



Kannabiksen käytön ennaltaehkäisystä yläkouluille

”Kaikkei ei tarvii kokeilla”

Emmi Kautonen
Sari Tammilehto
Peppi Värekoski

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kannabiksen käytön ennaltaehkäisystä
yläkouluille: ”Kaikkei ei tarvii kokeilla”-
Toiminnallinen opinnäytetyö**

Emmi Kautonen, Sari Tammilehto &
Peppi Värekoski
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2019

Kautonen Emmi, Tammilehto Sari, Värekoski Peppi

Kannabiksen käytön ennaltaehkäisystä yläkouluille ”Kaikkei ei tarvii kokeilla”

Vuosi 2019 Sivumäärä 66

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa käytännönläheinen päihdekasvatuksellinen rastirata, joka tarjoilee nuorille ajantasaista tietoa kannabiksesta. Tarkoituksena oli myös toimia tukevana tekijänä nuorten tehdessä terveyttä koskevia valintoja kannabikseen ja muihin päihteisiin liittyen. Tavoitteena oli jakaa nuorille kattavasti tietoa kannabiksen kokonaisvaltaisista vaikutuksista, antaa nuorille työkaluja kannabiksesta kieltäytymiseen sekä järjestää heille mieleenpainuva ja monipuolinen oppimistuokio kulkien samalla linjassa yhteistyökumppanikoulun päihdekasvatuksen kanssa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi espoolainen Kuitinmäen koulu ja rastiradan kiersi Kuitinmäen koulun 8.-9.- luokkalaiset oppilaat (n=154).

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin 5.3. ja 7.3.2019 Kuitinmäen koulun tiloissa. Rastiradat kierrettiin luokittain jakaen kukin luokkaryhmä kuuteen pienryhmään, kuuden rastin mukaisesti. Rastit käsittelivät kannabista aiheena eri näkökulmista: fyysiset vaikutukset, luovuus kannabiksen käytön vastaisen julisteen teon muodossa, psyykkiset vaikutukset, kannabismyytit, lakinäkökulma ja yleinen kannabistietous.

Rastien sisältö ja tietoperusta on haettu ajantasaisen näytön julkaisuista kansainvälisiä lääke- ja hoitotieteen tietokantoja hyödyntäen. Lakinäkökulma- rastin tietoperustana toimi lisäksi ylikonstaapeli Nina Pelkonen Espoon Poliisista. Rastien sisällöt oli koostettu helposti lähestyttävään muotoon, jossa nuoret saavat myös itse olla osallisia. Rastit sisälsivät esimerkiksi Kahoot- tietovisan, kampanjajulisteen tekoa, Powerpoint- esityksiä, myyttikortteja ja keskustelu- ja pohdintatuokioita.

Rastiradan kiertäneet nuoret (n=154) antoivat lyhyen kirjallisen palautteen kierroksen lopuksi ja saamamme palaute oli pääosin myönteistä. Saimme myös muutaman palautteen opettajilta, ja vastaavaa rastirataa toivotaan toteutettavaksi tulevinakin vuosina. Kehittämisehdotuksina myös muista päihteistä voisi olla vastaavanlainen rastirata, jossa erilaiset näkökulmat otetaan huomioon. Kuitinmäen koulun käytettävissä on tuottamamme materiaali ja ideat rasteille. Rasteja pitämään tarvitsee nuorten kanssa aihetta pohdiskelevaa henkilöstöä, joka saattaa henkilökunnan puutteessa muodostua haasteeksi.

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan hyvin pidetty ja sitä voisi resurssien riittäessä laajentaa myös muille yläkouluille ja jokavuotiseksi tapahtumaksi.

Asiasanat: cannabis, nuoriso, kannabiksen haitat, toiminnallinen opinnäytetyö, terveyden edistäminen

Kautonen Emmi, Tammilehto Sari, Värekoski Peppi

Cannabis Prevention for High School Students “You don’t have to walk on the grass”

Year	2019	Pages	66
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to produce a hands-on practical learning experience, offering high school students up-to-date information on cannabis. The purpose was also to act as a supportive factor for adolescents, when making decisions on their choices regarding cannabis and other substance use and/or abuse. Our aim was to provide enough information on the overall effects of cannabis abuse, providing the youth tools for saying ‘no thank you’ and handing them a memorable and varied learning experience, supportive of the national curriculum and the curriculum of our working life partner, Kuitinmäki school in Espoo. The two-day event was participated by 154 8th and 9th graders. Our functional thesis was presented at Kuitinmäki school on the 5th and 7th of March 2019. Each class was divided into six groups and they all went around the school, in a set order, stopping at each of the six informative stations, one group at a time. These informative stations all dealt with cannabis from a different perspective: physical affects, creativity in the form of creating a poster for an anti-cannabis campaign, psychological affects, mythbusting, a legal point of view and general facts on cannabis.

The theoretical base for these learning stations was put together using international databases for searching the latest medical and nursing research articles. For the legislation part, in addition to leaning on the Finnish law, we interviewed police sergeant Nina Pelkonen from Espoo Police Department. All information was gathered into an easily approachable form, where the adolescents had a chance to participate hands on. The stations consisted of, for example, an online quiz: Kahoot!, the making of a campaign poster, a couple of Powerpoint-slide shows, mythbuster-cards, debating and discussions. After finishing the tour, each student gave a short, written feedback, which, in general was positive. We also received feedback from those teachers who participated with their classes. They expressed their wish to have something similar arranged on an annual basis. As an idea for further development, was to create something similar regarding other intoxicating substances such as tobacco and alcohol.

All material produced for this event remains at the school for them to use in any manner most suitable for their own purposes. Creating such an event, might be challenging for the teachers, due to the amount of people who need to be engaged at each station. As a whole, the thesis was well received and highly appreciated and in case of appropriate resources it could be extended to other high schools as well to be arranged as an annual event.

Keywords: cannabis, adolescent, the disadvantages of cannabis, functional thesis, health promotion

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	6
3	Nuoruusikä	7
3.1	Nuori ja sosiaalinen media	9
3.2	Nuoren oppiminen toiminnallisuuden kautta	11
4	Kannabis	12
4.1	Kannabiksen käyttö Suomessa	13
4.2	Kannabista kokeiluna, viihdekäytössä vai riippuvuutena?	14
4.3	Kannabiksen fyysiset vaikutukset	16
4.4	Kannabiksen psyykkiset vaikutukset.....	18
4.5	Kannabiksen sosiaaliset vaikutukset	21
4.6	Kannabismyytit ja niiden purkaminen	23
5	Terveyden edistäminen	25
6	Tapahtuman suunnittelu.....	26
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	28
6.2	Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus	28
7	Tapahtuman toteutus	29
7.1	Rasti 1: Fyysiset vaikutukset	30
7.2	Rasti 2: Luovuus.....	31
7.3	Rasti 3: Psyykkiset vaikutukset	32
7.4	Rasti 4: Kannabismyytit.....	32
7.5	Rasti 5: Lakinäkökulma	33
7.6	Rasti 6: Kannabistietoa	34
8	Tapahtuman arviointi	35
9	Pohdinta	41
9.1	Eettisyys ja luotettavuus	42
9.2	Kehittämisehdotukset	44

1 Johdanto

Kannabis on maailmanlaajuisesti yleisimmin käytettyjä päihteitä ja eniten käytetty huumausaine. Asenteet kannabista kohtaan ovat vuosien saatossa keventyneet ja yhä useammin kannabis koetaan vaarattomana, mietona huumeena. Suomalaisen huumetutkimuksen mukaan neljäsosa suomalaisista on kokeillut kannabista ainakin kerran, ja trendi on noususuuntainen (Hakkarainen, Karjalainen & Salasuo 2019). Maailmalla kannabis on viime vuosina laillistettu esimerkiksi eräissä Yhdysvaltain osavaltioissa, jonka on globaalisti arvoitu lisäävän kannabiksen käytön esiintyvyyttä (Curran ym. 2016).

Opinnäytetyön tavoitteena on vähentää nuorison keskuudessa esiintyvää enenevää kiinnostusta kannabiksen käyttöä kohtaan. Tavoitteena on edistää terveyttä tuomalla nuorison tietoisuuteen ajantasaista ja näyttöön perustuvaa informaatiota kannabiksen haitallisista vaikutuksista, sekä antaa nuorisolle työkaluja kannabiksesta kieltäytymiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa toiminnallinen kannabisaiheinen rastirata Kuitinmäen koulun 8.-9. luokkalaisille. Rastiradalla tutustutetaan nuoret kannabisaiheeseen eri näkökulmista.

Kannabis häiritsee aivojen optimaalista kehitystä, jonka vuoksi kannabiksen käyttö on epäedullista erityisesti nuorille, joiden aivot ovat vielä kehitysvaiheessa. Kannabiksen käyttö nuorena voi johtaa moninlaisiin haittavaikutuksiin, jotka kulkevat mukana läpi elämän vaikuttaen näin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, työkykyyn ja yksilölliseen elämän mielekkyyden kokemukseen. Muun muassa näistä syistä etenkin nuorisolle kohdattu kannabisvalistus on oleellista.

Kouluterveyskyselyn mukaan kannabiksen käyttökokemukset lisääntyvät lukio- ja ammattikouluiässä (Kouluterveyskysely 2017). Tämän vuoksi on huomionarvoista, että ennen toisen asteen opintoihin siirtymistä, yläkoulussa, nuoret saavat kannabisvalistusta ja voivat hyödyntää saatuja oppimiskokemuksia ja asenteita tulevaisuudessa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on toiminnallisin menetelmin toteuttaa Kuitinmäen koulun 8.-9. luokkalaisille huumetietoutta lisäävä rastirata käytännönläheisellä tavalla. Tavoitteeksi on asetettu kannabiksen haittavaikutusten esille tuominen ja sitä kautta myös kiinnostuksen väheneminen kannabiksen käyttöä kohtaan. Tavoitteena on terveyden edistäminen antamalla nuorille kattava kuva kannabiksen haitoista ja tarjota heille keinoja päihteistä kieltäytymiseen. Tavoitteena on tukea nuoria tekemään elämänsä herkässä vaiheessa terveyttä tukevia valintoja muun muassa välttämällä kannabiksen käyttöä.

Opinnäytetyöryhmämme halusi myös tarjota nuorille mielenkiintoisen ja unohtumattoman oppimistuokion, jossa käsitellään vakavaa asiaa miellyttävin menetelmin ja sopivasti hauskaa

pitäen. Tavoitteenamme on tukea nuorten päihdekasvatusta koulun muun opetuksen rinnalla. Rastien tavoitteet: 1) tiedon lisääminen fyysisten haittojen osalta, 2) kannabiksen vastaisen mainosjulisteiden luominen, 3) kannabiksen psyykkisten haittojen selventäminen nuorille 4) kannabikseen liittyvien nuorison keskuudessa liikkuvien myyttien käsittely 5) Suomen huumausainelain käsittely ja 6) tutkittuun tietoon perustuvaa faktatietoa ja keinoja kannabiksesta kieltäytymiseen.

Tavoitteena läpi opinnäytetyöprosessin on, että työ nivoutuu tiiviisti työelämään, luo ja kehittää työkaluja päihdekasvatukseen kannabiksen tiimoilta. Tavoitteena on jättää jälkeemme muutakin kuin yksi tapahtumapäivä. Työelämälähtöisyys mielessä pitäen osa opinnäytetyön rastimateriaalista on alusta alkaen suunniteltu työelämäkumppanin käyttöön jätettäväksi.

Toiminnallista opinnäytetyötä kannabikseen liittyen oli toivottu Kuitinmäen koululta. Kuitinmäen koululle vuonna 2014 tehdyn opinnäytetyön mukaan olisi tärkeää tuoda huumetietoutta toiminnallisuuden kautta nuorten arkipäivään (Pulkinen & Viljanen 2014).

Kannabista aiheena käsittelemme näkökulmasta, joka tutustuttaa sen välittömiin ja lyhyt- sekä pitkäaikaisvaikutuksiin ihmiskehossa. Aihetta on rajattu siten, ettei opinnäytetyössä perehdytä lääkekannabikseen tai oteta siihen kantaa terveystieteellisestä näkökulmasta. Kannabista käsitellään tässä opinnäytetyössä voimassaolevaan ajantasaiseen huumausainelakiin perustuen, jonka mukaan kannabiksen käyttö on lain nojalla rangaistavaa (L373/2008). Mahdollisiin tulevaisuuden lakimuutoksiin ei tässä opinnäytetyössä perehdytä, ja huomioitavaa on myös se, että mikäli kannabis tulevaisuudessa laillistetaan Suomessa, sen haitalliset terveysvaikutukset pysyvät kuitenkin samana ajantasaisen tutkimustiedon valossa.

Opinnäytetyön tiedot ja aiheet on suunnattu ennaltaehkäiseväksi ja siitä hyötynee eniten nuoret, jotka eivät ole koskaan kannabista kokeilleet tai ovat kokeilleet kannabista muutaman kerran. Myös säännöllisten kannabiksen käyttäjien oletamme saavan opinnäytetyötapahtumasta paljon irti, mutta riippuvuuden hoitamiseen ja katkaisemiseen ei opinnäytetyömme tarjoa neuvontaa, joskin tarvittaessa opinnäytetyötiimimme on valmis ohjaamaan eteenpäin, mikäli kohderyhmän joukosta tätä toivovia yksilöitä löytyy.

3 Nuoruusikä

Nuoruusikä sijoittuu ihmisen elämänkaareissa noin ikävuosiin 12-22. Psyykkinen ja fyysinen muutosvauhti on huima sisältäen vähittäistä sopeutumista ulkoisiin ja sisäisiin muutostarpeisiin (Mielenterveystalo 2019). Nuoruusiän muutosten aika syntyy yksilön siirtyessä elämässään lapsuudesta aikuisuuteen. Muutokset nuoruusiässä liittyvät fyysisen kasvuun, ajattelun kehittymiseen ja moninaisesti sosiaalisiin tekijöihin, kuten yhteiskunnan ja ympäristön odotuksiin. Nuoruusiällä yksilö saa myös enenevästi vastuuta ohjatakseen itse

kehitystään ja erilaisten valintojen myötä antaa entistä enemmän suuntaa omalle elämänsäkululle. Nuoruus näyttää haavoittuvana aikana, jolloin esimerkiksi ongelmakäyttäytyminen on yleisimmillään, joskin se vähenee aikuisuuteen siirryttäessä. Aina näin ei kuitenkaan tapahdu, ja silloin vakavien ongelmien vyöryessä päädytään herkästi päihdeiden käyttöön ja rikollisuuteen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014; 142) Nuoruusiässä on selvitettävä keskeiset kehitystehtävät, kuten murrosiän fyysisiin muutoksiin sopeutuminen, itsenäistyminen vanhemmista irrottautumisen yhteydessä, ikätovereihin turvautuminen sekä oman seksuaalisen identiteetin löytäminen (Mielenterveystalo 2019).

Nuoruusiässä aivot ovat kehitysvaiheessa. Aivojen kehittämisessä on havaittu alueellisia eriaikaisuuksia. Viimeisimpänä aivoissa kypsyvät dorsolateraalinen otsalohko ja ohimolohkon yläosa (Gogtay ym. 2004), jotka ovat vastuussa aivojen kehittyneimpien osien säätelystä (Bava & Tapert 2010). Otsa- ohimo- ja päälaenlohkot ovat kiinteästi yhteydessä tärkeiden kognitiivisten toimintojen kuten kielen tuottamiseen sekä avaruudellisen työmuistin kehittymiseen (Filley 2010). Otsalohkon tiedetään myös ohjelmoivan impulssikontrollia, jonka kehittymättömyys näyttää tyypillisesti nuorilla riskikäyttäytymisenä (Casey & Jones 2010). Päihdealtistus voi häiritä näiden tärkeiden aivoalueiden kehitystä (Bava & Tapert 2010). Aivojen palautumiskyvystä huolimatta nuoruusiässä tapahtuneet lyhyetkin muutokset aivojen rakenteessa ja toiminnassa voivat näyttää psykologissosiaalisina ongelmina (Hyytiä 2015).

Kehittymistä nuoruusiässä määrittävät ainakin neljä tunnistettua osa-aluetta, joita ovat fysiologiset muutokset sekä kypsyminen, ajattelutaitojen kehittyminen, sosiaalisen kentän laajentuminen sekä sosiaaliskulttuurisen ympäristön muutokset. (Nurmi ym. 2014; 144)

Fyysinen kasvu näkyy aivojen neuroendokriinisina ja hormonaalisina muutoksina, jotka johdattavat monimuotoiseen kasvuun ja ruumiilliseen kehittymiseen, jonka lopullinen päätavoite on sukukypsytyksen saavuttaminen. On tyypillistä, että tytöt tavoittavat nuoruusikänsä liittyviä fysiologisia muutoksia poikia aikaisemmin. Nuorilla pojilla on todettu testosteronitasojen olevan yhteydessä sekä aggressiivisuuteen -että kaveriporukassa esiintyvään dominoivuuteen. Tytöillä puolestaan estrogeenitasot ovat yhdistetty nuoruusiän aggressiivisuuteen. On kuitenkin monitulkintaista, missä suhteessa ympäristö perhesuhteineen ja kaveriporukan myötävaikutuksineen vaikuttavat muutosten alkamisvaiheeseen ja niiden esiintymisvoimakkuuteen. (Nurmi ym. 2014; 144-145)

Ajattelutaitojen kehittyminen ja kypsyminen on voimakasta toisen elinvuosikymmenen alussa. Oleellista on ylemmällä tasolla tapahtuvan abstraktin ja tulevaisuuteen tähtäävän ajattelun kypsyminen. Ajattelutaidon kehittyminen abstraktimmaksi on selittävänä tekijänä yhteydessä nuoren minäkuvaa, maailmankuvaa, moraalialia ja tulevaisuudensuunnitelmia koskevissa kehityskuluissa. Näiden avulla nuori voi myös luoda itsestään myönteisemmän kuvan

aktiivisena toimijana omassa elämässään. Ajattelutaitojen kehittyminen myös tukee nuoren kiinnostusta laajempaa maailmankuvaa ja ideologiaa kohtaan. (Nurmi ym. 2014; 146-147)

Nuoruusiän sosiaaliset ympäristöt keskittyvät perheeseen ja toveripiiriin. Perheen merkitys pysyy tärkeänä, mutta suhde vanhempiin muuttuu itsenäistyessä ja toveripiirin merkityksen kasvaessa. Nuoren autonomia lisääntyy suhteessa vanhempiin ja kavereiden päätösvalta ottaa runsaasti jalansijaa liittyen esimerkiksi vaatetukseen, rahankäyttöön ja vapaa-aikaan. Vaikka vanhempien tarjoamat kasvatuskäytännöt ovat yhteydessä nuoren ajatteluun, kavereilta omaksutaan herkemmin ajatus- ja toimintamalleja. (Nurmi ym. 2014; 148)

Kaveripiirien synnyssä merkittävää on, että nuoret valitsevat ympärilleen kaltaisiaan ystäviä. Esimerkiksi rikollisuuteen taipuvaiset ja heikosti menestyvät nuoret ajautuvat herkästi kaltaistensa joukkoon. Nuoren ominaisuuksista kuitenkin riippuu, kuinka voimakkaasti tämä on kasvatettavissa ja ohjailtavissa. Yksilön vuorovaikutusta ympäristönsä kanssa onkin kuvattu tapahtumasarjana, jossa nuori saa kavereiltaan ja vanhemmiltaan malleja, toimintatapoja ja ohjeita, mutta nuori kuitenkin myös itse omana persoonanaan vaikuttaa omaan kehitykseen toiminnallaan ja yksilöllisten ominaisuuksiensa pohjalta. Käyttäytymistavat eivät ole yleensä vielä nuoruusiässä vakiintuneita, joten ikätoveriryhmien normit säätelevät helposti nuoren käyttäytymistä. Kaveriryhmässä on usein myös samankaltaisia päihdetottumuksia. (Nurmi ym. 2014; 148, 166)

Terveystottumukset vakiintuvat nuoruusiässä. Päihdetottumusten kehittymiseen vaikuttaa moninaiset tekijät kotiympäristöstä sosiaaliseen ympäristöön sekä päihteiden saatavilla oloon. Varhainen päihteiden käytön aloitus edistää päihteiden käyttöä myöhemmällä iällä, päihderiippuvuuden kehittymistä sekä päihteiden haittavaikutusten todennäköisyyttä. Toisaalta kehityskulut ovat yksilöllisiä ja päihteiden käyttö voi myös vähentyä aikuisuuteen mennessä. Nuorilla, jotka käyttävät päihteitä esiintyy yleensä ongelmia laaja-alaisesti. Päihteet eivät vielä nuoruudessa vaikuta välttämättä fyysisesti, mutta ongelmia voi esiintyä sosiaalisissa suhteissa ja mielenterveydessä. (Haravuori & Raitasalo 2017)

Terveyden edistämisen ja päihdepoliittisen ennaltaehkäisyn näkökulmasta on tärkeää viivästyttää päihteiden käytön aloittamisikää sekä vähentää uusia potentiaalisia käyttäjiä. Päihdekokeiluihin ja säännölliseen käyttöön tulee puuttua sekä tunnistaa yksilöllisiä voimavaroja ja tukea suojaavia tekijöitä. (Haravuori & Raitasalo 2017)

3.1 Nuori ja sosiaalinen media

Sosiaalinen media on nyky-yhteiskunnassa kiinteä osa nuoren kasvuympäristöä, sosiaalista elämää ja vuorovaikutusta. Sosiaalinen media ja peliympäristöt koetaan paikkana, jossa viettää aikaa kavereiden ja uusien tuttavien kanssa. Pikaviestimissä, kommenttipalstoilla ja sosiaalisen median alustoilla viestintä on nopeaa ja spontaania. Lisäksi aktiivinen nuori voi

tuottaa omanlaisiaan mediasisältöjä itselleen tärkeistä asioista, sekä vaikuttaa ja osallistua. (Helenius & Rahja 2018; 5)

Nuorten mediakasvatus ja mediataidot korostuvat, kun digitaalisessa maailmassa on yhä enemmän tarjolla erilaisia tietolähteitä. Nuoria onkin tärkeää opettaa mediataidoissa. Mediataitoihin kuuluvat esimerkiksi mediailmaisun taidot, oman mediankäytön hallinta, kriittinen medialukutaito, reilut kaveritaidot, tiedonhaun taidot, tekstien, kuvien ja verkkoympäristön merkityksen ymmärtämistäidot. (Helenius & Rahja 2018; 7)

Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden solmimiseen ja niiden ylläpitoon ja vahvistamiseen. Vuorovaikutukseen on mahdollisuus välimatkoista huolimatta, ja omankaltaisista yhteisöistä voi saada tukea ja kannustusta, etenkin nuoret, jotka reaali maailmassa saattaisivat tuntea itsensä ulkopuoliseksi. Sosiaalinen media mahdollistaa myös tiedonhankinnan ja toisenlaisiin näkökulmiin tutustumisen. Sosiaalisessa mediassa on toki myös riskinsä, joita voivat olla esimerkiksi kiusaaminen, henkilökohtaisten tietojen leviäminen, huijaukset ja grooming (seksuaalisen hyväksikäytön valmistelu) sekä liiallisen uppoutumisen myötä voi viedä aikaa levolta, harrastuksilta ja koulutyöltä. (Helenius & Rahja 2019)

Nuorten keskuudessa tunnettuja sosiaalisen median alustoja ovat esimerkiksi Youtube, Instagram, WhatsApp, Facebook ja Snapchat. Hashtag eli aihetunniste on kielitoimiston sanakirjan mukaan ”sosiaalisessa mediassa käytettävä, ristikkomerkillä ja siitä seuraavasta sanasta tai merkkijonosta koostuva tunniste, joka mahdollistaa samaan aihepiiriin kuuluvien viestien yhdistämisen” (Kotimaisten kielten keskus 2018).

Opinnäytetyöhön olemme ottaneet sosiaalisen median mukaan huomioiden sen olevan nykyisin arkipäivää niin nuorten -kuin vanhempienkin keskuudessa. Olemme luoneet opinnäytetyöllemme kannabiksen käytön ehkäisyyn liittyviä aihetunnisteita, joilla oppilaat voivat halutessaan jakaa sosiaalisessa mediassa osallistumistaan tapahtumaamme. Sosiaalisen median mukaan ottaminen tuo oppimistilanteen käytännönläheisemmäksi ja sitä kautta nuoret voivat myös jakaa tietoaan toveripiirilleen ja muille sosiaalisen median seuraajilleen. Opinnäytetyöhön olemme liittäneet Instagram- framen, eli pahvisen kehyksen, jossa nuoret voivat poseerata kehyksen sisällä ja otattaa itsestään kuvia kehyksessä. Kehystä ympäröivät Instagramilta näyttävä tyyli sekä kannabisvastaiset hashtagit eli aihetunnisteet. Opinnäytetyön virallinen aihetunniste on #kyykkäävainsalilla, mutta nuoria kannustetaan keksimään lisäksi omia, ja kuvaan olemme liittäneet valmiiksi #saynotodrugs, #sayyestohugs, #eihuumeille ja #kuittarinkoulu.

3.2 Nuoren oppiminen toiminnallisuuden kautta

Perusopetussuunnitelmassa painotetaan yläkouluikäisten aktiivisen roolin vahvistamista oppimisprosessissa ja pyritään sitä kautta tarjoamaan edellytyksiä myönteisille oppimiskokemuksille. Erialaisten opetusmenetelmien kautta oppilaita kannustetaan itseluottamukseen ja omien näkemysten rakentavaan perusteluun sekä opittujen asioiden soveltamiseen kouluympäristön ulkopuolella. Toiminnallinen työskentely tukee ajattelun taitojen ja oppimisen motivaation kehittymistä. (POPS 2014; 281-282)

Toiminnallisella oppimisella tarkoitetaan oppilaan toiminnan ja ajatuksen välistä aktiivisuutta, vuorovaikutusta oppilaiden kesken, kokemuksellisuutta ja osallistumista. Esimerkkejä toiminnallisista opetusmenetelmistä voivat olla draama, ryhmätyöt, leikit, väittelyt, projektit, yhteistoiminnallinen oppiminen ja tutkimustehtävät. (Koskenkari 2017)

Toiminnallisen oppimisen menetelmissä oppilaat joutuvat tahtomattaankin harjoittelemaan vuorovaikutusta ja toisten huomioonottamista, joka tukee myös sosiaalisten taitojen kehittymistä. Toiminnallisen oppimisen on todettu olevan tehokasta, sillä oppilas osallistuu tuolloin aktiivisesti oppimisprosessiin. Toiminnallinen oppiminen ottaa kaikenlaiset oppijat huomioon, myös sellaiset, joilla perinteisen opetustyylin menetelmät näyttävät haastavina. (Koskenkari 2017)

Toiminnallisen oppimisen vahvuuksia ovat oppilaiden kohdalla motivaation kasvamisen hyödyt sekä syväoppiminen. Toisaalta sen on todettu luovan haasteita opettajien ja ohjaajien näkökulmasta etenkin ajanhallinnallisesti. (Savolainen 2018)

Toiminnalliset oppimistavat ja taide eri muodoissaan lisäävät oppimisen iloa sekä lujittavat oppilaan edellytyksiä oivaltamiseen ja luovaan, kriittiseen ajatteluun (POPS 2014; 21). Tutkiva ja leikkimäinen työskentely edistää myös osaamisen soveltamista käytännössä. Aistien käyttö toiminnallisissa työtavoissa lisää oppimiskokemuksen elämyksellisyyttä ja kasvattaa motivaatiota. (POPS 2014; 30)

Toiminnallisessa oppimistuokiassa on tyypillistä, että nuoret ovat usein innostuneita ja kertovat jälkeenpäin kokemuksista, joissa oppitunti ei tuntunut pitkältä, sillä oppilaat ovat keskittyneet mielenkiintoiseen tekemiseen. Tuolloin nuoret myös sisäistävät opittavan asian helpommin ja opittu asia jää herkemmin mieleen. (Savolainen 2018)

Sipolan (2008) 9. luokkalaisiin nuoriin kohdistuvassa laadullisessa pro gradu- tutkielmassa on selvitetty ja pohdittu terveystiedon viitekehykseen soveltuvia oppimismenetelmiä nuorten näkökulmasta. Tutkielmassa haastatellut oppilaat ovat kertoneet kokevansa oppimisen kannalta parhaimmiksi menetelmiksi monipuolisten opetusmenetelmien käyttämisen. Pienryhmätyöskentely näyttäytyi oppilaiden silmissä innostavana, sillä silloin saa helpommin jaettua ajatuksiaan ja mielipiteitään kuin isossa luokkaryhmässä. (Sipola 2008)

Opinnäytetyössä kohderyhmän nuoret tutustutetaan kannabisaiheeseen toiminnallisen rastiradan avulla, joka kierretään pienryhmissä. Nuoret saavat koulun tiloihin suuntautuvan kartan, jonka viitoittamana he etenevät rastilta toiselle käyden kullakin rastilla läpi kannabikseen liittyviä tehtäviä erilaisista näkökulmista, jotka yhdessä luovat laajan kokonaiskuvan kannabiksen vaikutuksista elämään.

Rastirata on suunniteltu nuorten näkökulmasta monipuoliseksi ja mielenkiintoa ylläpitäväksi oppimiskokonaisuudeksi, jossa oppilaat voivat turvallisessa ympäristössä käsitellä vakavaakin aihetta. Rastirata on suunniteltu tarkoin ja rastien struktuuri on selkeä, mutta loppujen lopuksi nuorten oma osallistuminen ja toiminta rastilla luovat ryhmäkohtaisen- ja yksilöllisen oppimiskokemuksen. Nuoret voivat vaikuttaa rastin kulkuun omalla toiminnallaan, mikä lisää heidän kokemaansa autonomiaa ja sitä kautta motivaatio myös kasvaa. Toiminnallinen oppimistuokio vahvistaa myös tasa-arvoa erilaisten oppijoiden kesken, joten toiminnallisella opetuksella voimme taata mahdollisimman monelle nuorelle mieleenpainuvan oppimiskokemuksen.

Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus on ennen kaikkea edistää nuorten terveyttä ja tukea heitä tekemään terveellisiä elämänvalintoja tulevaisuudessa. Toiminnallisuuden muodossa toteutettu oppimiskokemus on terveyden edistämisen kannalta perustellusti tehokkainta. Perinteinen terveystalutus on jätetty sivuun, sillä se on osin raportoitu nuorten näkökulmasta pelottavana ja tehottomana, joka voi saada oppilaat jopa ärsyyntymään, jolloin esittämistapa voi herättää pahimmillaan vastareaktioita, jotka lisäävät terveydelle riskialtista käyttäytymistä (Savolainen 2008; 94).

4 Kannabis

Kannabis (*Cannabis Sativa*, *Cannabis Indica*) on hamppukasvi, joka on ympäri maailmaa eräs runsaimmin käytössä olevista päihteistä. Suomessa noin 700 000 ihmisellä on jossain vaiheessa elämänsä ollut kannabiskokeiluja, ja kokeilu aloitetaan tavallisesti nuoruusiällä. Noin 10% kannabiksen käyttäjistä kehittyi kannabiksen käytön suhteen addiktiivisiksi. (Niemelä 2018)

Suomessa kannabis on tavallisin laiton päihdekäytössä oleva nautintoaine. Yksittäisenä päihteenä kannabiksen käyttö on lisääntynyt 2000- luvulta lähtien, ja käyttökokemukset ovat lisääntyneet etenkin 1980- luvulla syntyneillä sekä nuoremmilla. Kannabiksen huumeluokituksesta riippumatta se mielletään usein miedoksi huumeeksi ja vähemmän haitalliseksi kuin muut päihteet, vaikka kannabiksella on todettu lukuisia psyykkisiä ja fyysisiä haittavaikutuksia. (Hakkarainen & Karjalainen 2017; Niemelä 2018)

Kannabiksen psykoaktiiviset vaikutukset perustuvat päihdyttäviin fytokannabinoideihin, joita on tunnistettavasti eristetty yli 100. Runsaimmin fytokannabinoideja on kasvin latvassa, emikasvin kukinnossa. Oleellisin fytokannabinoideja on voimakkaasti rasvaliukoinen delta 9-

tetrahydrokannabinoli (THC), jota on marihuana- ja kannabisvalmisteissa noin 1-10%. Muita kannabiksen vaikuttavia aineita on esimerkiksi kannabidioli (CBD), joka on THC:n psyykkisten vaikutusten vastavaikuttaja. Tästä syystä suosituimmat huumeikäytössä olevat kannabislajikkeet sisältävät yleensä paljon THC:tä ja vain vähän kannabidiolia. (Korpi & Linden 2018; Niemelä 2018)

Kannabistuotteita ovat marihuana ("mari", "ruoho", "pilvi", "dänkki", "pajari", "budi") ja hasis ("hasa", "hash", "hashis", "charas"), joista marihuana sisältää hampukasvin lehtiä, latvaosia ja runkoa hienonnetussa muodossa. Marihuanaa käytetään polttamalla sätkän muodossa yleensä tupakkaan sekoitettuna ("marisätkä", "jointti"). Marihuanaa voidaan myös käyttää syömällä leivonnaisten ja makeisten seassa sekä juomalla esimerkiksi teen seassa. Hasis puolestaan on kannabiksesta pihkamaisessa muodossa saatava erite, joka on yleensä 4-10 kertaa voimakkaampaa, kuin marihuana. Hasisuute puolestaan on tavallista hasista edelleen 2-5 kertaa voimakkaampaa. Marihuanaa nautittaessa polttamalla tupakan lailla, muodostuu esimerkiksi karsinogeenisiä polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä, sekä muita erilaisia pyrolyysituotteita. (Korpi & Linden 2018)

Kannabiksen nauttiminen polttamalla laukaisee psykoaktiiviset vaikutukset noin 1-2 minuutin kuluessa. Poltettaessa THC:n huippupitoisuus plasmassa on havaittavissa noin kymmenen minuutin kuluessa, THC:n imeytyessä varsin nopeasti keuhkoalveolien kautta. THC voi imeytyä verenkiertoon myös passiivisen altistuksen myötä, mutta pitoisuudet ovat varsin pieniä. Annostuksesta riippuen vaikutus voi kestää yhdestä neljään tuntiin. Syötynä tai juotuna kannabiksen vaikutukset tulevat esiin hitaammin, noin 60-90 minuutin kuluessa. THC imeytyy suun kautta nautittuna valtaosin vatsalaukusta, ja plasman huippupitoisuus on tällöin saavutettu 1-2 tunnin kuluessa. Vaikutukset suun kautta eivät ole yhtä intensiivisiä kuin poltettuna, mutta vaikutus voi kestää annoksen suuruudesta riippuen jopa 12-14 tuntia. (Niemelä 2018; 119)

4.1 Kannabiksen käyttö Suomessa

Kannabis luokitellaan Suomessa huumausaineeksi, joten sen käyttö on huumausainelakiin perustuen rangaistavaa. Kannabiksen käyttö, hallussapito, kasvatusta, jakelu, ostaminen, myyminen, käsittely, kuljetus suomeen tai suomesta pois on kiellettyä. Kannabista koskee lisäksi luovuttamisvelvollisuus, eli mikäli henkilö on saanut kannabista haltuunsa, tulee se viipymättä toimittaa poliisille, tullille tai rajavartiolaitokselle asianmukaisesti hävitettäväksi. Kannabikseen liittyvistä huumausainerikkomuksista tuomitaan pääsääntöisesti sakkorangaistukseen. (L373/2008)

Kannabiksen käyttö Suomessa on lisääntynyt viime vuosikymmeninä ja asenteet ovat muuttuneet sallivampaan suuntaan. Suomessa terveyden- ja hyvinvoinninlaitos tuottaa neljän vuoden välein päihdekyselyn kartoittaakseen kansalaisten päihteiden käyttöä. Päihdekysely

sisältää omana osuutenaan huumekyselyn, joka kattaa myös kannabikseen liittyvät kysymykset. Tässä opinnäytetyössä kannabiksen käyttötottumuksia on tarkasteltu tuoreen, vuoden 2018 Huumekysely- tutkimuksen pohjalta sekä viitattu 2018 aineistosta toistaiseksi analysoimattomien tietojen puutteessa vuoden 2014 kyselyyn (Hakkarainen, Karjalainen & Salasuo 2019; Hakkarainen & Karjalainen 2017).

Vuoden 2018 kyselyssä kannabista ilmoitti käyttäneensä elinaikanaan lähes 24%, joka kattaa neljäsosan suomalaisista. Kannabiksen käytön trendi on tilastojen perusteella noususuuntainen, vuonna 1992 kannabiskokeiluista oli ilmoittanut 5,6%. Luku on nousut edelleen vuodesta 2014, jolloin ko. luku oli 19,4%. (Hakkarainen ym. 2019)

Vuoden 2014 kyselyssä kannabista kertoi käyttäneensä vuoden sisällä noin kuusi prosenttia vastaajista, joka käsittää väestötasolle mitoitettuna noin 240 000 suomalaista. Kannabiksen käyttö esiintyy lähinnä viihdekäyttönä savukkeen polttamisen muodossa ja marihuana on hasista huomattavasti yleisemmin käytetty kannabiksen muoto. Merkille pantavaa on, että yleisin tapa saada kannabista, on polttaa sitä jonkun tarjoamana (63,5%). Vertailukohtana seuraavaksi yleisin tapa on ostaa kannabista (28,0%). Kannabiksen tarjoaminen on aiemminkin tunnistettu piirre juuri kannabiskulttuurille, ja siitä puhutaan käsitteellä sosiaalinen tarjoaminen (social supply). Tarjoamisen runsautta tukee myös se, että yli 40% kannabiksen käyttäjistä kertoo, ettei ole koskaan itse ostanut kannabista. Kannabista ja alkoholia kertoo samanaikaisesti käyttäneensä yli 60%. (Hakkarainen & Karjalainen 2017)

Nuorten kannabiskokeiluista on tutkittu muun muassa Kouluterveyskyselyjen yhteydessä. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä 8.-9. luokkalaisista pojista 9,5% raportoi käyttäneensä kannabista vähintään kerran. Vastaavilla luokka-asteilla tytöistä 5,6% oli käyttänyt kannabista. Lukioon siirtyessä kannabiksenkäyttöluvut olivat pojilla 14,5% ja tytöillä 9,6%, ammattikoulussa sitäkin enemmän: pojista kannabista oli kokeillut 19,9% ja tytöistä 21,4%. (Kouluterveyskysely 2017) Tutkimusten perusteella näyttäisi siis siltä, että kannabiksen käyttökokeilut ovat nousussa juuri nuoruusiässä ja etenkin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla kannabiskokeiluja on ollut joka neljännellä.

Kohdekouluun on tehty opinnäytetyö vuonna 2014, jossa on tutkittu koulun 8.-9. luokkalaisten asenteita kannabista kohtaan. Opinnäytetyö oli toteutettu kyselytutkimuksena, johon vastasi 195 nuorta. Kyselytutkimuksen mukaan etenkin 9. luokkalaiset pojat ovat asennoituneet muita myönteisemmin kannabiksen käyttöön. (Pulkkinen & Viljanen 2014)

4.2 Kannabista kokeiluna, viihdekäytössä vai riippuvuutena?

Suomessa vuonna 2014 kannabista vuoden sisällä käyttäneitä raportoitiin päihdekyselyn tulosten pohjalta noin 6%. Kannabiksen käyttäjistä enemmistön käyttö näyttäytyi kuitenkin suhteellisen vähäisenä, sillä noin puolet kannabiksen käyttäjistä raportoi käyttäneensä

kannabista 1-2 kertaa vuoden sisällä, neljäsosa raportoi kannabiksen käyttökertoja olleen 3-10 vuoden aikana. Tämä voitaneen tulkita kannabiksen käytön olevan valtaosalla kokeilu- ja viihdekäyttöasteella. Kuukausikäyttäjiä raportoitiin noin joka kymmenes, ja saman verran viikoittaisia. Sekä kuukausi- että viikoittaiskäyttäjien määrän voidaan arvioida olevan noin 35 000 suomalaista. Päivittäiskäyttäjiä nousi esiin 2,6%, joka on tarkoittaa väestöön suhteutettuna noin 5000-6000 henkilöä. (Hakkarainen & Karjalainen 2017)

Valtaosalle kannabiksen käyttö kytkeytyy siis kokeiluun ja viihdekäyttöön. Kokeilusta puhutaan, kun käyttökerrat jäävät alle kymmeneen. Motivaatiot kannabiskokeiluihin voivat olla monenlaisia, päihtyneeseen tilaan pyrkimisestä ystäväpiirin paineeseen. Kokeiluilla voidaan myös kapinoida yhteiskunnan sääntöjä ja normeja vastaan. (Salasuo 2004; 150-151)

Ensimmäisiin kannabiksen käyttökokeiluihin liittyy usein sosiaalinen reitti, jolloin kokeilua ei ole välttämättä etukäteen edes suunniteltu. Ensimmäiset käyttökokeilut tapahtuvat tavallisesti kaverien rohkaisemana ja ohjaamana. Käyttötilanteeseen liittyvät tietynlaiset olosuhteet voivat luoda tilanteesta miellyttävät tai epämiellyttävän. Miellyttäviin olosuhteisiin on liitetty hyvä seura, musiikki ja turvallinen tilanne. Tällaiset miellyttävät ensikokeilut voivat johtaa kokeilun toistamisiin ja kannabiksen käytön jatkumiseen. (Kekoni 2007; 107-108)

Viihdekäytöllä viitataan kannabiksen käyttäjiin, jotka käyttävät kannabista vapaa-aikanaan ilman fyysistä tai psyykkistä riippuvuutta, eivät koe sitä ongelmana, eivätkä joudu päihteen tiimoilta vaikeuksiin (Kekoni 2007; 118). Viihdekäyttäjä ei ehkä tarvitsekaan päihdehoitoa, mutta päihteen käytön vähentämistä voidaan terveydenhuollon saralla tukea esimerkiksi motivoivan keskustelun avulla, jottei viihdekäyttö etene ongelmakäytöksi (Laine & Korpi 2012). Viihdekäytön riskit ovatkin yksilöllisten akuuttien terveydellisten seikkojen lisäksi elimistön tottuminen kannabikseen, jolloin jatkuvasti voidaan tarvita suurempia ja suurempia kannabismääriä.

Viihdekäytöllä ajatellaan, että käyttö on kontrolloitua ja huumetta käytetään vain juhlimisen tai ystäväporukassa ajan viettämisen yhteydessä. Viihdekäytön seuraukset koetaan enimmäkseen positiivisina hyvänolon tunteiden ja rentoutumisen kautta. (Salasuo 2004; 153) Viihdekäytössä kannabiksen käyttämiselle ei anneta erityisiä merkityksiä esimerkiksi ideologiaan tai lääkinnällisyyteen liittyen. (Kekoni 2007; 119)

Kannabisriippuvuus ja ongelmakäyttö puolestaan on leviävän laillistamisen myötä maailmanlaajuisesti kasvava ongelma, eikä riippuvuuden hoitamiseen ole tämänhetkisen tutkimustiedon valossa tehokasta lääkkeellistä hoitoa (Curran ym. 2016). On yleistä, etteivät kannabiksen käyttäjät itse koe kannabista lainkaan addiktiivisena (Sexton ym. 2018). Tämä hämärtää viihdekäytön ja kannabisriippuvuuden välistä rajaa ja kyseenalaistaa kannabiksen käyttäjän oman näkemyksen asiasta. Kannabisriippuvuus kehittyy noin kymmenelle prosentille

kannabiksen käyttäjistä. Riippuvuus on tavallisesti enemmän psyykkistä, sillä THC poistuu rasvaliukoisuutensa vuoksi elimistöstä hitaasti ja näin ollen pitkäaikaisenkin kannabiksen käytön vieroitusoireet nähdään suhteellisen lievinä. (Hakkarainen ym. 2015) Vieroitusoireiksi on raportoitu mm. ärtyvyyttä, univaikeuksia, ahdistusta, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia, hikoilua ja toimettomuutta (Sexton ym. 2018).

Kannabisriippuvuus esiintyy käyttäytymisen tasolla pakonomaisena tarpeena käyttää ja hankkia kannabista, jatkuvien suurempien annosten tarpeena ja yleisesti hallinnan heikkenemisenä. Kannabisriippuvaisen arki pyörii kannabiksen käyttämisen ja hankkimisen ympärillä, jolloin ongelmat ihmissuhteissa, harrastuksissa, opiskelussa tai työnteossa kasvavat. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist 2017)

Oleellisimmat kannabisriippuvuuteen johtavat tekijät ovat varhain aloitettu tupakointi ja kannabiksen käyttö (Hakkarainen ym. 2015). Kannabisriippuvuus alkaa usein nuoruusiässä ja kehittyy erilaisten päihdetasojen kautta aloittaen tupakasta ja alkoholista, jatkaen kannabikseen, josta se voi johtaa muiden päihteiden kuten psykostimulanttien ja opioidien käyttöön. Tätä päihteestä vahvempaan siirtymisen mallia kutsutaan porttiteoriaksi, jonka kehittymiseen vaikuttaa moninaiset tekijät aivojen adaptoitumisesta sosiaalisiin seikkoihin, eikä tieteen kentällä sen kehittymiselle ole saatu todennettua varsinaista yksiselitteistä kaavaa. Porttiteoriaa voidaan kuitenkin osittain selittää esimerkiksi sillä, ettei päihteen toivottua vaikutusta saada enää kehittyneen toleranssin vuoksi, joten siirrytään suurempiin annoksiin ja seuraavaan vahvempaan aineeseen halutun vaikutuksen aikaansaamiseksi. Kannabis madaltaa myös kynnystä vahvemmille huumeille, ja esimerkiksi mikäli kannabiksen saatavuudessa on ongelmia, saatetaan päätyä hankkimaan vahvempia huumeita. (Justinova & Panlilio 2018)

Riippuvuuteen perustuvasta käytöstä on myös raportoitu, että kannabiksen käyttö voi esiintyä tapana, jota vieroitusoireet ylläpitävät tai käyttäjät uskovat voimakkaisiin vieroitusoireisiin, eikä lopettamista tällöin edes yritetä. Suhtautuminen voi olla myös neutraalia, kannabiksen käytön lopettamista ei nähdä elämää millään tavalla muuttavana tekijänä. (Kekoni 2007; 138)

Vaikka huumeiden käytön tasot voidaankin karkeasti jakaa kolmeen pääluokkaan, tasot voivat kausiluontoisesti vaihdella ja esimerkiksi viihdekäytön ja riippuvuuden raja voi näyttäytyä hyvin liukuvana. (Salasuo 2004; 150)

4.3 Kannabiksen fyysiset vaikutukset

Kannabiksen vaikutukset elimistöön voidaan jakaa välittömiin ja lyhytvaikutteisiin sekä pitkäaikaisvaikutuksiin. Välittömiä somaattisia vaikutuksia on silmien punoitus ja silmänpaineen lasku, mioosi eli pienet pupillit, verenpaineen nousu sekä sydämen tykytys, lisääntynyt ruokahalu ja mahdollisesti makeanhimo ("mässyt"), limakalvoissa ja suussa

esiintyvä kuivuus sekä hermostolliset vaikutukset kuten hankaluudet säädellä koordinaatiota, tärinä ja ataksia sekä huimaus. Huimaus syntyy ääreisverenkierron vilkastumisesta, verenpaineen laskusta ja sydämen lyöntitiheyden noususta. Makeanhimo ja ruokahalun lisääntyminen johtuvat verensokerin laskusta. (Niemelä 2018, 120-121)

Kannabis heikentää keuhkojen terveyttä. Kannabissavun tunnistettavia karsinogeenisia aineita ovat mm. terva, polysykliset aromaattiset hiilivedyt (PAH), fenolit ja nitrosamiinit.

Tupakoinnin tavoin kannabiksen nauttiminen polttamalla on hengityselimiä ärsyttävä tekijä ja mitä runsaammin sitä polttaa, sitä voimakkaammin keuhkot kärsivät. (Niemelä 2018; 123)

Kannabissavun on arvioitu sisältävän jopa enemmän karsinogeneja verrattuna tupakansavuun, yksi marihuanasavuke on arvioitu olevan keuhkoille yhtä haitallinen kuin 2,5-5 tupakkasavuketta (Aldington ym. 2008). Keuhkoterveysriskit kasvavat, kun kannabissätkään yhdistetään tupakkaa. Erityisen haitallinen kannabiksen polttotapa on tyyli, jolla syvälle keuhkoihin vedetään kannabissavua ja pidätetään, koska tuolloin hengitettävä savutilavuus kasvaa. (Niemelä 2018; 123) Kannabista suun kautta nautittuna ei synny keuhkoterveydellisiä ongelmia, mutta oikeankokoista annosta voi olla hankala sovittaa yksilöllisesti, ja sen vuoksi voi pahimmillaan aiheuttaa yllättävän, voimakkaan ja pitkäkestoisen myrkytystilan (Iversen 2008).

Pitkittynyt yskä, keuhkolaajentuma (emfyseema) ja krooninen keuhkoputkentulehdus ovat nuorilla suurkuluttajilla tavallisia pitkäkestoisen kannabiksen käytön yhteydessä esiintyviä keuhkoterveysongelmia. (Taylor ym. 2002) THC myös nähtävästi lisää erilaisten infektioiden, esimerkiksi keuhkokuumeen, todennäköisyyttä heikentämällä vastustuskykyä. (Niemelä 2018; 123)

Säännöllinen kannabiksen käyttö on yhdistetty lisäävästi eräisiin syöpäkasvaimien syntyyn. Tällaisia syöpiä ovat esimerkiksi kurkunpään syöpä, aivo- ja ydinjatkoksen kasvaimet, miehillä eturauhassyöpä sekä naisilla kohdunkaulan syöpä. (Niemelä 2019; 123) Kannabiksen polttaminen yksin ja yhdessä tupakan kanssa edesauttaa solumuutoksien syntymistä keuhkoissa, jotka edeltävät keuhkosyöpää (Aldington ym. 2008).

Sekä miehillä- että naisilla seksuaalisen mielenkiinnon väheneminen kannabispäihtymyksessä on tavallista. On ehdotettu, että cannabis aiheuttaa orgasmi- ja erektiovaikeuksia heikentämällä verenkiertoa genitaalialueilla. Säännöllinen kannabiksen käyttö voi naisilla olla yhteydessä kuukautiskierron häiriöihin sekä hedelmättömyyteen, miehillä taas testosteronitason laskemiseen ja huonolaatuiseen spermaan. Ongelmat yleensä korjaantuvat kannabiksenkäytön loputtua. (Niemelä 2018; 123)

Taulukko 1. Kannabiksen käytön fyysisiä vaikutuksia.

Välittömät vaikutukset	Pitkäaikaisvaikutukset
Silmien punoitus, silmänpaineen lasku, mioosi eli pupillien pieneneminen	Keuhkoterveydelliset ongelmat: pitkittynyt yskä, keuhkolaajentuma, krooninen keuhkoputkentulehdus
Verenpaineen nousu	Vastustuskyky heikkenee: infektioriski kasvaa
Sydämen tykytys	Edistää syöpää: kurkunpään syöpä, aivo- ja ydinjatkoksen syövät, eturauhassyöpä, kohdunkaulan syöpä, keuhkosyöpä
Lisääntynyt ruokahalu ja makeanhimo	Orgasmi- ja erektiovaikeudet
Suun ja limakalvojen kuivuus	Hedelmättömyys, huonolaatuinen sperma
Koordinaatiokyvyn heikkeneminen, tärinä, ataksia, huimaus	Kuukautiskierron häiriöt

4.4 Kannabiksen psyykkiset vaikutukset

Kannabis aiheuttaa elimistössä akuutin päihtymystilan. Akuutissa päihtymystilassa kannabiksen välittömät psyykkiset vaikutukset heijastuvat euforisena olotilana ja ajatusten virtaamisena, joka on yleensä päihdetarkoituksessa nautitun kannabiksen toivotuin vaikutus. Kannabispäihtymystä olotilana on kuvattu rentoutuneena, hyvänolon tunteena, kelluvana olona, jossa raajojen painontunne vääristyy kevyempään suuntaan. Toisaalta vaikutuksia voivat olla myös dysforia eli epämiellyttävä olo, uneliaisuus ja nukahtaminen. Ajattelu muuttuu hajanaiseksi ja ajantaju hämärtyy, olo voi tuntua irralliselta. Toisinaan ajatukset voivat virrata ja olo voi tuntua idearikkaalta. Kannabiksen välittömiä psyykkisiä vaikutuksia ovat myös muisti- ja keskittymisvaikeudet. Olo voi olla harhaluuloinen ja pahimmillaan aiheuttaa ahdistusta ja paranoiaa eli harhaluuloisuutta. Sairaudentunnottomat epäluuloiset ja vainoharhaiset ajatuskulut ovat myös tunnettuja. Aistiportit laajentuvat, jolloin aistit voivat vääristyä esimerkiksi näkö- ja kuuloharjojen muodossa, myös voimakkaita ärsykeitä voi joutua välttämään, kuten kirkkaita valoja. Sekavuus on tavallista. (Iversen 2008, Niemelä 2018; 120)

Kannabis vaikuttaa yksilöllisesti jokaisella käyttäjällä, psyykkisen vaikutuksen ollen riippuvainen kannabiksen käyttömäärästä, käyttötaajuudesta sekä käyttäjän psyykkisestä voinnista käyttöhetkellä. Vaikutukseen vaikuttaa myös käytetyn lajikkeen THC/CBD suhde, joissa enemmän THC:tä sisältävät lajikkeet päihdyttävät voimakkaammin ja jolloin psyykkiset ja kognitiiviset vaikutukset ja haitat ovat suurempia. Kannabis voi laukaista ahdistuksen

seurauksena paniikkikohtauksen, ja noin yhdellä kymmenestä ensimmäistä kertaa kannabista kokeilevista esiintyy paranoidisia ajatuskulkuja. (Niemelä 2018; 121)

Laskusuunta tulee nopeasti alkupölyn jälkeen, jolloin esiintyy usein voimakasta ruokahalun kasvua ja kokemusta tyhjistä vatsasta. Sosiaalisen yhteneväisyyden kokemus voi parantua kemiallisen euforian myötä. (Iversen 2008)

Kannabis on erityisen haitallista nuoruusiässä käytettynä. Kannabiksen säännöllinen käyttö nuoruusiässä on yhdistetty muutoksiin aivojen rakenteessa. Aivojen ollessa hienostuneimpia tunnettuja objekteja maailmassa ja kehittyessä pitkään varhaisaikuisuuteen saakka, kannabiksen käyttö häiritsee kriittisesti aivojen normaalia kehitysprosessia. Kehitysvaiheesta riippumatta cannabis voi vaarantaa ihmisen arvostetuimpia kykyjä, yksittäisetkin kannabiksen käyttökerrat vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin kuten oppimiseen, muistin toimintaan sekä tarkkaavaisuuteen heikentävästi. Kannabiksen käytön vaikutus kognitioon voi edelleen alentaa älykkyydosamäärää, joka on huomionarvoista erityisesti siksi, koska älykkyydosamäärän on katsottu pysyvän samassa läpi elämänkaaren ja sen pieneminen on yleensä epätodennäköistä. Cannabis voi vaikuttaa tietojen käsittelyn vaikeuteen, hankaluuteen tehdä päätöksiä ja keskustelujen seuraamisen kyvyn heikkenemiseen. Aivomuutokset edistävät myös impulssikontrollin madaltumista tai sen kehittymisen hidastumista. (Compton 2016; 15)

Pitkäkestoiseen ja runsaaseen kannabiksen käyttöön liittyy lisäksi ns. amotivaatio-oireyhtymä. Amotivaatio-oireyhtymän oireita ovat saamattomuus, motivaation heikentyminen, apatia, keskittymiskyvyn vaikeudet, hankaluudet uusien asioiden omaksumisessa, ongelmat päivittäisissä rutiininomaisissakin asioissa. Motivaation laskeminen liittyy nykytietämyksen mukaan dopamiinituotannon laskuun, jota runsas THC altistus aiheuttaa. Dopamiini on mielihyvähormoni, ja sen tuotannon laskiessa oppimisesta saatu mielihyvä ja motivaatio eivät tunnu yhtä palkitsevilta. Toinen tieteessä ehdotettu syy motivaation laskulle on kannabiksen käytön muuttuminen keskeiseksi elämää hallitsevaksi toiminnaksi, joka vie tilaa harrastuksilta, opinnoilta sekä muilta normaalielämään kuuluvilta asioilta. (Niemelä 2018; 121)

Kannabiksen runsas käyttö esiintyy masennuksen kanssa useammin, kuin sattumanvaraisesti voisi odottaa, mutta kausaalinen suhde niiden välillä on vielä osin epävarmaa. Australialainen kaksoistutkimus viittaa, että kannabiksen käyttöhäiriö olisi syytekijänä riskissä sairastua masennukseen, tosin vain kannabiksen käytön ollessa runsasta (Smolkina ym. 2017). Tuoreen meta-analyysin mukaan nuorten kannabiksen käyttö lisää riskiä sairastua masennukseen myöhemmin elämässä, lisäksi itsemurhakäyttäytyminen on todennäköisempää. Kannabiksen käytön yhteyttä yksinomaan ahdistuneisuushäiriön kehittymiseen ei kuitenkaan kyseisessä katsauksessa havaittu. (Gobbi ym. 2019) Masentuneisuutta ollessa jo valmiiksi taustalla,

kannabiksen käytön on todettu heikentävän entisestään esimerkiksi muistin toimintaa (Radoman ym. 2019).

Psykoottiset oireet lisääntyvät kannabiksen käytön yhteydessä. Kannabiksen käytön yhteyttä psykoosiin ja skitsofreniaan on tutkittu paljon, ja ne esiintyvät usein käsi kädessä, mutta kausaalinen suhde niiden välillä on ristiriitainen ja niiden keskinäinen mekanismi ei ole vielä tieteentekijöiden täysin tunnettu. Kannabiksen käytön kokemukset ja haittavaikutukset ovat näyttäneet yksilöllisesti, ja tutkimuksissa on yritetty selvittää, mitkä tekijät määrittävät riskialttiuden psykoosin puhkeamiseen kannabiksen käyttäjillä. Annos-vastesuhteen on kuitenkin todettu lisäävän psykoosiin sairastumisen riskiä. Annos-vastesuhde tarkoittaa psykoosiin sairastumisen todennäköisyyden suurenemista sen perusteella, kuinka varhain käyttö aloitetaan ja mitä enemmän käyttöä esiintyy. Turvallista annosta kannabikselle ei ole. (Arianna ym. 2016)

Jo yksittäisiin kannabiksen käyttökertoihin on havaittu liittyvän psykoottisia oireita. Ohimeneville psykoosioireille voi altistua jo käyttöhetkellä nauttimalla lajiketta, jossa on korkea THC-pitoisuus. Psykoosiin sairastumisen riskiä kasvattaa nuorena aloitettu kannabiksen käyttö, ja riski on erityisen suuri henkilöillä, joilla esiintyy lähisuvussa mielenterveyshäiriöitä, erityisesti skitsofreniaa. (Niemelä 2018; 122)

On ehdotettu, että skitsofreniaan sairastumisen todennäköisyys on noin kaksinkertainen kannabiksen käyttäjillä, mutta THC-pitoisuudeltaan vahvan lajikkeen säännöllinen nauttiminen voi nostaa todennäköisyyden jopa kuusinkertaiseksi verrattuna kannabista käyttämättömiin henkilöihin. Arvioiden mukaan skitsofrenian sairastuvuus laskisi 8-15% kannabiksen käytön loputtua maailmanlaajuisesti. (Niemelä 2018; 123)

Toisaalta tämä on kyseenalaistettu, sillä kannabis on rantautunut länsimaihin vasta 1960-luvulla, jonka jälkeen väestötasolla skitsofrenian esiintyvyys ei ole merkittävästi lisääntynyt. Lisäksi skitsofrenian esiintyminen väestössä on suhteessa samoissa tasoissa maissa, joissa kannabiksen käyttö on yleistä, sekä maissa, joissa kannabiksen käyttöä ei esiinny kuin harvakseltaan. Ehdotus on, että perimältään skitsofrenialle altis ihminen alkaa lääkittää itseään kannabiksella, jolloin skitsofrenian puhkeaminen nopeutuu. Syntyy noidankehä, jossa skitsofrenian prodromaalivaiheen oireita yritetään helpottaa kannabiksella, mutta kannabis edistääkin skitsofrenian kehittymistä. Ihmiset, joilla ei ole skitsofrenia-alttiutta, eivät itsessään kannabiksesta voi sairastua skitsofreniaan. (Hill 2015) Kannabiksen voi siis nähdä skitsofreniaan sairastumista edistävänä tekijänä henkilöille, joilla on sitä kohtaan biologinen alttius.

Psykoosisairautta sairastavan henkilön kannabiksen käyttö voi vaikuttaa myös sairauden ennusteeseen. Kannabiksen käytön on todettu kasvattavan relapsin todennäköisyyttä ja huonontaa sairauden ennustetta. Skitsofreniaan liittyvät aivomuutokset voivat kiihtyä

kannabiksen käytön seurauksena. (Niemelä 2018; 123) Eurooppalaisen metatutkimuksen mukaan viihdekäytössä nautittu kannabis on ollut psykoosin laukaiseva tekijä 26% päihdepsykoositapauksista (Vallersnes ym. 2016).

Vaikka kannabiksen itsenäisiä vaikutuksia mielenterveyteen on hankala erottaa biologisista, sosiaalisista ja psykologisista tekijöistä, on sen käyttö yksi moninaisista mielenterveyteen haitallisesti vaikuttavista tekijöistä. (Compton 2016; 104)

Taulukko 2. Kannabikset psyykkiset vaikutukset

Välittömät vaikutukset	Pitkäaikaisvaikutukset
Euforia, ajatusten virtaaminen	Amotivaatio- oireyhtymä: saamattomuus, apatia
Painontunteen vääristymät	Oppimisvaikeudet
Dysforia (epämiellyttävä olo), ahdistuneisuus	Muistin ja tarkkaavuuden ongelmat
Uneliaisuus, väsymys, nukahtaminen	Ahdistuneisuus, masennus
Hajanainen ajattelu, irrallinen olo	Psykoosi
Muisti- ja keskittymisvaikeudet	Syrjäytyminen
Harhaluuloisuus, vainoharhaisuus, aistikokemusten vääristymät	Unihäiriöt

4.5 Kannabiksen sosiaaliset vaikutukset

Akuutissa kannabispäihtymyksessä henkilö saattaa olla ylikorostuneen nauravainen, puhelias sekä sosiaalinen (Solowij 2006; 30). Kannabiksen käyttäjät ovat raportoineet kannabiksen käyttökokemuksiin sisältyvistä erityisistä sosiaalisista ulottuvuuksista käyttäjien välillä. Kannabista ystäväpiirissä käytettynä sen ajatellaan luovan merkitystä sosiaaliselle tilanteelle, ja tätä on kuvattu yhdeksi kannabiksen käytön toivotuimmista vaikutuksista. Musiikin on kerrottu korostavan kannabiksen käytön sosiaalista ulottuvuutta ja luovan sosiaaliselle kanssakäymiselle sisältöä. Kannabista joukossa käytettäessä myös koetaan sen avartavan sosiaalista verkostoa luoden avoimemman ilmapiirin, ja kannabiksen käyttäjät mainitsevat sen vahvistavan yhdessäolon helppoutta, miellyttävyyttä ja avoimuutta eri lähtökohdista tulevien ihmisten kesken (Kekoni 2007; 121-122).

Muutaman vuoden säännöllisen kannabiksen käytön seurauksena kannabiksen käyttökertojen välillä alkaa esiintyä syvenevää passiivisuutta, joka vaikuttaa toimintakykyyn. Käyttäjän

kokemuksissa toimintakykyä palauttaa tässä vaiheessa usein vain kannabiksen nauttiminen yhä uudelleen. Cannabis on liittynyt viimeistään tuolloin kiinteästi osaksi elämää ja käyttäjän ajatuskapasiteetin hyödyntäminen on heikentynyt kannabiksen käytön myötä. (Päihdelinkki 2019a)

Kannabiksen toistuvalla käytöllä on todettu haitallisia vaikutuksia opiskeluun ja koulunkäyntiin. Vaikutukset ilmenevät poissaolojen lisääntymiseen ja tämän myötä laskevassa suhteessa arvosanoihin, koulunkäynnin loppuun saattamisen ongelmiin ja todennäköisyyteen päästä opiskelemaan korkeammille oppiasteille kuten yliopistoon. Opintojen kesken jättäminen on myös todennäköisempää kannabiksen käyttäjillä. Näitä vaikutuksia voidaan selittää esimerkiksi pitkäaikaisen kannabiksen käytön vaikutuksilla kognitioon, kuten kannabiksen vaikutus työmuistiin, oppimiskykyyn ja informaation käsittelyyn, jotka ovat olennaisia kykyjä opiskelun ja koulunkäynnin onnistumiseksi. (Amelia ym. 2015)

Laittomuusnäkökulman vuoksi cannabis voi aiheuttaa hankaluuksia koulussa ja työelämässä. Huumausainetestaus voi olla osa terveystarkastusta, joka perustuu työterveyshuoltolakiin (L1383/2001). Huumausainetestauksesta kieltäytyminen voi antaa sanattoman viestin. Työnantajalla on tietyin perustein oikeus vaatia työntekijää toimittamaan todistus huumausainetestauksesta. Tällaista sovelletaan etenkin tilanteissa, jossa työntekijä tekee tai on hakeutumassa erityistä tarkkuutta, itsenäisyyttä, luotettavuutta ja harkintakykyä edellyttävään työhön. Huumausainetodistusta voidaan myös vaatia, jos epäillään työntekijän työskentelevän huumausaineen vaikutuksen alaisena, epäiltäessä huumausaineriippuvuutta, työskentely aiheuttaessa vaaraa tai työntekijän epäillään edistävän laitonta huumausainekauppaa. (Käypä hoito 2018) Pelkästä kannabiksen käyttöririkoksesta jää poliisin tietojärjestelmiin merkintä 5-10 vuodeksi, joka voi hankaloittaa ajokortin, opiskelu- tai työpaikan saamiseen. Syyttämättä jättämisen päätös ei eliminoi merkintää. (Niemelä 2018; 118)

Oppilaitoksilla on eräin edellytyksin oikeus velvoittaa opiskelijaa esittämään huumausainetodistus. Oikeus pätee tilanteissa, joissa perusteellisesti epäillään opiskelijan toimivan päihtyneenä opintojen yhteydessä, tai jos opiskelijalla epäillään huumausaineriippuvuutta. Testaamisen tulee olla opiskelijan toimintakyvyn selvittämiseksi välttämätöntä ja opiskelijan tehtävät opiskeluun liittyen vaativat muun muassa tarkkuutta ja luotettavuutta. Tämä perustuu SORA- säädöksiin, joka tarjoaa ratkaisuja opiskeluun soveltumattomuuteen. SORA- säädösten tarkoituksena on edistää turvallisuutta koulutuksessa ja sen jälkeisessä työelämässä. SORA- säädökset antavat mahdollisuuksia koulutusten järjestäjille puuttua opiskelijoiden soveltumattomuuteen alalle, ja tämän kautta kehittää työyhteisöjen turvallisuutta. SORA- säädökset kattavat alat ovat humanistinen- ja kasvatusala, tekniikan ja liikenteen ala, luonnonvara- ja ympäristöala sekä sosiaali- terveys- ja liikunta-ala. (Opetushallitus 2015; 17, 74)

Kannabiksen käyttäminen ei välttämättä johdu muiden aineiden käytöstä tai johda niihin, vaikka kannabiskokeilut aloitetaan yleensä alkoholin ja tupakan käytön jälkeen. Tulee ottaa myös huomioon, että monet vahvojen huumeiden käyttäjät ovat aiemmin käyttäneet kannabista tai käyttävät sitä edelleen muiden huumeiden rinnalla, jonka vuoksi voidaan todeta, että kannabiksen käyttäjillä on suurentunut riski moninaisille päihteidenkäytön häiriöille. Toisaalta suhteellisen pieni osa kannabiksen käyttäjistä kehittävät päihteiden käyttöön vahvempien huumeiden suuntaan. (Compton 2016; 104) Huumausaineriippuvuus voi aiheuttaa psyykkisten ja fyysisten haittavaikutuksen lisäksi moninaisia sosiaalisia ongelmia, joihin tarvitaan moniammatillista tukea erityisesti sosiaalityön osalta (Käypä hoito 2018).

Kannabiksen ollessa laitonta sen käyttö ja hankkiminen voi osoittautua haasteelliseksi. Lainsäädäntö asettaa kannabiksen käyttäjät lainrikkojiksi, ja samalla valtaväestöstä poikkeaviksi. Vaikka asenteet kannabiksen käyttöä kohtaan ovat lieventyneet viime aikoina, silti valtaväestön suhtautuminen kannabiksen käyttäjiin ei eroa suhtautumisesta muihin huumeiden käyttäjiin, joka osaltaan luo negatiivista leimaa kannabiksen käytön tullessa ilmi. Salailukulttuuria voi esiintyä kannabiksen käyttäjän pitäessä käyttöään piilossa ei-toivotuilta henkilöiltä, joiden suhtautumista ja leimaamista pelätään. Kannabiksen käyttäjä voidaan leimata huumeiden käyttäjäksi, mikäli käyttö tulee ilmi väärässä paikassa tai seurassa. Tämä puolestaan voi vaikuttaa yksilön asemaan yhteiskunnassa esimerkiksi työ- tai opiskelupaikan saralla, asettaa kannabiksen käyttäjää entistä enemmän marginaaliväestöön ja voimakkaammillaan edetä syrjäytymiseksi. (Kekoni 2007; 41, 44)

Syrjäytyminen voi johtua ajautumisen lisäksi sekä rikosoikeudellisista toimista -että kannabiksen käyttäjän omasta valinnasta. Käyttäjä saattaa pysyä piilossa viranomaisilta käyttönsä vuoksi ja välttääkseen rikosoikeudelliset toimenpiteet. (Kekoni 2007; 188)

Suomalaiset kannabisaktivistit ovat Kekonin laadullisessa väitöskirjassa (2007) kuvanneet yhteiskunnan määrittelevän heidät ongelmallisiksi yhteiskunnan jäseniksi. Tämä puolestaan on edistänyt kannabiksen käyttäjien hakeutumista yhteisöihin, jossa hyväksytään kannabiksen käyttö kokonaisuudessaan (Kekoni 2007; 5-6).

4.6 Kannabismyytit ja niiden purkaminen

Kannabis on osin ristiriitainen aihe ja siihen liittyy nuorisokulttuurissa paljon uskomuksia ja myyttejä, joita on oleellista avata ja tuoda näkyväksi tieteellisin perustein.

Myytti 1: "Kannabis on vaaratonta, eikä sitä voida pitää edes huumeena". Kannabis ei ole vaaratonta, vaan sillä on moninaisia haittavaikutuksia erityisesti nuorten käyttämänä. Kannabiksen käytön fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia on kattavasti käsitelty luvuissa 3.3. Kannabiksen fyysiset vaikutukset ja 3.4. Kannabiksen psyykkiset vaikutukset. Kannabiksella on psykoaktiivisia vaikutuksia, ja huumausainelaki määrittää psykoaktiivisia vaikutuksia

aiheuttavat ja terveydelle vaaralliset aineet huumeeksi (L373/2008). Kannabis heikentää myös tarkkaavuutta, koordinaatio- ja reaktiokykyä ja sen seurauksena onnettomuusriski kasvaa (Hakkarainen ym. 2014). Kannabis vaikuttaa eri tavalla eri yksilöihin, riippuen ainakin annostuksesta, kannabislajikkeen laadusta, yksilön psyykkisestä tilasta ja taustatekijöistä, muista mahdollisista kemiallisista aineista kehossa. Turvallista annosta ei ole, mutta on selkeää, että kannabiksen käytön haitat ovat sitä suuremmat, mitä nuorempina käyttö on aloitettu ja kuinka paljon kannabista käytetään (Arianna ym. 2016).

Myytti 2: "Alkoholi on haitallisempaa kuin kannabis". Kannabis ja alkoholi on molemmat luokiteltu päihteiksi ja niiden keskinäiset eroavaisuudet ovat suuria. Kannabis sisältää yli kuuttakymmentä psyykeen vaikuttavaa kemiallista ainetta ja alkoholi vain yhtä, etyylialkoholia (Päihdelinkki 2019b). Haitallisuutta voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, mutta vertailun mielekkyys on kyseenalaista. Alkoholi korostaa enemmän fyysisiä haittoja, kannabis puolestaan psyykkisiä.

Myytti 3: "Kannabiksen käyttö ei aiheuta riippuvuutta". Kannabiksen aiheuttama riippuvuus on yleensä psyykkistä sekä sosiaalista. Fyysisiä vieroitusoireita kehittyy tavallisesti vasta pidemmän käytön jälkeen. Kannabisriippuvuus kehittyy tutkimusten mukaan noin kymmenelle prosentille käyttäjistä. Kannabisriippuvuutta on laajemmin käsitelty luvussa 3.2. Kannabista kokeiltuna, viihdekäytössä vai riippuvuutena?

Myytti 4: "Kaikkihan sitä ovat kokeilleet, se on tätä päivää". Kannabiskokeilut ovat toki nousussa, mutta kaikki eivät kannabista ole kokeilleet. Kouluterveyskyselyn mukaan pojista 9,5% oli kokeillut kannabista ja tytöistä 5,6% (Kouluterveyskysely 2017). Huomattavan suuri osa nuorisosta ei siis ole kokeillut kannabista. Vuonna 2018 tuotetussa päihdekyselyssä 24% ilmoitti kokeilleensa kannabista vähintään kerran elämänsä aikana (Hakkarainen ym. 2019). Vaikka joka neljäs onkin kannabista kokeillut, siltikin suurin osa on jättänyt kannabiskokeilut väliin. Kannabis on laillistettu viime aikoina joissain Yhdysvaltain osavaltioissa, mutta edelleen suurimmassa osassa se on laitonta, kuten suomessakin. Lääkekannabista tutkitaan tiheästi esimerkiksi farmakologian ja neurotieteen saralla.

Myytti 5: "Kannabiksen käyttö on jokaisen oma asia, eikä kuulu muille." Kannabiksen käyttö näyttäytyy kotona, koulussa ja lähipiirissä. Käyttäytymisen muutokset voivat aiheuttaa huolta, ahdistusta ja pelkoa ympäröivissä ihmisissä. Laittomuusnäkökulman vuoksi kiinnijäämisen riski voi vaikuttaa koko perheeseen ja lähipiiriin. Alaikäisen päihteiden käyttö on aina myös lastensuojeluilmoituksen aihe. Eräs näkökulma on myös, että päihderiippuvuuksien hoito toteutetaan Suomessa veronmaksajien toimesta. (Paananen 2018)

Myytti 6: "Kannabiksen käyttö ei johda kovien huumeiden käyttöön." Suhteellisen pieni osa kannabiksen käyttäjistä aloittaa myös kovien huumeiden käytön, mutta tulee myös huomioida, että tavallisesti vahvojen huumeiden käyttäjät ovat aiemmin käyttäneet

kannabista tai käyttävät sitä edelleen. Kannabiksen käyttäjien riski päihdehäiriön kehittymiseen on ei-käyttäjiä suurempi. (Compton 2016; 104) Kannabiksen käytön lisääntyessä yksilö ei enää välttämättä saa toivottuja vaikutuksia yhtä voimakkaasti, kuin ensimmäisillä kokeilukerroilla. Tämä voi johtaa useampiin ja suurempiin annostuksiin ja mahdollisesti vahvempiin aineisiin. Kannabiksen nähdään myös alentavan kynnystä kokeilla vahvempia huumeita. (Justinova & Panlilio 2018)

Myytti 7: “Kannabis on luonnontuote, itse kasvatettuna todellinen luomuhuume.” Useat kasvit sisältävät toksisia ominaisuuksia eivätkä sovellu ihmisen elimistölle, joten pelkkä luonnollisuus ei ole aihe turvallisuudelle ja haitattomuudelle. Suomalainen kotikasvatettu kannabis on usein kasvanut keinovalossa kastelujärjestelmien avulla, joka voidaan nähdä varsin epäluonnollisena. Suomessa kotikasvatettujen kannabislajikkeiden THC- pitoisuus on tavallisesti suurempi kuin kannabis, joka on tuotettu toisaalla ja tuotu katukauppatavaraksi. Suuri THC- pitoisuus tarkoittaa samalla voimakkaampia päihtymysvaikutuksia. Muualta tuotu kannabis ei ole enää luonnontuote, sillä niihin lisätään usein haitallisia jatkeaineita. Kannabiksen hyötykasvimahdollisuudet näyttäytyvät lajikkeiden osalta, joilla on lähes olematon THC- pitoisuus. Tällaisia hampulajikkeita voidaan käyttää esimerkiksi tekstiiliteollisuudessa. (Paananen 2018)

5 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla tapahtuvaa toimintaa, joka mahdollistaa yksilö- ja yhteisötasolla terveyden edellytysten parantamista. Terveyden edistämällä pyritään parantamaan ihmisen mahdollisuuksia vaikuttaa niin omaan kuin ympäristönsä terveyteen. Terveyden edistäminen lähestyy samaa asiaa, eli terveyttä, kahdesta eri suunnasta samanaikaisesti. (Vertio 2003; 29)

Terveyden edistämistä toteutetaan osana kansanterveystyötä, joka perustuu kansanterveyslakiin. Kansanterveystlain lisäksi terveyden edistämisestä säädetään mm. Terveydenhuolto-, tartuntatauti-, tupakka- sekä raittiustyölaissa. (STM 2019)

Terveyttä edistävä ja ennaltaehkäisevä näkökulma on tässä opinnäytetyössä otettu huomioon tuomalla nuorille tietoa kannabiksen haitoista, samalla tiedostaen, että lopullinen valinta kannabiksen käytön suhteen on nuorilla itsellään. Tarjoamalla nuorille puolueetonta tietoa kannabiksen haitoista, etenkin nuorella iällä tapahtuvista, pyrimme vaikuttamaan heidän asenteisiinsa. Pyrimme tällä työllä avaamaan keskustelua nuorten parissa ja miettimään asiaa laajemmin kuin vain omasta näkökulmastaan.

Kouluissa kerätään tietoa terveystottumuksista tekemällä joka toinen vuosi kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille valtakunnallinen kouluterveyskysely. Kyselystä käy ilmi oppilaan oma kokemus siitä millaiseksi hän kokee terveytensä, kuin myös terveystottumukset, kuten uni ja

liikunta. (Vertio 2003; 99). Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä 8.-9. luokkalaisista pojista 9,5% raportoiti käyttäneensä kannabista vähintään kerran. Näin ollen 90,5% ei ole kokeillut kertaakaan. Esittelimme tämän tuloksen neljännen rastin myyttien purkamisen yhteydessä.

Terveyden edistämiseen yhdistetään helposti valistus ja lähestytään terveyskasvatusta asiantuntijamaisella otteella, sen sijaan, että annettaisiin tilaa yksilön omalle mielipiteelle (Vertio 2003; 142). Tasapainottelemalla tieteen ja nuorisokulttuurin välimaastossa on tavoitteena purkaa kannabiksesta usein esitettyjä myyttejä tuomalla tieteelliset argumentit näkyviin. Pyrkimyksenä on vähentää nuorten uteliaisuutta kannabista kohtaan tuomalla päivänvaloon salaperäiseksi koettua tietoa, joka liittyy kannabis- ja huumeuskulttuuriin sekä -slangiin. Tavoitteena on herättää ajatuksia ja keskustelua sekä kritiikkiä puolesta ja vastaan, nuorten mielissä ja puheissa.

Kouluikäisen nuoren terveyteen vaikuttavat edistävästi tai heikentävästi ympäristötekijät kuten kotiolot ja sosiaaliset suhteet. Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen on keskeisessä asemassa. Riskitekijöiden ja perheen voimavarojen kartoitus on tärkeää, sillä ne nuoret, joiden perheillä on vaikeuksia elämän eri osa-alueilla, ovat muita alttiimpia mielenterveys- ja päihdeongelmille. (Pietilä ym. 2002; 100) On erityisen tärkeää kouluterveydenhuollossa pyrkiä tunnistamaan ne oppilaat, jotka ovat vaarassa tai riskivyyhykkeellä. Varhainen vaikuttaminen on tärkeää. Puutumalla ja tiedonjakelulla voidaan ehkäistä vakavia ongelmia.

6 Tapahtuman suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin rastiratana Kuitinmäen yläkoulun 8.-9. luokkalaisille. Työelämäedustajan toive toiminnallisesta opinnäytetyöstä kannabiksen käytön ehkäisyyn liittyen ei asettanut tarkempia kriteerejä, mutta hyvin pian opinnäytetyötiimille oli selkeää, että rastirata erilaisine teemoineen on ison nuorisojoukon kanssa sopiva tapa toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö ja myös nuorille opettavainen sekä mieluisa tapa käsitellä aihetta pienryhmissä, monipuolista opetusmateriaalia hyödyntäen. Nuorten osallistaminen ja sen kautta oppiminen on ollut opinnäytetyöryhmälle tärkeää alusta alkaen.

Opinnäytetyöryhmä sisälsi kolme terveydenhoitajaopiskelijaa, joista jokaisella oli oma vastuualueensa opinnäytetyöprosessissa. Jokainen jäsen ryhmässä oli aktiivinen tekijä kaikilla osa-alueilla, mutta vastuun jako pyrittiin järjestämään mahdollisimman tasapuoliseksi ja henkilökohtaisten toiveiden mukaan. Yhden opiskelijan vastuualue oli teoreettisen tietoperustan hankkiminen ja kirjoittaminen, ja kaksi muuta ottivat enemmän vastuuta käytännön asioista ja tapahtuman ideoinnista ja koordinoinnista sekä tarvittavista materiaaleista. Aikataulu eteni niin, että aiheen saatiin keväällä 2018. Heinäkuussa 2018 järjestettiin pieni suunnittelupalaveri, ja syyskuussa 2018 otettiin yhteyttä työelämäkumppaniin toiveiden, tarkemman aikataulun ja toteutuspäivien suhteen. Syksyllä

2018 projekti eteni hitaasti epäsäännöllisesti suunnitellen. Yksi ryhmän jäsen kävi tapaamassa työelämäkumppania koululla ja toteutuspäivät saatiin lukkoon.

Vuoden vaihtuessa tiimi alkoi työskennellä vauhdilla opinnäytetyön eteen lähes jokainen arkipäivä. Tammikuussa 2019 alkoi teoreettisen tietoperustan etsiminen ja kirjoittaminen, rastien konkreettinen suunnittelu ja suunnitelma esitettiin opinnäytetyöseminaarissa. Kaksi ryhmän jäsentä kävi koululla tapaamassa työelämäedustajana toimivaa terveydenhoitajaa, jolloin käytiin läpi käytännön asiat, kuten rastien sijoittelu koulun tiloihin sekä jokaisen osallistuvan aikuisen vastualueet. Samassa yhteydessä tavattiin myös terveystiedon opettaja Lauri Kopisto, jonka kanssa sovittiin yhteistyöstä ja hän informoi, ettei nuorten kanssa ole vielä käsitelty kannabis- aihetta terveystiedon tunneilla tänä lukuvuonna, joten opinnäytetyötä varten tiimi sai vapaat kädet, ja hänen opetuksensa myöhemmin keväällä aiheeseen liittyen on opinnäytetyötämme tukevaa ja pureutuu mahdollisiin aiheisiin, jotka jääneet opinnäytetyötapahtumapäivän tiimoilta avoimeksi.

Yhteistyökumppanina toimi myös ylikonstaapeli Nina Pelkonen Espoon poliisin Ennalta estävän työn ryhmästä. Hänen kanssaan sovittiin, että nuoret saavat lähettää kannabiksen käyttöön ja sen käytöstä kiinnijäämiseen liittyviä kysymyksiä ja saada niihin vastauksia suoraan poliisilta. Kysymysten keräämisestä huolehti Lauri Kopisto. Tiedusteltiin myös mahdollisuutta saada poliisi vierailulle yhdelle rastille opinnäytetyöpäiviksi 5.3. ja 7.3. Kuitinmäen koululle, mutta poliisin resurssien vuoksi tämä ei onnistunut.

Helmikuun lopulla tapahtumaa varten tarvittut materiaalit olivat valmiit. Materiaaleista myyttikortit ja kannabistietoisuus- kortit olivat ne materiaalit, jotka on suunniteltu myös koulun terveystiedon oppitunneilla käytettäväksi yksinkertaisiksi ja paljon tärkeää asiasältöä tuovaksi työkaluksi. Tämän työelämälähtöisyys pidettiin mielessä jo korttien suunnitteluvaiheessa. Korttisarjat ja kuvapohjat olivat valmiina sekä Instagram-kehys tuli painosta. Kahoot!- peli saatiin laadittua ja koekäytettyä. Psykkisten vaikutusten Powerpoint-esitys oli valmis. Printattiin tarvittavia asioita eri rasteille. Tiimi oli pääasiallisesti hyvin varustautuneet tapahtumapäiviä varten.

Opinnäytetyötapahtuman rasteille tarvittiin kuusi ulkopuolista avustajaa. Avustajiksi mukaan työhön saatiin Laureasta opettaja Sirpa Reilio ja neljä terveydenhoitajaopiskelijaa: Van Nguyen, Khadra Sugulle, Noora Turtiainen sekä Maiju Turtiainen. Heidän lisäksi saatiin avuksi entisen opiskelukaverimme Pauliina Reunasen. Avustajille lähetettiin tarkat ohjeet päivää varten sähköpostitse.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan ryhmän kommunikointi oli tiivistä. Tiimi piti yhteyttä mm. WhatsAppin välityksellä. Lukuisat teksti- ja ääniviestit kulkivat ja tiimin jäsenet saivat toisiltaan vastauksen yleensä minuuttien sisällä.

Materiaalikustannukset tähän opinnäytetyöhön olivat hyvin pienet, lähinnä paperia, kyniä, laminointitaskuja ja kopiointikuluja. Instagram kehys painatettiin Laurea ammattikorkeakoulun markkinointijaoston kautta ja kustannukset maksettiin koulun varoista. Kehys tuli maksamaan 80 euroa +alv + toimituskulut, kaikkineen noin 100 euroa. Toteutuspäiväksi saatiin lainaksi Laurean college-paidat. Tiimi halusi luoda yhtenäisen ilmeen sekä tuoda Laurealle näkyvyyttä.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa toteutettava opinnäyte, joka on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tavoitteena yhdistää toteutus käytännönläheisesti ja raportoida toteutus tutkimusviestinnällisellä tavalla. Riippuen käsiteltävästä alasta, toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammattikäyttöön kohdistettu käytännöllinen ohjeistus tai opas, kirja, kansio tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on käytännön ohjeistuksen ja teoreettisen selvitystyön yhdistäminen. Työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys yhdistettynä viimeisimpään näyttöön perustuvaan tutkimustietoon ja tutkimukselliseen asenteeseen luovat optimaalisen kehyksen toiminnalliselle opinnäytetyölle. (Vilka & Airaksinen 2004)

6.2 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Toimintaympäristö toiminnalliselle opinnäytetyölle oli Kuitinmäen yhtenäiskoulu Olarissa, Espoossa, jossa toimimme yläkouluikäisten kanssa. Kuitinmäen koulussa on oppilaita yhteensä noin 700 (Espoon kaupunki 2019), joista kohderyhmäämme 8.-9. luokkalaisiin kuului 187 oppilasta. Kahdeksaluokkalaista oli viisi ryhmää 8A-8E heitä ollen yhteensä 103 oppilasta. Yhdeksäluokkalaista oli neljä ryhmää 9A-9D, yhteensä 84 oppilasta.

Kohderyhmä on valikoitunut Kuitinmäen koulun toiveesta, ja resurssit huomioon ottaen opinnäytetyötapahtumaa ei olisi opinnäytetyöaikataululla mahdollista järjestää useammalla koululla. Kannabistietoutta ja -asenteita Kuitinmäen koulun nuorten keskuudessa on tutkittu opinnäytetyön muodossa vuonna 2014, opinnäytetyössä ”Kuitinmäen koulun 8.-9. luokkalaisten ajatukset ja kokemukset kannabiksen käytöstä” (Pulkinen ja Viljanen 2014). Opinnäytetyötiimi on tutustunut Pulkkisen ja Viljasen opinnäytetyöhön ja saanut sen kautta suuntaa antavaa näkemystä kyseisen alueen nuorten käsityksistä ja kokemuksista kannabikseen liittyen.

Kuitinmäen koulussa oppilaita tuetaan kehityksessään kasvamaan vastuuntuntoiseksi ja myönteiseksi, työelämää arvostavaksi ja yhteiskunnan aktiiviseksi jäseneksi. Kuitinmäen koulussa järjestetään painotettua musiikin opetusta sekä kaksikielistä opetusta suomen ja englannin saralla. Koulussa järjestetään myös erityisopetusta, sekä valmistavaa ja pienryhmäopetusta. (Espoon kaupunki 2019) Kuitinmäen koulun terveydenhoitaja oli

opinnäytetyötiimin työelämäkumppani ja aktiivinen osallistuja ja tukija opinnäytetyön toteuttamisessa.

7 Tapahtuman toteutus

Tapahtuma kierrettiin luokittain. Jokainen luokkaryhmä vietti rastiradalla yhteensä 90 minuuttia. Tapahtuma aloitettiin koulun auditoriosta, jossa kokoonnuttiin esittäytymään, sanomaan alkusanat ja jakamaan oppilaat kuuteen pienryhmään. Oppilaat jaettiin ryhmiin heidän saamiensa palautelappujen avulla, palautelaput oli numeroitu yhdestä kuuteen. Saman numeron saaneet oppilaat muodostivat pienryhmän, eli ykköset, kakkoset jne. Tämä tapa jakautua ryhmiin valittiin siksi, että nuoret eivät joutuneet valintatilanteeseen, eikä ketään voitu syrjiä. Jokainen ryhmä sai mukaansa myös kartan, jonka pohjalta oppilaat suunnistivat läpi rastiradan.

Pienryhmät olivat kulkiessaan koulun tiloissa sen opettajan vastuulla, jonka kanssa olivat tapahtumaan saapuneet. Käytännössä, ryhmiä oli kuitenkin enemmän kuin opettajia, joten nuoret kiersivät radan keskenään. Kullakin ryhmällä oli aikaa olla yhdellä rastilla 15 minuuttia, mutta siirtymät huomioon ottaen ajaksi määriteltiin 12 minuuttia.

Rastin numero	Käytetty tietoperusta
1. Kannabiksen fyysiset vaikutukset	Niemelä, S. 2018.
2. Luovuus	Markkinoinnin hyvä tapa. 2014. Markkinointi ja menettely asiakassuhteessa. Tietoa ja ohjeita. Kuluttaja- ja kilpailuvirasto.
3. Kannabiksen psyykkiset vaikutukset	Niemelä, S. 2018., Solowij, N. 2006., Smolkina, M. ym. 2017., Radoman, M. 2019.
4. Kannabismyytit	Hakkarainen ym. 2014., Arianna ym. 2016., Päihdelinkki 2019., Paananen 2018., Justinova & Panlilio 2018., Kouluterveyskysely 2017., Finlex.
5. Lakinäkökulma	Ylikonstaapeli Nina Pelkonen Espoon poliisin Ennalta estävän työn ryhmästä.

6. Kannabistietoa	Hakkarainen & Karjalainen 2017, Niemelä 2018., Korpi & Linden 2018., Kouluterveyskysely 2017.
-------------------	---

7.1 Rasti 1: Fyysiset vaikutukset

Rasti oli sijoitettuna auditorioon. Tämän rastiin tarkoituksena oli lisätä nuorten tietämystä kannabiksen aiheuttamista fyysisistä vaikutuksista elimistöön. Kannabiksen vaikutukset elimistöön voidaan jakaa välittömiin ja lyhytvaikutteisiin sekä pitkäaikaisvaikutuksiin. Tarkoituksena on lisätä nuoren tietämystä kaikista kolmesta osa-alueesta. Nuoren kiinnostus on tarkoitus herättää Kahoot!-pelin avulla ja käydä fyysisiä vaikutuksia läpi pelin kautta. Kahoot! on tietokilpailusovellus, jonka avulla voidaan vastata tietokilpailukysymyksiin (Pedanet 2015).

Kahoot!-pelin avulla on tarkoitus herätellä nuorta ajattelemaan omaa fyysistä terveyttään ja kannabiksen vaikutusta siihen negatiivisella tavalla. Kahoot!-pelin tarkoitus on olla hauska ja saada nuoret kiinnostumaan aiheesta. Tarkoituksena on palkita nopeimmin oikein vastannut nuori pienellä palkinnolla, mikä voisi lisätä nuoren motivaatiota ja osallistumista peliin. Kahoot!-peliä varten nuoret tarvitsevat älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen. Nuori vastaa kysymyksiin mahdollisimman nopeasti internetin kautta ja nopein oikein vastannut voittaa. Pelin kysymyksiä kannabiksen välittömistä vaikutuksista ovat: “Mitkä ovat kannabiksen välittömiä fyysisiä vaikutuksia kasvojen alueella?” “Mitkä ovat kannabiksen välittömiä hermostollisia vaikutuksia?” “Mistä johtuu kannabiksen käytöstä johtuva makean himo ja ruokahalun lisääntyminen?”

Kannabiksen välittömistä fyysisistä vaikutuksista kasvojen alueella vastausvaihtoehtona pelissä on kirkkaan siniset silmät, mioosi, eli pienet pupillit, kaunis hymy, sekä silmien punoitus ja silmänpaineen lasku. Näistä oikeat vaihtoehdot ovat mioosi sekä silmien punoitus ja silmänpaineen lasku. Kannabiksen hermostollisista vaikutuksista vastausvaihtoehdot ovat hankaluus säädellä koordinaatiota, ataksia, huimaus, sekä tärinä. Näistä vastausvaihtoehdoista kaikki vaihtoehdot ovat oikein. Makeanhimo ja ruokahalun lisääntyminen johtuvat verensokerin laskusta. Sen lisäksi vastausvaihtoehtoina on unen määrä, aliravitsemus sekä keho nesteytyminen, jotka ovat vääriä vastauksia.

Kannabiksen yleisistä fyysisistä vaikutuksista kysyttiin “Mitkä asiat vaikuttavat suoraan fyysiseen hyvinvointiin?” ja vastausvaihtoehdot olivat A) Uni, B) Ravinto, C) Liikunta ja D) Kaverisuhteet. Oikeat vaihtoehdot ovat A, B ja C. Seuraava kysymys on “Mitkä ovat kannabiksen välittömiä fyysisiä vaikutuksia kasvojen alueella?” A) Kirkkaan siniset silmät, B) Mioosi, eli pienet pupillit, C) Kaunis hymy ja D) Silmien punoitus ja silmänpaineen lasku.

Oikeat vastaukset ovat B ja D. “Mitkä ovat kannabiksen hermostollisia vaikutuksia?” A) Hankaluus säädellä koordinaatiota, B) Ataksia (liikkeiden koordinaation häiriö), C) Huimaus ja D) Tärinä. Oikeat vaihtoehdot ovat A, B, C ja D. “Mistä johtuu kannabiksen käytöstä johtuva makean himo ja ruokahalun lisääntyminen?” A) Aliravitsemuksesta, B) Kehnosta nesteytyksestä, C) Verensokerin laskemisesta ja D) Unen määrästä. Oikea vastaus on C.

Kannabiksen lyhytaikaisista vaikutuksista kysytään pelissä seuraavaa: “Kannabis vaikuttaa haitallisesti kehitykseen.” A) Raajojen B) Hiusten C) Aivojen D) Kaikki edellä mainitut. Oikea vastaus on C. “Kannabiksen vaikutus koordinaatiokykyyn on seuraavanlainen:” A) Parantaa koordinaatiokykyä B) Ei aiheuta muutosta C) Heikentää koordinaatiokykyä D) Lamaa ihmisen kokonaan. Oikea vastaus on C. “Mitä enemmän kannabista polttaa, sitä enemmän” A) Haittavaikutuksia B) Kavereita C) Karsinogeneenejä eli syöpää aiheuttavia ainesosasia D) Katkenneita verisuonia aivoissa. Oikeat vastaukset ovat A ja C.

Kannabiksen pitkäaikaisista vaikutuksista kysytään pelissä, että “Mitä sukupuolielämään liittyviä vaikutuksia kannabiksen (jatkuvalle) käytöllä voi olla”, johon vastausvaihtoehdot ovat A) Orgasmi- ja erektiovaikeudet, B) Hedelmättömyys, C) Kuukautiskierron häiriöt ja D) Ylivilkas seksuaalivietti. Oikeat vastaukset ovat A, B sekä C. Seuraava kysymys on, että “Minkä takia infektioriski kasvaa kannabiksen pitkäaikaisen käytön yhteydessä?” ja tähän vastausvaihtoehdot ovat A) Vastustuskyky kasvaa, B) Vastustuskyky heikkenee, C) Kannabiksen vitamiinit aiheuttavat infektioita ja D) Kannabis sisältää infektioita. Oikea vastaus tähän kysymykseen on B, eli vastustuskyky heikkenee. Pitkäaikaisten vaikutusten viimeinen kysymys oli, että “Mitä keuhkoterveydellisiä ongelmia kannabis voi aiheuttaa?”, johon vastausvaihtoehdot olivat A) Pitkittynyt yskä, B) Hinkuyskä, C) Keuhkolaajentuma ja D) Krooninen keuhkoputken tulehdus. Oikeat vastaukset ovat A, C ja D.

7.2 Rasti 2: Luovuus

Rasti oli sijoitettuna auditorioon. Tällä rastilla nuoret saavat luoda kannabiksen vastaisen julisteen, joka laitetaan koulun seinälle. Tehtävänä on pohtia, millainen on hyvä kannabiksen vastainen mainosjuliste. Oppilaiden toimeksiantona tällä rastilla on siis markkinoida ikätovereilleen päihteetöntä elämää.

Tehtävänannon ja alustuksen yhteydessä nuorille annetaan A3 paperi, joka pitää sisällään Kilpailu- ja kuluttajaviraston tietoja ja ohjeita markkinoinnin hyvästä tavasta (Liite 2). Näitä ohjeita ovat muun muassa että, mainonnan tulee olla väkivallatonta eikä ketään, ikään, sukupuoleen tai syntyperään vedoten voida syrjiä. Markkinoinnin hyvää tapaa noudattamalla nuoret voivat viestittää kunnioittavansa yhteiskunnan arvoja samalla kun laittavat peliin omat henkilökohtaiset arvonsa. (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2014)

Oppilaat tutustuvat mainonnan periaatteisiin ja sen jälkeen he saavat pienryhmänsä kanssa laatia oman kannabiksen vastaisen tai päihteetöntä elämää suosivan mainosjulisteen. Heille jaetaan tehtävää varten kyniä ja A3 kokoista paperia. Mainosjulisteet ripustetaan koulun seinälle.

7.3 Rasti 3: Psykkiset vaikutukset

Psykkisten vaikutusten rasti oli sijoitettuna terveydenhoitajan huoneeseen. Tämän rastin tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoutta kannabiksen aiheuttamista psyykkisistä vaikutuksista. Rastin tietoperustana oli opinnäytetyön kirjallisessa osiossa esiin tuotu tietoperusta. Rastin alussa nuorille esitettiin Powerpoint-esitys tärkeimmistä kannabiksen aiheuttamista psyykkisistä vaikutuksista. Powerpoint esityksen jälkeen nuorille jaettiin paperit, joissa on aivojen kuva. Nuorten tehtävänä oli kirjoittaa aivojen sisäpuolelle kannabiksen käytön aiheuttamia välittömiä psyykkisiä vaikutuksia sekä psyykkisiä pitkäaikaisvaikutuksia, perustuen aiemmin esityksessä läpikäytyyn.

Nuorten ollessa valmiita ja kun he olivat kirjoittaneet psyykkiset vaikutukset paperille, heille näytettiin valmiiksi täytetty paperi, johon oli kirjoitettu psyykkiset vaikutukset. Nuorilla oli tahtoessaan mahdollisuus täydentää omia papereita ja kysyä kysymyksiä. Tällä rastilla oli tavoitteen saada nuorissa aikaan keskustelua ja osallistumista aiheeseen liittyen. Nuorten kanssa yhdessä käytiin paperit yhdessä pohtien läpi. Oli myös hyvä oikoa virheellistä tietoa, jos jollain sellaista esiintyi.

Todellisuudessa suunnitellusta ajasta suurin osa meni läpikäyden esitystä, ja nuorten pohtimiseen aivokuvan avulla lopussa jäi osalla ryhmistä vain vähän aikaa. Keskustelua nuorissa saatiin kuitenkin aikaiseksi jo esityksen yhteydessä, ja tärkeän näkökulman ollessa kyseessä hieman luentomainen esitys ei tässä tuntunut häiritsevän. Nuoret vaikuttivat kuuntelevan tarkasti ja esityksen aiheet jäivät aivokuvatehtävän vastausten perusteella hyvin mieleen.

7.4 Rasti 4: Kannabismyytit

Rasti oli sijoitettu C-portaan ylimmälle porrastasanteelle. Tällä rastilla esitellään uskomuksia, joita nuorisokulttuurissa liitetään kannabikseen. Oppilaille annetaan korttisarja, jossa on kuvakorttiin kirjoitettuna kannabikseen liittyvä uskomus ja toisella kortilla vastaus siihen, onko kyseinen uskomus totta vai tarua ja lyhyt perustelu miksi.

Uskomukset, joita käsitellään, on lueteltu alla:

“Pilvi on vaaratonta, eikä sitä voida pitää edes huumeena.” Tarua

“Alkoholi on haitallisempaa kuin kannabis.” Totta ja tarua

“Kannabiksen käyttö ei aiheuta riippuvuutta.” Tarua

“Kaikkihan sitä ovat kokeilleet, se on tätä päivää.” Tarua

“Kannabiksen käyttö on jokaisen oma asia eikä kuulu muille.” Tarua

“Kannabiksen käyttö ei johda kovien huumeiden käyttöön.” Totta ja tarua

“Kannabis on luonnontuote, itsekasvatettuna todellinen luomuhuume.” Totta ja tarua

Tämän rastin haasteena työryhmälle oli luoda korttisarja, joka tarjoaa todenmukaista tietoa, provosoimatta ketään. Korttisarjan laatiminen nosti eteen eettistä pulmaa. Kuinka saada tieto sellaiseen asuun, että se on sävyltään neutraalia, mutta sanomaltaan kannabiksen vastaista? Tämä rastin tavoitteena on herättää keskustelua. Tällä rastilla nuoret saattavat puolustaa omaa kantaansa, ja joutua punnitsemaan sen muuttamista suuntaan tai toiseen, aiheesta riippuen. Olisi hyvä, jos nuoret toisivat omassa pienryhmässä esiin mielipiteitään, niin puolesta kuin vastaan ja saisivat aikaan jopa hiukan väittelyä siitä mikä on oikein ja mikä ei. Voi olla, että tällä rastilla nuorten oma kanta kannabiksen käyttöön liittyen tulee esiin ensimmäistä kertaa heidän koulukavereilleen juuri tällä rastilla. Tämän rastin tavoitteena on murtaa uskomuksia ja avata silmiä. Esimerkkinä vaikka “Kaikkihan sitä ovat kokeilleet, se on tätä päivää”-väittäjä. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä 8.-9. luokkalaisista pojista 9,5% raportoi käyttäneensä kannabista vähintään kerran. Näin ollen 90,5% ei ole kokeillut kertaakaan.

7.5 Rasti 5: Lakinäkökulma

Rasti oli sijoitettu koulun kirjastoon. Tällä rastilla käytettiin yhteistyökumppanina Espoon poliisin Ennalta estävän työn ryhmää. Heille koottiin kysymyksiä kannabiksen käyttöön liittyen ja siihen, miten se vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen poliisin näkökulmasta.

Kysymykset ovat 9.luokan oppilaiden laatimia ja ne lähettivät tiimille terveystiedon opettaja Lauri Kopisto. Kysymyksiin vastasi ylikonstaapeli Nina Pelkonen. Käytännössä rasti eteni niin, että ylikonstaapeli Pelkoselle lähetetyt kysymykset olivat kirjoitettuna julisteisiin ja julisteiden takana oli Pelkosen vastaukset kysymyksiin. Ensimmäiseksi nuorille näytettiin kysymys ja pyydettiin pohtimaan hetki, miten he ajattelisivat vastauksen olevan. Sen jälkeen julisteen kääntöpuolella oleva vastaus käydttiin läpi nuorten kanssa ja keskusteltiin siitä. Tällä rastilla oppilaat saivat lisäksi luettavakseen otteita huumausainelaista, sekä kopioita lehdissä viime vuosina julkaistuista artikkeleista liittyen alaikäisten huumausainerikoksiin. (Liite 5)

Tämän rastin tavoitteena oli vastata nuoria askarruttaviin kysymyksiin, sekä konkretisoida asian vakavuus. Tiimi toivoi nuorten saavan vastauksia kysymyksiinsä ja keskustelevan avoimesti. Tavoitteena haluttiin luoda avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa ketään ei

tuomita vaan kaikkien mielipiteitä kuunnellaan. Tavoitteena on kannustaa nuoria punnitsemaan valintoja, joita tekevät ja ottamaan niistä vastuun. Suhtautuminen päihteisiin on nuorilla vasta kehittymässä ja rikosoikeudellisen vastuun ymmärtäminen on tärkeää. Nuorten keskuudessa kaveripiirillä on suuri vaikutus omiin asenteisiin.

7.6 Rasti 6: Kannabistietoa

Rastin sijainti oli B-portaan rapun ylätasanteella. Tämän rastin tarkoituksena oli tuoda tiivis faktapaketti ja herättää keskustelua sekä rohkaista nuoria kieltäytymään kannabiskokeiluista. Kuudennella rastilla oppilaat saivat tarkastellakseen korttisarjan (Liite 6), jossa on tietoa liittyen kannabikseen ja sen käyttöön. Korttipareja sarjassa on yhdeksän. Yhdessä korttiparissa on aina kuvakortti ja tekstikortti. Korttien otsikot ja tekstikorttien sisältöjen aiheet olivat oheisen taulukon mukaiset. Taulukon vasen sarake vastaa kuvakorttia, oikeanpuoleisessa sarakkeessa on kuvaus tekstisisällöstä.

Kannabis	Kuva kannabiskasvin lehdestä sekä eri termejä kannabikselle ja selitys siitä miksi termistöä on niin paljon
Marihuana	Kuva marihuanasta ja faktatietoa marihuanasta, sen käytöstä, käytön vaikutuksista kehoon ja mieleen lyhyesti
Jointti eli marihuanasätkä	Kuva sekä tietoa marihuanasätkän myrkkypitoisuuksista sekä marihuanasätkän polttamisen vaikutuksista nuoreen
Kannabis sativa-kasvi	Kuva kasvista, sekä faktoja hampukasvista ja sen käytöstä
420	Esitellään luku ja kerrotaan sen alkuperä ja nykyinen merkitys kannabiskulttuurissa
Sosiaaliset vaikutukset	Faktatietoa siitä minkälaisia sosiaalisia vaikutuksia kannabiksen käytöllä on nuoren elämässä
Vaikutukset koulunkäyntiin	Faktatietoa siitä, millaisia vaikutuksia kannabiksen käytöllä on koulunkäyntiin ja oppimiseen

Kannabiksen käyttö nuorilla	Faktatietoa kannabiksen käytön yleisyydestä nuorten keskuudessa, sekä ensimmäisestä kokeilukerrasta ja vaikutuksista elämäntapaan
Ei kiitos	Korttiparin tarkoitus on perustella nuorelle, miksi on hyvä kieltäytyä ja miten sen voi tehdä

Nuoret saivat tutkia kortteja itsenäisesti ja rastilla olevan vetäjän kanssa yhdessä keskustella korttisarjan herättämistä ajatuksista. Tämä rasti edellytti oppilailta kykyä toimia yhteistyössä, ketään syrjimättä ja haastoi heidät käymään avointa keskustelua niin keskenään kuin rastilla olevan ohjaajan kanssa.

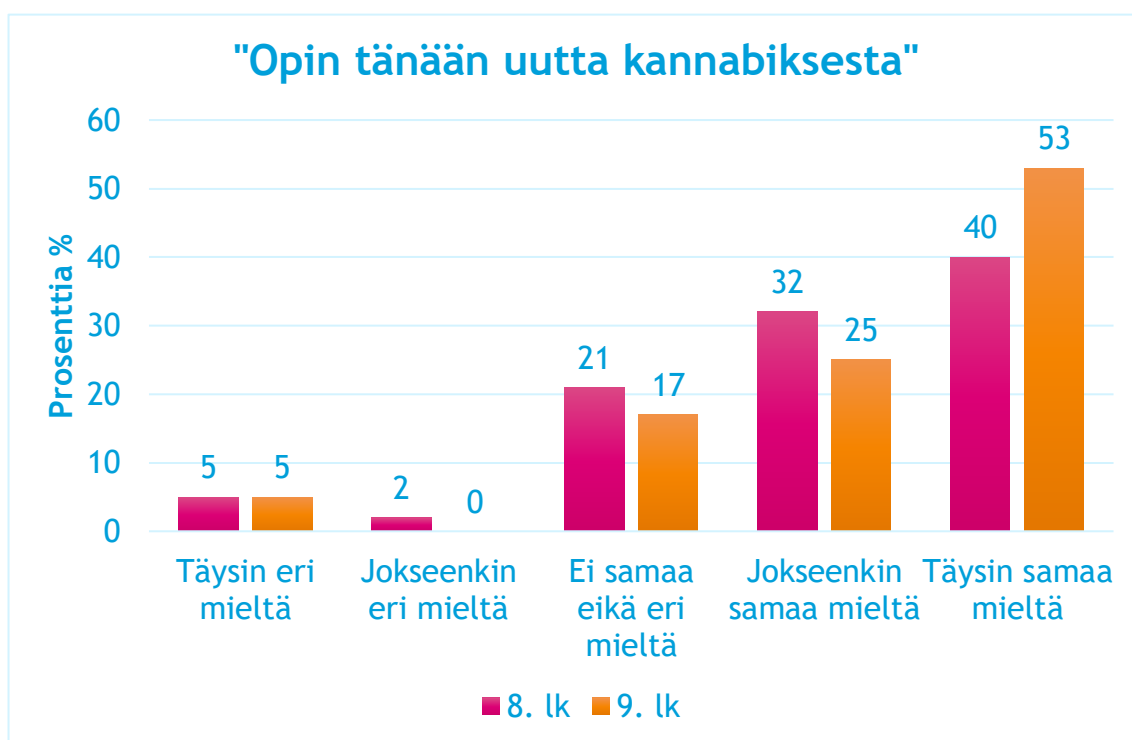
8 Tapahtuman arviointi

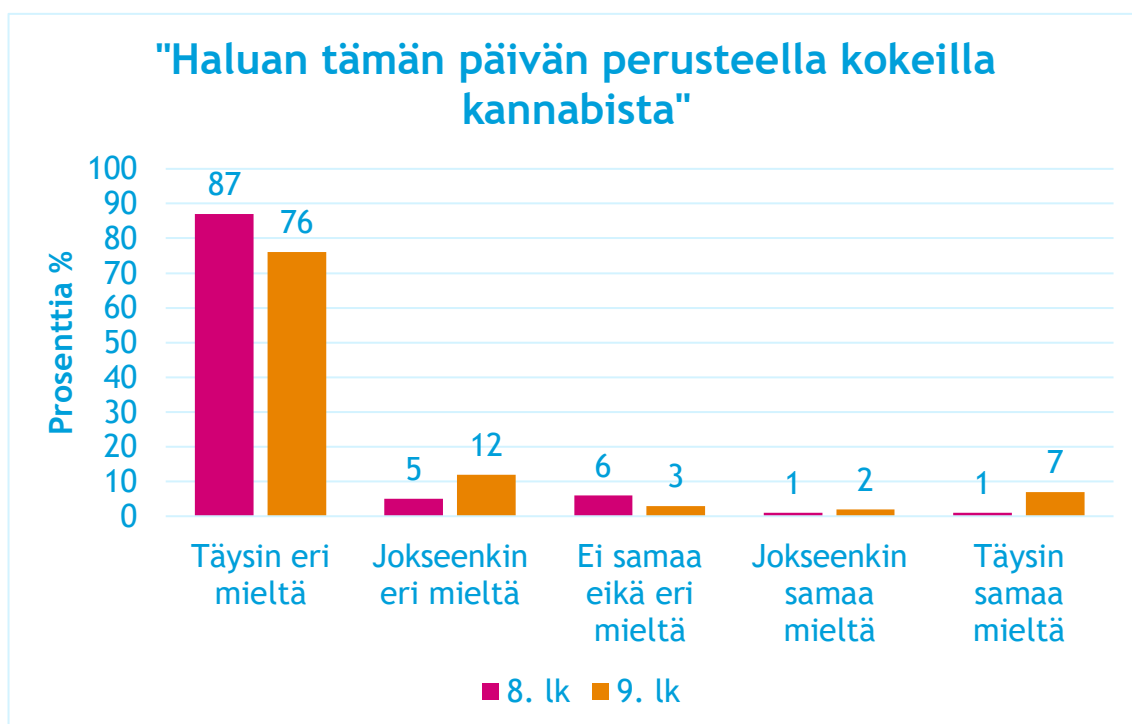
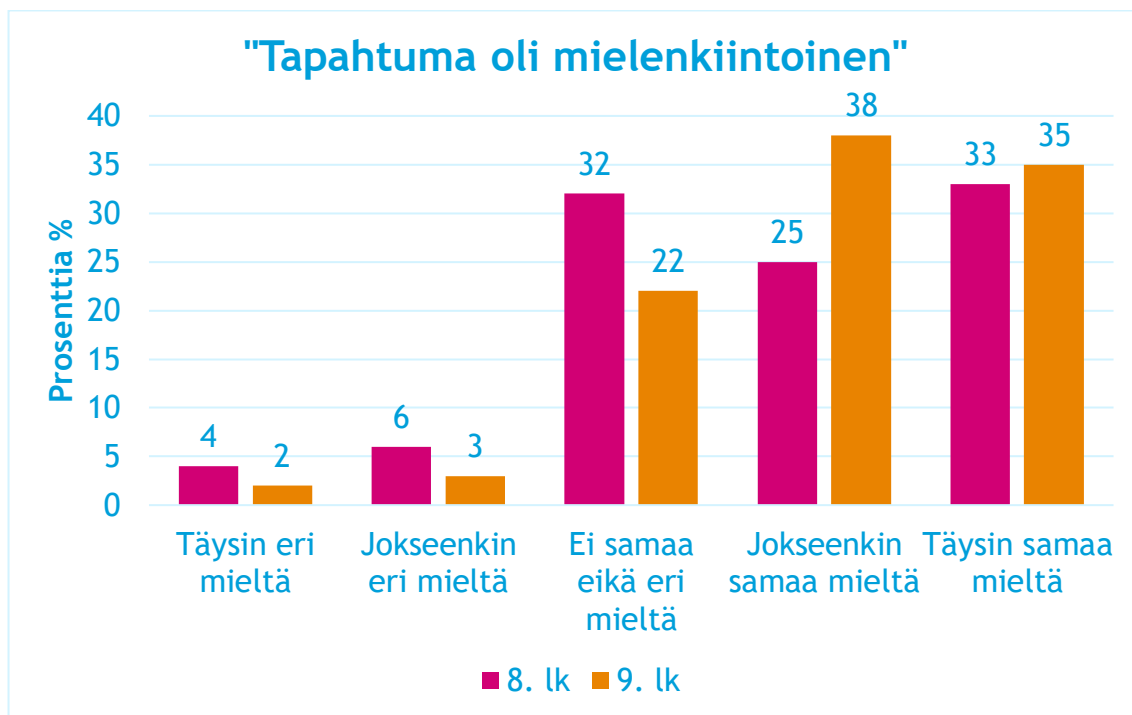
Opinnäytetyön arviointi pyydettiin rastirataan osallistuneilta nuorilta kirjallisena itseraportointimenetelmänä. Rastiratakartan lisäksi nuoret saivat tapahtuman alussa mukaansa lyhyen palautelomakkeen, jossa esitettiin muutama kysymys rastiratakokemuksesta suljetuin monivalintakysymyksin. Nuoret palauttivat rastikartan ja palautteen kierrettyään kaikki rastit. Palautelapun palautti yhteensä 154 oppilasta. Palautetta kerättiin myös muutamalta mukana kiertävältä opettajalta tai muulta koulun henkilökunnalta, vastauksia saatiin kolme.

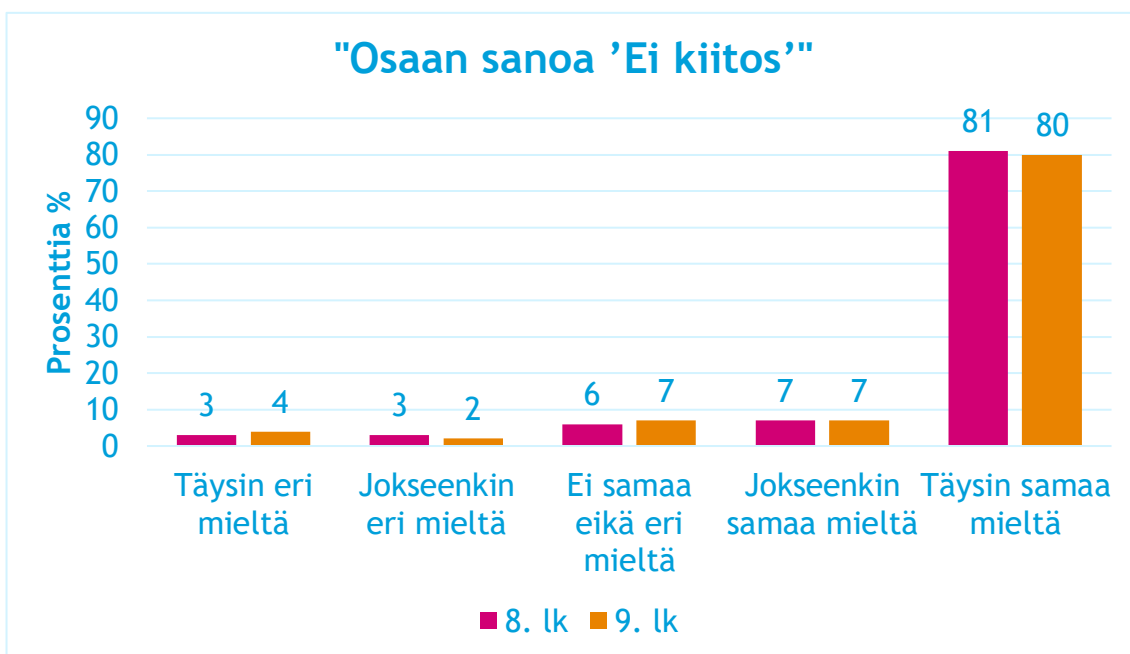
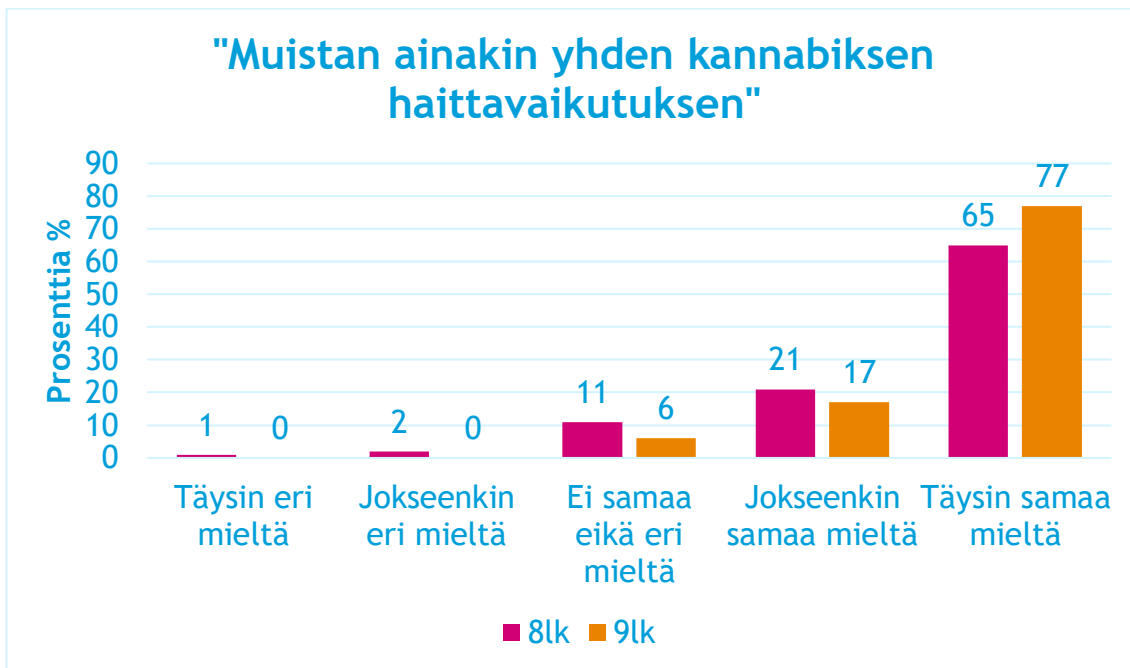
Oppilaiden palautelomakkeessa esitettiin viisi kysymystä, johon rastiradan kiertäneet nuoret saivat vastata likert-asteikolla 1-5 (1=ei lainkaan samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Lisäksi palautelomakkeen loppuun jätettiin tilaa kirjoittaa vapaata palautetta omin sanoin.

Palautelomaketta ei testattu etukäteen koehenkilöillä, mutta opinnäytetyötiimin arvion perusteella suljetut kysymykset oli muotoiltu sen verran yksinkertaisiksi, että tuloksin varaa jäisi mahdollisimman vähän. Palautelomakkeen sisältämäksi kysymysmääräksi sopi hyvin viisi, jotta saatiin oleelliset tiedot kartoitettua tavoitteita ajatellen, ilman että kyselylomakkeesta tulisi niin pitkä tai epäselvä, että se karsisi kyselylomakkeen täyttöaktiivisuutta. Tiimi on tyytyväinen saatuun palautteen määrään, nuoret jaksoivat aktiivisesti täyttää ja palauttaa kyselylomakkeen.

Palaute käsiteltiin taulukoimalla tulokset ja laskemalla prosenttiluvut. Kirjalliseen palautteeseen tutustuttiin lukemalla vastaukset ja tuomalla niitä osaksi opinnäytetyön arviointia. Nuorilta palautelomakkeessa kysytyt kysymykset olivat 1) Opin tänään uutta kannabiksesta, 2) Tapahtuma oli mielenkiintoinen, 3) Haluan tämän päivän perusteella kokeilla kannabista, 4) Muistan ainakin yhden kannabiksen haittavaikutuksen, 5) Osaan sanoa "Ei kiitos". 8. luokkaisista palautelapun palautti 87 nuorta ja 9. luokkaisista 67 nuorta. Osa lapuista palautettiin tyhjänä, joten taulukointiin huomioitu 8.lk n=81, 9lk n=60. Todellisuudessa rastiradan kiersi hieman useampi nuori, sillä kaikki eivät palauttaneet palautelappua tai olivat kadottaneet sen kierroksen aikana.







Nuorilta saatu likert-asteikollisesti koottu palaute oli pääosin hyvin myönteistä. Tulosten tulkinnassa tulee ottaa ikätaso huomioon muun muassa vastareaktioiden osalta. Vastauksia ei välttämättä mietitty syvällisemmin, joten sikäli tulosten luotettavuutta voidaan pohtia kriittisesti. Vastaukset annettiin myös monesti kiireessä, sillä oppilaat täyttivät vastauslaput rastiradan loppuksi, jolloin saattoi olla kiirettä välitunnille, ruokailemaan tai kotiin. Nuorten palautteen perusteella eniten tavoitteen peilaten kiinnostaa nuorten halukkuus kokeilla kannabista toiminnallisen rastiradan jälkeen sekä nuorten kyky sanoa kannabikselle "Ei kiitos". Molemmissa kohdissa vastaukset olivat varsin yksimielisiä ja opinnäytetyötä tukevia.

Toisaalta tulkinnassa tulee ottaa huomioon, ettei ole tiedossa, kuinka moni on osannut ennen rastirataa sanoa "Ei kiitos".

Kuudennessa kysymyksessä sana on vapaa, ja nuoret saivat kirjoittaa palautteensa siihen. Huomioon otettiin, että yleensä tällaiset vapaan sanan kohdat jäävät herkästi tyhjiksi. Saatua palautetta muun muassa:

"Oli kiva opiskella uusia asioita kannabiksesta, kiitos!"

"Oli hauskaa"

"Oli ihan kivaa"

"Tapahtuma oli hyvin järjestetty ja opin paljon asiaa"

"Oli hyvä tapahtuma ja kivaa vaihtelua koulupäivään"

"Kiitos mielenkiintoisista pisteistä"

"Kiitos kivasta tapahtumasta!"

"Hyvä ja valistava <3 Tsemppiä!"

Nuorilta saatu kirjallinen palaute koettiin tiimissä autenttisena ja kannustavana. Myös nuorten kanssa rastiradan kiertäneiltä opettajilta pyydettiin palautetta kirjallisena erillisellä palautelomakkeella, ja heiltä saatiin muutama palaute.

"Kivoja rasteja! Ko. materiaali olisi mahtavaa saada koululle käyttöön. Ehdotonta plussaa se, ettei aine ollut pelkkää luentoa, vaan oppilaita myös osallistettiin. Hyvää vaihtelua luokahuoneopetukseen. Tsemppiä opinnäytetyöhön!"

"Tämä pitäisi tehdä joka vuosi"

"Hyvin järjestetty, mukavia vetäjiä!"

"Kiitos asiantuntevasta ja vakuuttavasta tilaisuudesta!"

Koulun henkilökunnan palaute oli myös lähes poikkeuksetta positiivista. Rastirataa toivotaan koululle käyttöön, ja opinnäytetyötiimin puolesta se koulun käytettäväksi jääkin kokonaisuudessaan. Kahden rastin kortit ovat alun perin suunniteltu koululle myös myöhempää käyttöä ajatellen. Tämä on sopiva arviointi tavoitteisiin peilaten ja kuvaa opinnäytetyön työelämälähtöisyyden onnistumista.

Toiminnallisia päiviä oli kaksi. Päivät poikkesivat toisistaan sekä ikäryhmän että toteutuksen osalta. Ensimmäisenä päivänä nuoret kiersivät kuusi rastia pienissä 2-3 hengen ryhmissä. Ryhmien osallistumishalukkuus rasteilla vaihteli. Joidenkin kanssa keskustelu oli vilkasta, toisia oli vaikeampi osallistuttaa ja motivoida. Yksi oppilas poistui rastilta kesken, sillä hänen mukaansa päivä oli täysin turha. Päivä oli vetäjän näkökulmasta raskas, sillä jokainen piti saman rastin päivän aikana 24 kertaa.

Toiselle päivälle tehtiin muutama muutos, osin olosuhteiden pakosta, lyhyellä varoitusajalla, koska yksi rastihenkilö oli estynyt saapumasta paikalle. Oppilaat jaettiin vain viiteen ryhmään, jolloin ryhmäkoko oli isompi, 4-6 oppilasta per ryhmä. Ohjelmaa muutettiin siten, että kuudes, eli faktarasti pidettiin kullekin luokalle koulun auditoriossa yhteisenä Powerpoint-esityksenä rastirataa edeltävästi ikään kuin johdantona tapahtumalle. Näin oppilaat saivat hyvät esitiedot kannabiksesta rastiradalle lähdettäessä. Kaikki viisi vetäjää vaihtoivat rastia päivän mittaan, jolloin rata ei ollut niin raskas vetäjille. Jokainen rasti tuli ohjattua vain viisi kertaa. Päivän päätteeksi tyytyväisyys tehtyihin muutoksiin oli suuri, ja uudelleen rastirataa tehdessä tiimi käyttäisi ehdottomasti jälkimmäistä tapaa.

Tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen on edellyttänyt opinnäytetyötiimiltä nopeaa tilannetajua ja uudelleenkoordinointia muuttuvissa tilanteissa. Etukäteen olisi voinut miettiä vaihtoehtoisia toteutustapoja, mutta tämän perusteella tiimi sai kokemusta ja itsevarmuutta siitä, että nopeasti tehtävät päätökset onnistuvat hyvin ja tiimi kykenee soveltamaan rastirataa tarpeen mukaan.

Itse rastien toteutuksessa ilmeni aikataulusongelmia, ja jonoja muodostui, kun joiltain rasteilta päästettiin lähtemään ennen etukäteen sovittua aikaa. Tästä olisi selvinnyt rastihenkilökuntaa tarkemmin etukäteen tiedottamalla. Tuleville mahdollisille rastiradoille tiimi suosittelee yhtä koordinaattoria, joka ei ole kiinni millään rastilla, vaan etsimässä "eksyneitä lampaita", ja ohjeistamassa tarvittaessa. Rastikoordinaattori voisi myös tarpeen tullen tauottaa ja hoitaa muita juoksevia asioita.

Tiimi toimihenkilöineen oli tiivis ja palautetta, kannustusta ja kritiikkiä pystyttiin vastaanottamaan ja tarjoamaan toisille huoletta. Ryhmässä oli helppoa työskennellä ja vastaavaa palautetta saatiin myös rasteille värvetyiltä toimihenkilöiltä. Opinnäytetyötiimi on tyytyväinen tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen.

Nuorilta, koulun henkilökunnalta sekä työelämäedustajalta saadun palautteen ja arvioinnin pohjalta voidaan todeta, että tiimi on saavuttanut asetetut tavoitteet. Tiimi on onnistunut edistämään nuorten kannabistietoutta, saanut nuoret pohtimaan kannabisasenteitaan. Opinnäytetyö on toteutettu työelämälähtöisesti ja työelämäedustajalta saatu kirjallinen palaute, jossa kerrotaan opinnäytetyön käytöstä myös tulevina vuosina, arvioi hienosti ja suoraan tämän tavoitteen toteutumista.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toiminnallisin menetelmin toteuttaa Kuitinmäen koulun 8.-9. luokkalaisille huumetietoutta lisäävä rastirata käytännönläheisellä tavalla. Tämän tarkoitus onnistuttiin täyttämään, kun tapahtuma toteutettiin Kuitinmäen koululla kahteen kertaan maaliskuussa 2019.

Yhtenä tavoitteena oli kannabiksen haittavaikutusten esille tuominen ja sitä kautta myös kiinnostuksen väheneminen kannabiksen käyttöä kohtaan. Toisena tavoitteena oli terveyden edistäminen antamalla nuorille kattava kuva kannabiksen haitoista ja tarjoamalla heille keinoja päihteistä kieltäytymiseen. Lisäksi tavoitteena oli tukea nuoria tekemään elämänsä herkässä vaiheessa terveyttä tukevia valintoja muun muassa välttämällä kannabiksen käyttöä. Nuorilta tapahtumapäivinä kerätyn palautteen mukaan näihin tavoitteisiin päästiin hyvin, sillä noin puolet molempien päivien osallistujista kertoi saaneensa uutta tietoa ja molempina päivinä vähintään 80 prosenttia nuorista raportoi osaavansa kieltäytyä kannabiksesta. Viimeinen oppimiseen liittyvä tavoite oli tukea nuorten päihdekasvatusta koulun muun opetuksen rinnalla. Tähän tavoitteeseen päästiin tekemällä yhteistyötä terveydenhoitajan sekä terveystiedon opettajan kanssa sekä hyödyntämällä kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisten opetussuunnitelmaa päihdekasvatustavoitteiden osalta.

Tavoitteena läpi opinnäytetyöprosessin oli, että työ nivoutuu tiiviisti työelämään, luo ja kehittää työkaluja päihdekasvatukseen kannabiksen tiimoilta. Tavoitteena oli jättää jälkeen muutakin kuin yksi tapahtumapäivä. Lienee turvallista sanoa, että jälkeen jäi paljon ajateltavaa, sekä ajantasainen informaatiopaketti. Opinnäytetyön prosessin tuloksena tuotettiin materiaalia, jota opettajat voivat tulevaisuudessa hyödyntää sellaisenaan oppitunneilla. Käytyjen keskustelujen pohjalta voidaan sanoa, että opettajat, jotka osallistuivat rasteille, saivat hekin uutta informaatiota sekä motivaatiota päihdekasvatustyöhön.

Rastien tavoitteet olivat: 1) tiedon lisääminen fyysisten haittojen osalta, 2) kannabiksen vastaisen mainosjulisteiden luominen, 3) kannabiksen psyykkisten haittojen selventäminen nuorille 4) kannabikseen liittyvien nuorison keskuudessa liikkuvien myyttien käsittely 5) Suomen huumausainelain käsittely ja 6) tutkittuun tietoon perustuvaa faktatietoa ja keinoja kannabiksesta kieltäytymiseen. Tavoitteissa onnistuttiin hyvin. Kaikkien rastien sisältö vastasi suunnitelmaa. Tietoperustaa kirjoittaessamme käytettiin niin kotimaisia kuin kansainvälisiä tutkimuksia monipuolisesti. Tietoa on saatavilla paljon ja viimeisimmät hyödynnetyt tutkimukset ovat uunituoreita. Kaikki nuorille tuotettu oppimateriaali perustui opinnäytetyön tekemisessä käytettyyn tietoperustaan. Tiimi kokee onnistuneensa hyvin, tiiviin nuoria kiinnostavan ikätasoon sopivan paketin tuottamisessa.

Opinnäytetyön aikana työryhmän taidot työnjaon, delegoinnin ja aikataulujen asettamisen sekä noudattamisen osalta ovat vahvistuneet. Yhteistyötä voidaan sanoa tämän opinnäytetyön osalta saumattomaksi. Kaikilla kolmella ryhmän jäsenellä oli samanlaiset tavoitteet ja ideointi, sekä opinnäytetyön toteutus tapahtui jokaisen ryhmän jäsenen tukieksa ja kannustaessa toinen toistaan. Ilmapiiiri oli motivoitunut ja hyväksyvä.

Päämääräksi asetettiin tehdä työ suhteellisen nopealla aikataululla. Tavoitteena oli tuottaa mahdollisimman hyvä työ, sekä luoda yhteistyökumppanina toimineelle koululle oppimateriaalia, jota opettajat voisivat hyödyntää terveystiedon opetuksen yhteydessä.

Yhteydenpito työelämän yhteistyökumppaniin aloitettiin ajoissa ja hänet pidettiin ajan tasalla kaikkien prosessin aikaisten aikatauluihin sekä käytännön asioihin liittyvienmuutosten suhteen. Häneltä saatiin apua ja tukea niin koulun tilojen käytön suhteen kuin suhteessa oppilaisiin. Yhteistyö sujui hyvin ja toisen päivän lopuksi käydyn suullisen purun yhteydessä, hän antoi opinnäytetyöryhmälle positiivista palautetta.

Mielenkiintoisen ja monipuolisen paketin tuottamisessa nuorille onnistuttiin hyvin. Aikataulu oli realistinen ja siinä pysyttiin kohtuullisen hyvin molempina päivinä. Ensimmäisen päivän jälkeen oli työryhmän keskuudessa pohdintaa, miten tehdä seuraavasta päivästä niin vetäjille kuin oppilaille vähemmän raskaan. Muutoksia tehtiin ja niiden teossa onnistuttiin hyvin. Toinen päivä oli vetäjille ja oppilaille kevyempi kuin ensimmäinen ja jätti positiivisen mielen.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyönprosessin aikana työryhmässä käsiteltiin eettisiä näkökulmia monelta kantilta. Yhtäältä huomioitiin terveydenhoitajan eettiset ohjeet, toisaalta tutkimuseettiset periaatteet ja kolmanneksi opettajien eettiset ohjeet, sillä opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin koulussa. Lisäksi ryhmän sisäinen työnjako ja kollegiaalisuus olivat olennaisena osana tämän opinnäytetyön toteutumista. Teoria suhteessa lähteisiin on perusteltu työssä.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksen tulee olla mm. eettisesti hyväksyttävien menetelmin koostettu niin tiedonhankinnan kuin arvioinnin osalta, sekä avoimesti julkaistu. Siinä tulee olla kerrottuna kaikkien osapuolten työpanos sekä rahoituslähteet mainittuina. Tutkimuksen suunnittelun, toteutuksen ja raportoinnin tulee edetä niiden vaatimusten mukaan, jotka tieteelliselle tutkimukselle on asetettu. (Itä-Suomen yliopisto 2019) Tietoperustan kokoamisessa hyödynnettiin aina kuin mahdollista viimeisintä tutkittua tietoa. Lähteet on koottu kriittisesti arvioiden sekä tutkittua tietoa hyödyntäen. Joissain kohdin, kuten terveystiedon tulosten osalta jouduttiin tekemään materiaaliin viime hetken muutoksia uusien uunituoreiden tutkimustulosten ilmaantuessa. Tässä työssä tuodaan ilmi rahoittajat sekä budjetti ja kuvataan kaikkien yhteistyökumppaneiden työpanoksen eritellysti.

Opettajan eettisiin periaatteisiin kuuluu oppilaan ainutkertaisuuden huomioiminen, sekä oppilaiden kasvattaminen hyväksi yhteiskunnan jäseniksi (OAJ 2019). Päihdekasvatuksen avulla voimme vaikuttaa oppilaiden mielipiteisiin sekä haluun toimia yhteiskunnallisesti hyväksyttävällä tavalla, Suomen lain puitteissa, omaa henkilökohtaista parastaan ajatellen. Pyrkimyksenä oli luoda jokaiselle oppilaalle hyvä oppimiskokemus, joka vahvistaisi heidän haluaan viettää päihteetöntä elämää.

Terveystiedon näkökulma terveystietoon on terveyden edistäminen sekä riskien varhainen tunnistaminen. Terveystiedon tekijä tekee kansanterveystyötä olemalla lähellä ihmisten arkea, hänen tehtävänä on olla oman asiantuntijuutensa hyödyntäjä sekä rohkea vaikuttaja. (Terveystiedon julkaisu 2016) Tässä työssä päästiin oppilaiden oman arjen keskelle, viettämään heidän kanssaan aikaa rennosti vakavan asian äärellä. Tarkoituksena oli viestiä läsnäoloa ja aitoa kiinnostusta nuorten ajatuksia ja tulevaisuutta ajatellen. Heille tarjottiin ajankohtaista tietoa sekä avointa keskustelua.

Opettajuuden neljä perusarvoa ovat vapaus, vastuu, totuudellisuus ja ihmisarvo (OAJ 2019). Toiveena oli, että pienryhmät muodostettaisiin niin, että oppilaat voisivat olla syrjinnästä vapaana rasteilla kiertäessään. Siksi tapahtumapäivänä käytössä oli puolueeton tapa jakaa oppilaat pienryhmiin. Oppilaille tarjottu tieto pohjautui luotettavista lähteistä olevaan tietoon. Työryhmässä keskusteltiin siitä, millaista on hyvä päihdekasvatus. Pyrkimyksenä oli asettaa nuorten ajatusmaailmaan. Ideoita palloiteltiin ja yhdessä päätettiin tähän ikäryhmään sopivat toimintatavat.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa sanotaan terveystiedon opetuksen tehtäväksi seuraavan sitaatin mukaisesti: *“Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan pohjautuva oppiaine. Terveystiedon opetuksen tehtävänä on oppilaiden monipuolisen terveystietosaamisen kehittäminen. Lähtökohtana on elämän kunnioittaminen ja ihmisoikeuksien mukainen arvokas elämä. Terveystieteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveystietosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä ovat terveystieteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus.”* (POPS 2014; 398) Suunnitelman toteutuksessa tätä pidettiin punaisena lankana. Varsinkin ikäkaudelle sopivan tiedon suodattaminen tuotti välillä päänvaivaa.

Työryhmän sisällä avoin yhteydenpito sekä keskinäinen positiivisen palautteen antaminen olivat arkipäivää. Kaikki tapahtui hyvässä hengessä, ketään syrjimättä. Työryhmän ilmapiiri oli hyvä ja alusta asti oli selvää, että palaute ja kehitysehdotukset olivat tervetulleita. Kukin sai hyödyntää omia vahvuuksiaan. Yhteinen tavoite oli antaa hyvä työpanos ja saada aikaan toimiva rastirata, josta oppilaat ja opettajat hyötyisivät, sekä tuottaa koululle käyttökelpoista materiaalia päihdekasvatukseen. Hyvän tietoperustan luominen oli ensiarvoista, sillä se toimi tukirunkona rastien toteuttamisessa.

Terveydenhoitajan työssä keskiössä on moniammatillinen yhteistyö (Terveydenhoitajaliitto 2016). Yhteistyötä tehtiin monien tahojen kanssa tämän opinnäytetyöprosessin aikana kaikkien palasten kokoamiseksi. Yhteistyökumppaneita olivat mm. kouluterveydenhoitaja, poliisi, terveystiedon opettaja, luokanopettajat, oppilaiden vanhemmat ja oppilastoverit työtiimin vuosikurssilta. Tiedonkulusta sekä aikatauluista huolehdittiin ja keskinäisistä lupauksista ja sopimuksista pidettiin kiinni.

9.2 Kehittämissuhteet

Rastirata päihdekasvatuksen osana toimii kokemuksemme perusteella hyvin ja se on nuorille mieluinen tapa perehtyä aiheeseen. Tapahtumapäivien aikana nuorilta itseltään nousi esiin kysymys, miksei vastaavanlaista rastirataa ole muista päihteistä, esimerkiksi alkoholista. Tämä kysymys on täysin aiheellinen ja olisikin oivallista ottaa päihdekasvatukseen ja -valistukseen kiinteästi mukaan rastiradan tyyliä toiminnallisia opetustuokioita. Rastiradan ideointi ja materiaalien kerääminen vaatisi ajantasaisen tiedon hankkimista ja jatkuvaa päivittämistä, mutta se voisi hyvinkin olla tehokas keino nuorten terveyden edistämiseksi. Nuoria voisi myös itse osallistaa tiedon keruussa ja samalla he oppisivat lähdekritiikkiä ja muuta tiedonhakua. Kokonaisvaltaiset toiminnalliset rastit eri näkökulmasta eri päihteiden osalta tukevat oppimista ja tuovat tiedon lähelle nuorta turvallisessa ilmapiirissä. Tiimi kannustaa siis esimerkiksi opiskelutovereita tarttumaan opinnäytetyöaiheeseen, jossa jalostavat ideaa esimerkiksi alkoholin, tupakan, nuuskan tai ”kovien huumeiden” osalta esimerkiksi juuri yläasteikäisten käyttöön.

Kehityssuhteena myös rastiradan laajentamista muille yläkouluille, joka olisi hyvin mahdollista, mikäli asiaa lähtisi työstämään. Rastiradan laajentamista on ehdotettu myös kaupallistettavan, joskaan opinnäytetyötiimin resurssit sekä henkilökohtainen intohimo aiheita kohtaan ei ole riittävää. Rastirata on sikäli valmis paketti, että idea materiaaleineen olisi tarjottavana käyttöön yläkouluille, ja sen voisi ladata ja ostaa esimerkiksi internet-kaupan kautta, ja opinnäytetyön tekijät ylläpitäisivät tiedon viimeisimpien tutkimusten mukaisina ja päivittäisivät tarpeen mukaan. Kaupallistamiseen tarvitsisi yhteisen graafisen ilmeen ja entistäkin koordinoitumman yhteen sointuvan kannabiksen ehkäisy- paketin.

Kuitinmäen koulun työelämäedustajalta saadun palautteen mukaan opinnäytetyö-rastirata on suunnitelmissa toteuttaa myös ensi vuonna kyseisessä koulussa. Opinnäytetyötä varten kehitetty rastirata jää koululle käyttöön pidemmäksi aikaa, ja siitä tulee mahdollisesti kiinteä osa Kuitinmäen yläkoululaisten päihdekasvatusta. Jo tällaisenaan opinnäytetyötiimi kokee onnistuneensa työssä hyvin, sillä työ jää elämään monella eri tasolla rastiradan kiertäneiden mielessä.

Lähteet

Painetut

Kekoni, T. 2007. Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen vastaaminen: Kannabisaktivistien näkökulma. Tampereen yliopisto. Tampere: Juvenes Print.

Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönnqvist, J. 2017. Kannabikseen liittyvät häiriöt. Teoksessa Psykiatria. E-kirja. Duodecim Oppiportti (vaatii kirjautumisen).

Niemelä, S. 2018. Kannabisriippuvuuden hoito. Teoksessa Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I., 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. WSOYPro.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M., Sirola, K. 2002. Terveyden edistäminen Uusiutuvat työmenetelmät. WSOY.

Solowij, N. 2006. Cannabis and Cognitive Functioning. Cambridge: Cambridge University Press.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Harri Vertio ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sähköiset

Aldington, S. ym. 2008. Cannabis Use and Risk of Lung Cancer: a Case-control Study. The European respiratory journal. Luettu 11.1.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2516340/>

Amelia, M. ym. 2015. The Academic Consequences of Marijuana Use During College. Psychology of Addictive Behaviors. Luettu 27.2.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586361/>

Arianna, M. ym. 2016. Meta-analysis of the Association Between the Level of Cannabis Use and Risk of Psychosis. Schizophr Bull. Luettu 29.1.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26884547>

Bava, S. & Tapert, SF. 2010. Adolescent Brain Development and the Risk for Alcohol and Other Drug Problems. Neuropsychological Review. Luettu 9.1.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2988999/>

Casey, B & Jones, R. 2010. Neurobiology of Adolescent Brain and Behavior: Implication for Substance Use Disorders. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Luettu 9.1.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21093769>

Compton, M. 2016. Marijuana and Mental Health. American Psychiatric Association. E-kirja (vaatii kirjautumisen). <https://www.terkko.helsinki.fi/marijuana-and-mental-health>

Curran, H. 2016. Keep off the Grass? Cannabis, cognition and addiction. Nature reviews. Neuroscience. Luettu 26.1.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27052382>

Filley, C. 2010. White Matter: Organization and Functional Relevance. Neuropsychological Review. Luettu 9.1.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20352350>

- Gobbi, G. ym. 2019. Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry. Luettu 28.1.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30758486>
- Gogtay, N. ym. 2004. Dynamic Mapping of Human Cortical Development During Childhood Through Early Adulthood. The National Academy of Science. Luettu 9.1.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC419576/>
- Hakkarainen, P., Kaprio, J., Pirkola S., Seppälä, T., Soikkeli, M., Suvisaari, J. 2014. Kannabis ja terveys. THL- Tutkimuksesta tiiviisti 16/2014. Luettu 9.1.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_2014.pdf
- Hakkarainen, P. & Karjalainen, K. 2017. Pilvee, pilvee. Kannabiksen käyttäjät, käyttötavat ja poliittiset mielipiteet. Yhteiskuntapolitiikka. 2017. Luettu 18.1.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131949/YP1701_Hakkarainen%26Karjalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hakkarainen, P., Karjalainen, K. & Salasuo, M. 2019. Suomalaisen huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018. Tilastoraportti 2/2019. THL. Luettu 26.2.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137660/Suomalaisten_huumeiden_kaytto_ja_huumeasenteet_2018_tilastoraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Haravuori, H. & Raitasalo, K-M. 2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000- luvulla. Lääkärilehti 34/2017. Luettu 28.1.2019. <http://www.julkari.fi/handle/10024/135150>
- Hill, M. 2015. Perspective: Be clear about the real risks. Nature. Luettu 2.3.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26398733>
- Huumeongelman hoito. 2018. Käypä hoito- suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 28.1.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50041>
- Huume tutkimus. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. 2018. THL. Luettu 21.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumeetutkimus>
- Hyytiä, P. 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2015; 131 (10): 933-9. Luettu 9.1.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/10/duo12255>
- Itä-Suomen yliopisto. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimusetiikka. Tutkimuksen kehittäminen. Luettu 27.4.2019. <https://www.uef.fi/tutkimusetiikka>
- Iversen, L. 2018. The Science of Marijuana. Oxford University Press 2018. 3. painos. E- kirja (vaatii kirjautumisen) <https://www.terkko.helsinki.fi/the-science-of-marijuana>
- Justinova, Z. & Panlilio, L. 2018. Preclinical Studies of Cannabinoid Reward, Treatments for Cannabis Use Disorder and Addiction-Related Effects on Cannabinoid Exposure. Neuroscience. Luettu 26.2.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28845848>
- Joensuun mediakeskus. Ohjeita opetuskäyttöön. Kahoot! -tietokilpailu. Henri H. 2015. Luettu 22.2.2019. <https://peda.net/joensuu/jm/oio/alakoulu/kt>
- Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat. 2018. Huumeongelman hoito, Käypä hoito- työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 9.1.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=182087A70C316BC505EFBE59D9EF127D?id=nix01881>
- Kielitoimiston sanakirja: aihetunniste. 2018. Kotimaisten kielten keskus. Luettu 15.1.2019. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>

- Koskenkari, S. 2013. Toiminnallinen oppiminen. Luettu 25.2.2019. http://liikkuvakoulu.vlu.fi/filebank/768-Toiminnallinen_oppiminen_Koskenkari.pdf
- Korpi, E. & Laine, P. 2012. Kannabis tulee kaapista. Katsausartikkeli. Lääkärilehti 6/2012. Luettu 26.2.2019. <https://docplayer.fi/1423350-Kannabis-tulee-kaapista.html>
- L373/2008. Huumausainelaki. Luettu 9.1.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>
- Mahalik, J. ym 2015. Gender, Male-typicality, and Social Norms Predicting Adolescent Alcohol Intoxication and Marijuana Use. Social science & medicine. Luettu 9.1.2019. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953615300654?via%3Dihub>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Luettu 30.1.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Nuori ja media - 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media_www.pdf
- Markkinoinnin hyvä tapa. 2014. Markkinointi ja menettely asiakassuhteessa. Tietoa ja ohjeita. Kuluttaja- ja kilpailuvirasto. Luettu 20.2.2019. <https://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/markkinointi-ja-asiakassuhde/hyva-tapa/>
- Nuorten mielenterveystalo. Johdanto nuoruusikään. 2019. Luettu 30.1.2019. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveyso](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikään.aspx)
[ngelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikään.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveyso)
- Nurmi, T. & Rönkä, S. 2018. Päihdehuollon huumeasiakkaat 2017. Tilastoraportti. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisuja. <http://www.julkari.fi/handle/10024/136921>
- Opetusalan ammattijärjestö. 2019. Arjessa. Opetustyön eettiset periaatteet. Opettajan arvot ja eettiset periaatteet. Luettu 26.2.2019. <https://www.oaj.fi/arjessa/opetustyon-eettiset-periaatteet/opettajan-arvot-ja-eettiset-periaatteet/>
- Opetusalan ammattijärjestö. 2019. Arjessa. Opetustyön eettiset periaatteet. Opettaja ja oppija. 26.2.2019 <https://www.oaj.fi/arjessa/opetustyon-eettiset-periaatteet/opettajan-arvot-ja-eettiset-periaatteet/#opettaja-ja-oppija>
- Opetushallitus. 2015. Koulutuksen järjestäjille keinoja puuttua opiskeluun soveltumattomuuteen. Luettu 3.3.2019. https://www.oph.fi/download/170668_koulutuksen_jarjestajille_keinoja_puuttua_opiskeluun_soveltumattomuuteen.pdf
- Paananen, J. 2012. Kannabismyytit. Nuorten linkki- verkkosivusto. Luettu 2.2.2019. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/kannabismyytit>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. Luettu 26.1.2019. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Päihdelinkki. 2019a. Kuinka kannabis vaikuttaa minuun? Opas kannabiksen käytön lopettamiseen. Luettu 27.1.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/opas-kannabiksen-kayton-lopettamiseen/kuinka-kannabis-vaikuttaa-minuun>
- Päihdelinkki. 2019b. Kannabismalli. Luettu 27.1.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/opas-kannabiksen-kayton-lopettamiseen/kannabismalli>

- Radoman, M. 2019. Marijuana Use and Major Depression are Additively Associated with Reduced Verbal Learning and Altered Cortical Thickness. Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience. Luettu 3.3.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30809764>
- Savolainen, F-M. 2018. Toiminnallinen opetus opettajan arjessa. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Luettu 26.2.2019. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103920/1530511274.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sexton, M., Cuttler, C. & Mischley, L. 2018. A Survey of Cannabis Acute Effects and Withdrawal Symptoms: Responses Across User Types and Ages. Journal of alternative and complementary medicine. Luettu 26.2.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30383388>
- Sipola, H. 2008. Miten terveystietoa tulisi opettaa? 9. luokkalaisten kokemuksia terveystiedon opetusmenetelmistä ja oppimateriaaleista. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettu 26.2.2019. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18882/urn_nbn_fi_jyu-200808255678.pdf?sequence=1
- Smolkina, M. ym. 2017. Cannabis and Depression: A Twin Model Approach to Comorbidity. Behavior Genetics. Luettu 3.3.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28466235>
- Tacke, U. & Seppä, K. 2010. Tutkimustieto kyseenalaistaa asenteet kannabikseen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2010: 126(2):121-2. Luettu 9.1.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/2/duo98545>
- Talvitie, M. 2016. Nuorten kokemuksia kannabiksen käytöstä. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto, terveystieteiden laitos. Luettu 9.1.2019. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/99116>
- Taylor, D. ym. 2002. A Lognitudinal Study of the Effects of Tobacco and Cannabis Exposure on Lung Function in Young Adults. Addiction. Luettu 30.1.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12144608>
- Terveysten edistäminen. 2019. Hyvinvoinnin edistäminen. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Luettu 25.3.2019 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- Vallersnes, O. ym. 2016. Psychosis Associated With Acute Recreational Drug Toxicity: a European Case Series. BMC Psychiatry. Luettu 26.2.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27538886>