikeuksia ja mielenterveyden ongelmia.
- Nuoruusiän suuri alkoholin käyttö ennakoi syrjäytymistä, sairastavuutta ja suurempaa kuolleisuutta aikuisiällä.
- Alkoholi vaikuttaa negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen sekä opiskeluun
- Alkoholi aiheuttaa nuorilla normaalin kehityksen häiriöitä, joita ovat seuraavat:
  - Verbaalinen osaaminen, sanaston hallinta, informaation mieleen palauttaminen, muisti ja avaruudellinen hahmottaminen on heikompaa
  - Heikentyneet kognitiiviset valmiudet, emotionaaliset vaikeudet ja lisääntynyt riski päihteiden toistuvalla käytöllä
  - Aivojen rakenteen ja toiminnan muutokset
  - Hippokampuksen- ja otsalohkon tilavuus pienentyy ja
  - Aivojen valkoisen aineen määrä vähentyy

5

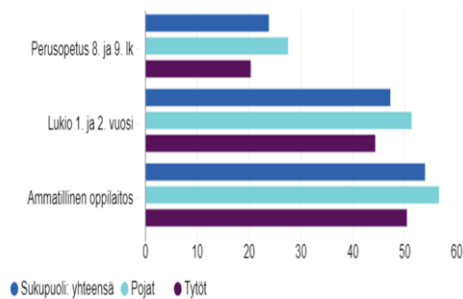
## KRAPULA

- Krapula on runsaan alkoholin käytön jälkeinen tila, joka kestää alkoholin vaikutuksen loputtua noin 6-24 tuntia
- Krapulan oireita:
  - Väsymys, päänsärky, oksentelu, pahoinvointi, hikoilu, vapina, masennus, sydämentykytyks, tajuttomuuskohtaukset ja kouristukset
- Krapulan oireet ovat yksilölliset
- Pitkittyessään krapula saattaa olla syy pidentyneeseen juomakauteen ja alkoholiiriippuvuuden kehittymiseen
- Nuorilla ei välttämättä esiinny krapulaa, ja kynnys käyttää alkoholia uudelleen ja toistuvasti madaltuu

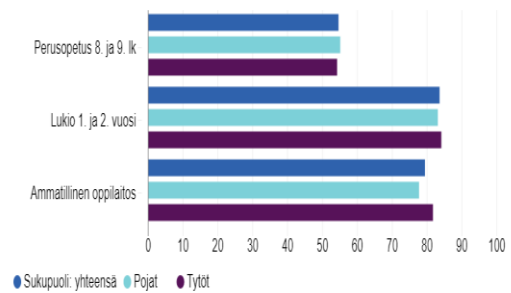
6

## KOULUTERVEYSKYSELYJEN TULOKSIA ALKOHOLISTA

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä 8- ja 9-luokkalaisista 23,8% hyväksyi ikäisiltään runsaan alkoholin käytön



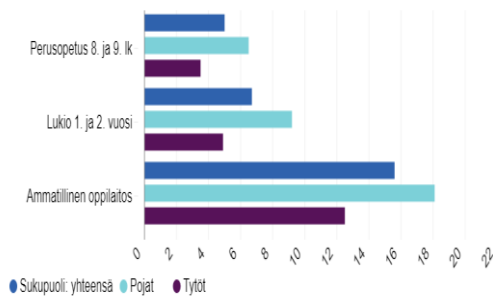
Vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn mukaan 8- ja 9-luokkalaisista n.55% hyväksyi ikäisiltään vähäisen juomisen



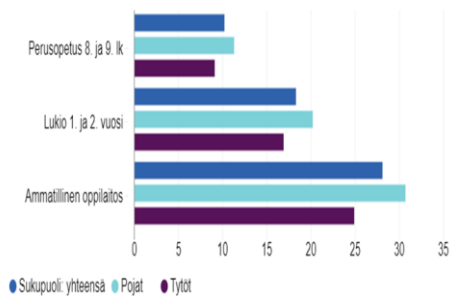
7

## KOULUTERVEYSKYSELYJEN TULOKSET ALKOHOLISTA JATKUU

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn mukaan 5% 8- ja 9-luokkalaisista käytti alkoholia viikoittain



Vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn mukaan 10,2% 8- ja 9-luokkalaisista joi itsensä tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa



8

# TUPAKKA JA NUUSKA

9

## TUPAKOINNIN HAITAT

### Tilannekohtaiset haitat:

- Pahoinvointi
- Päänsärky
- Huimaus
- Vatsakivut
- Ihon kunto

### Pitkäaikaiset haitat:

- Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet
- Hengityselimistön sairaudet (COPD, krooninen keuhkoputkentulehdus)
- Syöpäsairaudet (yli 90% keuhkosyövistä aiheutuu tupakoinnista)
- Raskauteen ja synnytyksen jälkeiseen aikaan liittyvät haitat ja vaikutukset hedelmällisyyteen
- Nikotiini (verisuonien supistuminen, sykkeen nousu, haitallinen kolesteroli)

10

## TUPAKOINNINVAIKUTUS NUORIIN

### Nikotiini muuttaa nuoren aivojen toimintaa:

- Tupakoivilla nuorilla on noin 10-kertainen riski huumeiden ja runsaan alkoholin käyttöön, tupakoimattomiin nuoriin verrattuna
- Kasvanut riski aloittaa päivittäinen tupakointi
- Vuoden 2017 tutkimuksessa havaittiin tupakkakokeilujen ennustavan päivittäistä tupakointia kaksi vuotta myöhemmin
- Tupakointi aloitetaan yleensä ennen 20. ikävuotta

11

## TUPAKAN JA NUUSKAN VIEROITUSOIREET

- Vieroitusoireet alkavat 2-12 tuntia tupakoinnin lopettamisen jälkeen.
- Oireet ovat pahimmillaan 1-3 päivän aikana ja kestävät keskimäärin 3-4 viikkoa.
- 60% tupakoivista haluaisi lopettaa tupakoinnin, ja 5-10% onnistuu siinä ensimmäisellä kerralla.

### Vieroitusoireet:

- Ärtynisyys
- Ahdistuneisuus
- Painonnousu
- Keskittymisvaikeudet
- Levottomuus
- Alakuloisuus
- Kärsimättömyys
- Univaikeudet
- Tupakanhimo
- Päänsärky
- Huimaus

12

## MIKSI NUORET NUUSKAAVAT?

- ”Jännittävämpää” kuin tavanomainen tupakka
- Nuuskaa voidaan myös käyttää tapana päästä eroon tupakasta
- Urheilijatkin käyttävät nuuskaa
- Kokeilunhalu
- Helpottaa stressaavissa tilanteissa, auttavaa keskittymään ja rentoutumaan tilanteessa kuin tilanteessa
- Nuoret eivät tiedostaneet nuuskan haittavaikutuksia
- Mielikuvat nuuskaa käyttävästä nuoresta:
  - urheilullisuus, rentous ja huolettomuus, ennakkoluulottomuus, rohkeus ja kovuus, äijä- ja jätkämäisyys, sporttinen ulkonäkö, hauskuus ja huumori, sosiaalisuus, suosio ja varakkuus.

13

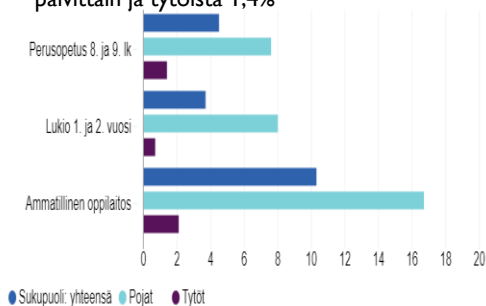
## NUUSKA

- Nikotiiniemyrkytys on mahdollinen, jos nikotiinia joutuu elimistöön suuria määriä. Nuoret ja lapset ovat alttiimpia nikotiiniemyrkykselle.
  - Nikotiiniemyrkytyksen oireet:
    - Pahoinvointi
    - Vapina
    - Tärinä
    - Oksentelu
- Haittavaikutuksia nuuskan pitkäaikaisesta käytöstä:**
- Limakalvojen vauriot ja alttius ientulehdukseen
  - Syöpäsairaudet (suun ja nielun syöpä)
  - Haittavaikutukset sydän- ja verenkiertoelimistöön
  - Sydän- ja aivoinfarktin riski
  - Raskauden aikaiset komplikaatiot. Keskenmenon riski 60%
  - Riippuvuus

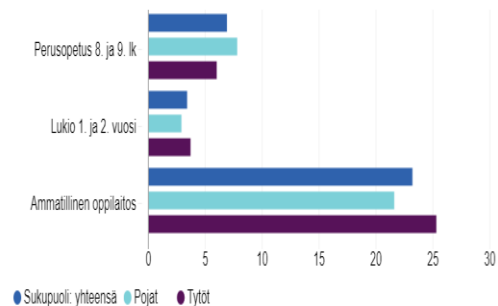
14

## KOULUTERVEYSKYSELYJEN TULOKSET TUPAKOINNISTA JA NUUSKAN KÄYTTÖSTÄ

8- ja 9- luokkalaisten nuuskan päivittäinen käyttö vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan oli 4,5%. Pojista 7,6% käytti nuuskaa päivittäin ja tytöistä 1,4%



Vuoden 2017 kouluterveyskyselyjen mukaan 8- ja 9- luokkalaista 6,9% tupakoi päivittäin



15

## MIKSI LOPETTAA?

- Verenpaine ja syke normalisoituvat nopeasti
- Häkäkaasun ja nikotiinin hävittyä elimistöstä keuhkoputkien supistustila alkaa lauetta muutamassa päivässä.
- Verenkierto alkaa parantua muutamien viikkojen aikana
- Hengitystieongelmat vähenevät 3-9 kuukauden kuluttua
- Stressin määrä vähenee
- Unen määrä kasvaa ja laatu paranee
- Ruoka maistuu paremmalta
- Raha

16



# KANNABIS

17

## KANNABIS

- Yleensä ensimmäinen nuoren kokeilema huumausaine
- Varhainen alkoholin ja tupakan käyttö altistaa kokeiluille
- Sekakäyttö vaikeuttaa haittojen havaitsemista
- Nuoren riski jäädä riippuvaiseksi kannabikseen on 16%
- THC-pitoisuudet kasvavat
- CBD-pitoisuudet vähenevät

### Haittavaikutukset:

- Aivojen eri osien muutokset
- Oppimisen ongelmat
- Keskittymiskyvyn
- Toiminnanohjauksen
- Työmuistin heikkeneminen
- Hengitysteiden sairaudet
- Kannabisriippuvuus
- Riski sairastua psykoosiin
- Varhaisessa iässä aloitettu käyttö heikentää reaktioaikaa visuaalista tarkkuutta vaativissa tehtävissä
- Ahdistus- ja masennushäiriö
- Skitsofrenia

18

## KANNABIS

- Kannabisriippuvuuden vieroitusoireet ovat samantapaiset kuin muissakin huumausaineissa, mutta oireet ovat erityisesti verrattavissa tupakoinnin lopettamisesta aiheutuviin vieroitusoireisiin
- Oireet alkavat 48 tunnin sisällä ja ovat voimakkaimmillaan neljännen ja kuudennen päivän välillä
- Oireiden kesto kolmesta kuuteen viikkoon

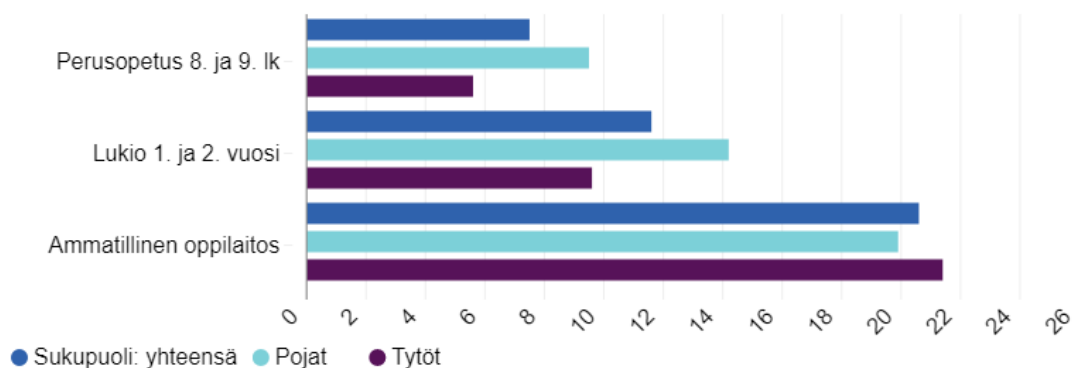
### Vieroitusoireet:

- Ärsyyntyneisyys
- Vihaisuus
- Masentuneisuus
- Univaikeudet
- Käytön tarve
- Ruokahaluttomuus

19

## KOULUTERVEYSKYSELYJEN TULOKSIA KANNABIKSESTA

Kouluterveyskyselyn mukaan 7,5% 8- ja 9- luokkalaisista on kokeillut kannabista vähintään kerran.



20

## ADSUME

- Nuorille tarkoitettu päihdemittari
- Löytyy Päihdelinkin sivuilta
- Pisteytys:
  - 0-3 ei huolta
  - 4-6 lievä huoli
  - 7-9 tuntuva huoli
  - 10 → Vakava huoli

21

# PÄIHDEONGELMAN TUNNISTAMINEN

22

## PÄIHDEHÄIRIÖ

### Päihteiden väärinkäyttö

- Päihteiden väärinkäytön kriteerit täyttyvät, kun yksi seuraavista kriteereistä pitää paikkansa:
  - Kyvyttömyys suoriutua velvoitteista
  - Päihteiden käyttöä esiintyy fyysisesti vaarallisissa tilanteissa
  - Ongelmat lain kanssa
  - Päihteiden käyttö jatkuu riskeistä huolimatta.

### Päihderiippuvuus

- Päihderiippuvuuden kriteerit täyttyvät, kun kolme seuraavista kriteereistä pitää paikkansa:
  - Pakonomainen tarve käyttää päihteitä
  - Päihteiden käytön kontrolli on heikentynyt
  - Elämä keskittyy päihteiden käyttöön
  - Päihteitä tarvitaan entistä suurempia määriä
  - Päihteistä aiheutuu vieroitusoireita

23

## KENELLE VOI PUHUA?

- Laihian yläkoulun sivuilta löytyy tukihenkilöiden numeroita, joihin voi soittaa, jos haluaa puhua itseä mietityttävistä asioista.
- Opinto-ohjaaja Outi Kenni, puh. 050-307 9326
- Terveystoimittaja Inka Vuorela, puh. 040-7148910
- Koulukuraattori Heidi Puska 040-4850567
- Koulupsykologi Riitta Laurila 050-4062518

### Nuorten päihdepysäkki Haavi:

- Päihdepalvelujen ja lastensuojelun muoto
- Suunnattu 12-18-vuotiaille
- Haavissa kartoitetaan päihteiden käyttöä, selvitetään elämäntilannetta sekä ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon.

### Nuorisoasema Klaara:

- Tarjoaa apua 13-24-vuotiaille.
- Klaaran tarkoitus on keskittyä mielenterveys-, päihde- ja elämäntilannetta ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.
- Klaaran palvelut ovat luottamuksellisia, vapaaehtoisia ja maksuttomia.
- **Klaara tarjoaa:**
  - Neuvontaa
  - Ohjausta
  - Kahdenkeskisiä keskusteluja
  - Toiminnallisia ja terapeuttisia ryhmiä
  - Perhetapaamisia

24

# TAPAUSTEHTÄVÄT

25

## TAPAUSTEHTÄVÄ ALKOHOLI

- Seuraavassa tapaustehtävässä pohditaan Matiaksen alkoholin käyttöä ja siitä aiheutuvia riskejä.
- Matias on 18-vuotias nuori lukiolainen, jolla on viime aikoina ollut nukahtamisongelmia ja vaikeuksia päästä ylös sängystä aamuisin. Koulussa muutama kurssi on jäänyt suorittamatta ja suoritettutkin ovat menneet rimaa hipoen. Matias on joutunut keskustelemaan opinto-ohjaajan kanssa useaan kertaan, ja Matias kertoo olevansa aina väsynyt ja kouluun ei vain jaksa lähteä. Terveystieteiden tapaamisessa selviää, että Matias on alkanut viettää viikonloppujaan paikallisessa baarissa. Matias kertoo baarikäyntien alkaneen puoli vuotta sitten, kun hän täytti 18. Aluksi baarissa tuli käytyä kaveriporukalla alkuhuuman takia joka toinen viikonloppu, mutta viimeisen kolmen kuukauden ajan Matias on kuitenkin alkanut käydä yksin baareissa. Baari-iltoja on ollut viimeisen kolmen kuukauden aikana 11, ja jokaisena juomakertana on mennyt vähintään 40 euroa pelkästään baarista ostettuihin juomiin. Matias rehvastelee, että aina baarista juomaseuraa löytää, vaikka kavereita ei huvittaisikaan lähteä. Alkoholia on alkanut kulua myös viikolla, koska viikonloppuisten ryyppäämisten jälkeen on seurannut erittäin huono olo, joka on kestänyt pitkälle viikkoon asti.
  - Keskustelkaa omassa ryhmässänne Matiaksen alkoholin käytöstä ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin. Voitte tehdä esimerkiksi ajatuskartan. Lopuksi vastaukset esitetään luokan edessä luokan edessä.
  - 1. Tulisiko Matiaksen vähentää juomista?
  - 2. Mitkä ovat suosittuimmat alkoholin käyttöille?
  - 3. Mitä muuta Matias voisi tehdä kavereiden kanssa juomisen sijaan?
  - 4. Mitä ongelmia Matiakselle aiheutuu juomisesta, ja mitä niistä voi tulevaisuudessa seurata?
  - 5. Mistä Matias voisi saada apua juomiseensa?

26

## TAPAUSTEHTÄVÄ KANNABIS

- Seuraavassa tapaustehtävässä pohditaan kannabiksen roolia Sirun elämässä, siitä aiheutuvia riskejä ja mitä haittaa kannabiksen käytöstä on.
- Siru on yhdeksännen luokan oppilas, joka on alkanut käyttää kannabista satunnaisesti. Siru alkoi käyttää kannabista, koska se on vaarattomampaa kuin alkoholi. Kannabiksesta ei myöskään aiheudu krapulaa, ja kouluun lähtemisenkin onnistuu helpommin kuin runsaan juomisen jälkeen. Tietonsa kannabiksen ”terveellisyydestä” Siru sai kaverinsa isoveljeltä, joka sattumalta kasvattaa kannabista ja myy sitä kotikaupungissaan.
  - Keskustelkaa omassa ryhmässänne Sirun kannabiksen käytöstä ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin. Voitte tehdä esimerkiksi ajatuskartan. Lopuksi vastaukset esitetään luokan edessä.
  - 1. Mitä haittoja kannabiksen käytöstä on?
  - 2. Mikä on porttiteoria?
  - 3. Mitä huumausaineisiin liittyviä ongelmia Siru voi tulevaisuudessaan kohdata?
  - 4. Mistä voi saada apua päihdeongelmaan?

27

## TAPAUSTEHTÄVÄ TUPAKKA JA NUUSKA

- Seuraavassa tapaustehtävässä pohditaan tupakan ja nuuskan vaikutusta Henrin terveyteen.
- Henri on seitsemäsluokkalainen jääkiekkoilija, joka on polttanut tupakkaa viimeiset kaksi vuotta. Henrillä kuluu puoli askia tupakkaa päivässä, joka on pitkällä aikavälillä tullut kalliiksi. Henri varastaa suurimman osan tupakoistaan vanhemmiltaan, joita ei Henrin polttelu erityisesti kiinnosta, koska he uskovat urheilun poistavan tupakoinnin haitat. Henrin lätkäkaverit ovat neuvoneet häntä siirtymään nuuskan käyttöön, koska siinä ei ole savua, joka heikentää urheilutuloksia. Kovat urheilijat ja riskit ”sali-Maket” käyttävät nuuskaa, ja se ei vaikuta mitenkään heidän kuntoonsa. Henrillä oli ala-asteella hyvä keskiarvo ja hyvät arvosanat olivat hänelle tärkeitä. Yläasteen aloittamisen jälkeen kiinnostus kouluun on lopahtanut. Koulupäivien aikana Henri on kärsinyt huimauksesta, päänsärystä ja keskittymisvaikeuksista.
- Keskustelkaa omassa ryhmässänne Henrin tupakoinnista ja nuuskan käytöstä ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin. Voitte tehdä esimerkiksi ajatuskartan. Lopuksi vastaukset esitetään luokan edessä.
  - 1. Mitä haittoja tupakoinnista on nuorelle?
  - 2. Mitä haittoja nuuskan käytöstä on?
  - 3. Mitä tupakointi/nuuskaaminen aiheuttaa pidemmällä aikavälillä?
  - 4. Miten Henri voisi päästä eroon tupakasta?

28

## LÄHTEET

- Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2012 (viitattu 24.5.2018). Saatavilla internetistä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Sargent, J.D., Gabrielli, J., Budney, A., Soneji, S. & Wills, T.A. 2017. Adolescent smoking experimentation as a predictor of daily cigarette smoking. Viitattu 3.6.2018. Teoksessa Drug and alcohol dependence. Volume 175. Department of data science, Geisel school of medicine Deug and alcohol dependence. Dartmouth United States. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28391086>
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Viitattu 22.5.2018. Kouluterveyskysely. Julkari. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.julkari.fi/handle/10024/116692>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2017). Kouluterveyskysely. Viitattu 24.5.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankeet/kouluterveyskysely>
- Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, 2012 (viitattu 24.5.2018). Saatavilla internetistä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro.
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2017. Psykiatria (Toim.) 12.uud. painos. Printon Tallinna. Kustannus oy Duodecim.
- Saarela, O. 2017. Tupakoinnin lopettaminen (tupakasta vieroitus). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 21.10.2018. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dllk00337](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dllk00337)
- Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Viitattu 24.5.2018. Teoksessa Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Duo 10270. <https://www.duodecimlehti.fi/duo1027>

29

## LÄHTEET JATKUU

- Päihdelinkki. 2018. Viitattu 21.10.2018. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2017. Psykiatria (Toim.) 12.uud. painos. Printon Tallinna. Kustannus oy Duodecim.
- Salo-Mäki, S. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Viitattu 24.5.2018. Suomen Syöpäyhdistys ry. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Nuuska-nuorten-maailmassa.pdf>
- Grune, B., Piontek, D., Pogarell, O., Grubl, A., Grob, C., Reis, O., Zimmermann, U. & Kraus, L. 2016. Acute alcohol intoxication among adolescents-the role of context of drinking. Berlin Saksa. Springer-Verlag Berlin Heidelberg. [web.b.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=bca07247-ddf0-4e46-9f15-64a4b44aef3%40sessionmgr101](http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=bca07247-ddf0-4e46-9f15-64a4b44aef3%40sessionmgr101)
- Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihdekäytön trendit 2000-luvulla. Viitattu. 24.5.2018. Lääkäri-lehti. [www.laakarilehti.fi/ezproxy.puv.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorison-paihdeidenkayton-trendit-2000-luvulla/](http://www.laakarilehti.fi/ezproxy.puv.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorison-paihdeidenkayton-trendit-2000-luvulla/)
- Aalto, H., Aalto, M., Kiiänmaa, K., Lindroos, L. & Ripatti T. 2015. Alkoholi-riippuvuus. 3. uud.p. Helsinki. Duodecim.
- Hyttiä, P. 2015. Päihdeiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Viitattu 24.5.2018. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim: duo12255. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/10/duo12255>
- Alkoholikäytön riskirajat. Käypä hoito -suositus. Poikkolainen, K, 2010 (viitattu 21.10.2018). Saatavilla internetistä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

30

## LÄHTEET JATKUU

- Kiiänmaa, K. & Ylikahri, R. 1987. Alkoholi vaikutukset elimistöön ja terveyteen. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Von der pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opasnuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 113-114. Viitattu 21.10.2018. [www.julkari.fi/handle/10024/110484](http://www.julkari.fi/handle/10024/110484)
- Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihdekäytön trendit 2000-luvulla. Viitattu. 24.5.2018. Lääkärilehti. [www.laakarilehti.fi.ezproxy.puv.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorison-paihteidenkayton-trendit-2000-luvulla/](http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.puv.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorison-paihteidenkayton-trendit-2000-luvulla/)
- Hakkarainen, P., Karpio, J., Pirkkola, S., Seppälä, T., Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Kannabis ja terveys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [www.julkari.fi/handle/10024/116243](http://www.julkari.fi/handle/10024/116243).
- Talvitie, M. 2016. Nuorten kokemuksia kannabiksen käytöstä. Tampereen Yliopisto. [tampub.uta.fi/handle/10024/99116](http://tampub.uta.fi/handle/10024/99116)
- Budney, A.J., Roffman, R., Stephens, R.S. & Walker, D. 2007. Marijuana dependence and its treatment. Center of addiction research, University of Arkansas for medical sciences. Arkansas, USA. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18292704>
- Nuorisoesema Klaara. 2018. <https://www.klaara.vaasa.fi/etusivu>
- Koppari. 2018. <https://www.koppari.fi/pohjanmaa/palvelut/vaasan-4h/>

31

# KIITOS!



32