



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nea Haanpää & Ella-Maija Nissilä

OPETUSTAPAHTUMA PÄIHTEISTÄ
LAIHIAN YLÄKOULUN
7.-LUOKKALAISILLE

Sosiaali- ja terveysala
2020

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Nea Haanpää & Ella-Maija Nissilä
Opinnäytetyön nimi	Opetustapahtuma päihteistä Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	40 + 8 liitettä
Ohjaaja	Suvi Kallio

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille terveyspäivänä 19.11.2019. Opetustapahtuman aiheena olivat päihteet. Tavoitteena oli lisätä tietoa nuorille alkoholista, tupakkatuotteista ja kannabiksesta sekä niiden käytön vaikutuksista ja seurauksista.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan päihteiden vaikutusta nuoriin, ennaltaehkäisyä, haittavaikutuksia ja opinnäytetyöhön valikoituja päihteitä omina käsitteinä. Teoreettinen viitekehys on muodostettu käyttäen terveysalan keskeisiä tietokantoja kuten Medic-tietokantaa, Aikakausikirja Duodecimia ja Terveysporttia. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnettiin SPSS-ohjelmaa palautelomakkeiden monivalintakysymysten frekvenssien selvittämiseen.

Nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt, mutta kannabiksen käyttö on muuttunut ajan kuluessa aikaisempaa sallivammaksi. Palautelomakkeista ilmeni, että kohde-ryhmä koki opetustapahtuman hyödylliseksi ja oppi uutta tietoa päihteistä. Opetustapahtuman ennaltaehkäisevistä hyödyistä on vaikea saada varmuutta kuin vasta ajan kuluessa.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyö

ABSTRACT

Author	Nea Haanpää and Ella-Maija Nissilä
Title	An Educational Session about Intoxicants for Seventh Grade Students of Laihia Junior High School
Year	2020
Language	Finnish
Pages	40 + 8 Appendices
Name of Supervisor	Suvi Kallio

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to organize an educational session for seventh grade students of Laihia junior high school 19.11.2019. The theme of the educational session was intoxicants. The aim was to increase adolescents' knowledge of alcohol, tobacco products, cannabis and the effects and consequences of using these products.

The theoretical framework of this bachelor's thesis examines the effects of intoxicants on adolescents, prevention, adverse effects and selected intoxicants for the bachelor's thesis as their own concepts. The theoretical framework was made using the main databases in the field of health care such as Medic, periodical Duodecim and Terveystieto. SPSS- programme was used in this practice-based bachelor's thesis to analyse the multiple-choice questions.

The adolescents' intoxicant use has decreased, the use of cannabis has changed over time and the attitude is more allowing. The feedback forms showed that the target group felt that the educational session was useful and they learned new facts about intoxicants. The preventive benefits of the educational sessions can be only seen after some time has passed.

Keywords Adolescents, intoxicants, prevention, adverse effects

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	OPINNÄYTEYTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	10
	3.1 Projektin määritelmä ja vaiheet	10
	3.2 SWOT-analyysin määritelmä.....	10
4	PÄIHTEET	12
	4.1 Päihteiden vaikutus nuoriin.....	12
	4.2 Päihteiden käytön ehkäisy.....	13
	4.3 Päihteet ja mielenterveys	14
	4.4 Alkoholi	15
	4.4.1 Nuorten alkoholin käyttö.....	15
	4.4.2 Alkoholin haittavaikutukset	16
	4.4.3 Alkoholiriippuvuus	17
	4.5 Tupakkatuotteet ja nuorten tupakointi	17
	4.5.1 Nuorten tupakkariippuvuus.....	18
	4.5.2 Tupakoinnin haittavaikutukset	18
	4.5.3 Nuuska ja nuorten nuuskan käyttö	19
	4.5.4 Nuuskan käytön haittavaikutukset	19
	4.5.5 Sähkösavuke ja nuorten sähkösavukkeiden käyttö	20
	4.5.6 Sähkösavukkeiden haittavaikutukset	21
	4.6 Kannabis	22
	4.6.1 Kannabis nuorten keskuudessa	22
	4.6.2 Kannabiksen haittavaikutukset.....	22
	4.7 Hoito	23

5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
5.1	Opinnäytetyön aiheen valinta ja rajaus	24
5.2	Projektin suunnittelu ja kohderyhmä	24
5.3	Projektin toteutus	25
5.3.1	Projektin toteutuksen suunnittelu	25
5.3.2	Opetustapahtuma Laihian terveyspäivillä	27
5.4	Palautelomakkeen tulokset.....	28
6	POHDINTA.....	31
6.1	SWOT-analyysin pohdinta.....	31
6.1.1	SWOT-analyysin vahvuudet	31
6.1.2	SWOT-analyysin heikkoudet	31
6.1.3	SWOT-analyysin mahdollisuudet	32
6.1.4	SWOT-analyysin uhat	32
6.2	Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	32
6.3	Oman oppimisen arviointi.....	33
6.4	Työnjako ja yhteistyö.....	33
6.5	Jatkotutkimusaiheet.....	34
	LÄHTEET.....	35

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. SWOT-analyysi	11
Taulukko 2. Tuntisuunnitelma	27
Taulukko 3. Palautelomakkeiden tulokset	30

LIITELUETTELO**LIITE 1.** PowerPoint-esitys**LIITE 2.** Palautelomake

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli opetustapahtuma päihteistä Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille. Tekijät valitsivat tämän aiheen koska, aihe oli mielenkiintoinen molemmille tekijöille. Päihteiden käytön ehkäisy on ollut aina tärkeä ja ajankohtainen aihe, sekä vahvasti esillä nuorten keskuudessa.

Aihe rajattiin alkoholiin, nikotiinituotteisiin ja huumeisiin. Tekijät käsittelivät tupakan, nuuskan ja sähkötupakan, mutta huumeista otettiin mukaan pelkästään kannabis. Aihe rajattiin näihin päihdetuotteisiin, koska ne kaikki ovat nykypäivänä yleisessä käytössä jo nuorten keskuudessa ja enemmän myöhemmällä iällä. Myös joidenkin päihteiden käyttö on kasvusuunnassa.

Nuoret kokeilevat ensimmäistä kertaa päihteitä tavallisesti 10-15-vuotiaina. Tyyppillisesti kokeilut tehdään tupakkatuotteilla, mutta nuorten tupakointi on vähentynyt. Nykyisin nuorten ensimmäiset päihdekokeilut alkavat yhä enemmän alkoholilla. Laittomista huumeista nuoret kokeilevat ensimmäisenä kannabista. Laittomien huumausaineiden, kuten esimerkiksi kannabiksen kokeiluun vaikuttavat nuorten muuttuneet asenteet. Nuorilla asenteet kannabista kohtaan ovat muuttuneet sallivammaksi vuosien kuluessa. (Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 865-866.)

Nuorten päihdehäiriöiden syntyä voidaan ehkäistä tunnistamalla lapsuudessa sekä nuoruudessa psyykinen oireilu, sekä huomata aikaisessa vaiheessa erilaiset häiriöt. Häiriöitä tulisi hoitaa tehokkaasti, jotta ehkäistäisiin päihdehäiriöiden riskiä aikuisuudessa. (Marttunen & von der Pahlen 2013, 2051.)

2 OPINNÄYTEYTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää opetustapahtuma päihteistä Laihian yläkou-lun 7.-luokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa nuorille alkoholis-ta, tupakkatuotteista sekä kannabiksesta. Tavoitteena oli, että ymmärrys päihtei-den käytön vaikutuksista ja seurauksista lisääntyisi. Opetustapahtuman tuottaman tiedon avulla nuoret osaavat tehdä paremmin omia päätöksiä päihteiden käytöstä ja tietävät, miten välttyä päihteiden väärinkäytöstä.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Silfverbergin (2007, 11) Projektinvetäjän käsikirjassa on kerrottu, että projekti tulisi olla oppiva prosessi. Projekti saadaan oppivaksi hankkeeksi erottamalla sen vaiheet. Projektin yhtenä tavoitteena on täyttää projektin tilaajan toiveet (Helsingin yliopisto 2006).

3.1 Projektin määritelmä ja vaiheet

Projekti on aikataulutettu päämäärällinen tehtävä, joka toteutetaan kerran. Projektiin valitaan tekijät, jotka vastaavat toteutuksesta. Projektissa tavoitteiden täytyy olla realistisesti saavutettavissa. (Silfverberg 2007, 6; Helsingin yliopisto 2006.)

Projekti jaetaan suunnitteluun, toteuttamiseen ja tulkitsemiseen. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu aiheen valinta sekä taustatutkimusta. Toteuttamisvaiheessa toteutetaan projekti ja analysoidaan projektista mahdollisesti saatu aineisto. Tulkitsemisvaiheessa tulkitaan tuloksia sekä laaditaan raportti. (Helsingin yliopisto 2006.)

3.2 SWOT-analyysin määritelmä

SWOT-analyysi on yleisesti käytössä oleva toiminnan arviointimenetelmä. Sen tarkoituksena on selvittää opinnäytetyön ja sen tekijöiden vahvuuksia (Strength), heikkouksia (Weakness), mahdollisuuksia (Opportunity) ja uhkia (Threat). (Suomen Riskienhallintayhdistys 2019.) SWOT-analyysi jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet ja heikkoudet. Ulkoisia puolestaan uhat ja mahdollisuudet. SWOT-analyysi on tärkeä apuväline oppimisen ja toimintaympäristön kokonaisuuden arvioimisessa. (Opetushallitus 2019.) Taulukossa 1. esitetään opinnäytetyön ja opinnäytetyön tekijöiden kokemat vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
<p>Mielenkiintoinen aihe.</p> <p>Ajankohtainen aihe.</p> <p>Tekijöillä on aikaisempaa tietoa aiheesta.</p>	<p>Vähäinen kokemus nuorten kanssa työskentelystä.</p> <p>Ei ole aikaisempaa kokemusta projektityöskentelystä.</p>
MAHDOLLISUUDET	UHAT
<p>Nuorille tiedon lisääminen.</p> <p>Päihteiden käytön ennaltaehkäisy.</p> <p>Uuden tiedon oppimista aiheesta.</p>	<p>Nuoret kokevat päihteiden kokeilun kiinnostavana.</p> <p>Tekijöille yhteisen ajan löytäminen opinnäytetyön tekemiseen.</p> <p>Nuorten mielenkiinnon puute päihteiden käytön ehkäisyä kohtaan.</p>

4 PÄIHTEET

Enemmistö suomalaisnuorista (75% pojista ja 72% tytöistä) on maistanut alkoholia yhdeksänten luokkaan mennessä. Viimeisen parin vuosikymmenen aikana nuorten tupakointi on vähentynyt huomattavasti, myös tupakkakokeilut. Samaan aikaan, kun nuorten tupakkakokeilut ovat vähentyneet, sähkötupakan on havaittu madaltavan nuorten kynnystä kokeilla nikotiinituotteita. Suuressa suosiossa on kuitenkin nikotiinituotteista nuuska, jota pojat käyttävät entistä useammin peruskoulun yläluokilla sekä ammatillisessa koulutuksessa. Nuorten kannabiskokeilut saivat suuren suosion 2000-luvun alkuvuosina, mutta kokeilut rauhoittuivat 2010-luvun jälkeen. (Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 866.)

4.1 Päihteiden vaikutus nuoriin

Nuorilla päihteiden käytön vaikutukset eivät tavallisesti näy kehollisessa terveydessä. Päihteistä johtuvat haitat näkyvät tavallisesti sosiaalisissa suhteissa, koulunkäynnissä tai opiskelussa. Tavallisimmat häiriöt päihdehäiriöiden rinnalla ovat käytös- ja uhmakkuushäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, masennus ja ADHD. (Hara-vuori & Raitasalo 2017, 1782.)

Päihteiden käytöllä on huomattu olevan myös positiivisia vaikutuksia. Päihteet esimerkiksi helpottavat hetkeksi stressiä, lievittävät ahdistuneisuutta ja masennusta, sekä tekevät rohkeammaksi. Päihteiden käytön vakiinnuttua muut keinot hankkia positiivisia kokemuksia väistyvät. Tästä johtuen kielteisiä tunteita ei enää välttämättä käsitellä. Päihteiden käytön pitkittyessä myös määrät kasvavat, jotta saataisiin samat positiiviset vaikutukset kuin aikaisemminkin. Seurauksena on päihdeongelman pahentuminen. (THL 2009.)

Hyytiän (2015, 933) katsauksessa, jossa käsiteltiin päihteiden vaikutuksia kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin, kerrottiin että nuoruudessa aivojen toiminta sekä rakenne kehittyvät vielä pitkään. On huomattu, että jos nuorten aivot altistuvat runsaalle päihteiden käytölle kehityksen aikana, päihteet saattavat aiheuttaa kehityshäiriöitä. Kehityshäiriöt ilmenevät pitkäkestoisina muutoksina aivoissa, jotka voivat ilmetä esimerkiksi emotionaalisina vaikeuksina ja heikentyneinä kognitii-

visina valmiuksina. Nuorten aivoille on haitallista runsas alkoholin humalajuominen, joka saattaa aiheuttaa haitallisimmillaan valkoisen aineen integriteetin heikkenemiseen sekä aivojen harmaan aineen katoon.

Etanolin vahingollinen aikaansaannos keskushermoston kehitykseen on tiedetty vuosikymmenien ajan, kuten esimerkiksi raskaudenaikaisen alkoholinkäytön ja sen seuraukset sikiöön. Nuoret ovat myös erittäin herkkiä etanolin vahingollisille seurauksille keskushermoston kriittisen kypsymissivaiheen takia. Nuorilla aikaisin alkavan humalajuomisen on arvioitu haittaavan aivojen neurogeneesiä ja muovautuvuutta. Toistuva aikaisin alkava humalajuominen voi aiheuttaa nuorten kehittyvissä aivoissa muutoksia. Nämä muutokset voidaan huomata poikkeamina rakenteessa eli aivojen harmaan ja valkean aineen tilavuuksissa ja toiminnassa. Nuorilla muutokset saattavat näkyä muistissa, tarkkaavaisuudessa ja tiedonkäsittelyssä. Naisilla ja tytöillä suuresta alkoholinkäytöstä johtuvat toiminnan muutokset aivoissa ovat selvempiä. (Kekkonen, Kivimäki & Laukkanen 2014, 552.)

4.2 Päihteiden käytön ehkäisy

Nuorten päihteiden käytön ehkäisyyn on suunnattu vanhemmille ohjelmia, joiden avulla he voivat oppivat keskustelemaan sekä seuraamaan nuorten päihteiden käyttöä. Ohjelman avulla vanhemmat osaavat rajata sääntöjä nuorille päihteisiin liittyen. Perheen sisällä asetettujen sääntöjen sekä yhteiskunnan politiikan avulla rajataan nuorten mahdollisuuksia päästä käsiksi päihteisiin. Poliittikka rajoittaa medioiden mahdollisuuksia esittää päihteitä erilaisissa medioissa. Tutkimuksessa on käynyt ilmi, että vaikuttavin tapa ennaltaehkäistä nuorten päihteiden käyttöä on painottaa ehkäisy yksilö-, perhe- ja yhteiskuntatasolle sekä kouluun. (Griffin & Botvin 2010, 1-2.)

Griffinin ja Botvinin (2010, 5) tutkimuksessa tuodaan esille, miten koulussa voidaan ehkäistä päihteiden käyttöä. Yksi vaikuttavista tavoista on luennoida opiskelijoille päihteiden käytön riskeistä sekä terveyshaitoista. Ennaltaehkäisevien ohjelmien avulla voidaan valistaa nuoria muiden päihteiden käytöstä. Ohjelmat sisältävät tavallisesti tietoa tupakan sekä alkoholin terveysriskeistä, tiedottaminen voi ehkäistä nuoria käyttämästä muita päihteitä.

Nuoret ovat sosiaalisen paineen alla haavoittuvaisia kokeilemaan päihteitä. Sosiaaliset vaikutteet ovat huomattavia riskitekijöitä nuorelle. Vanhemmilta sekä vanhemmilta sisaruksilta saatu malli käyttää päihteitä suurentaa nuoren riskiä päihteiden käytölle. Nuoret näkevät päihteiden käytön avulla saavuttavansa itsenäisyyttä, varttuneisuutta sekä suosiota. (Griffin & Botvin 2010, 3.)

Nuorten mahdollisuudet harrastaa ehkäisevät heidän ajautumistaan päihteiden käytön pariin (Ehyt 2017). Harrastusten lisäksi myös nuorten kaveripiirillä on tärkeä rooli päihteiden käytön ehkäisyssä. Nuorten kanssa on tärkeää keskustella päihteistä sekä kannustaa nuorta harrastusten pariin ja tukea kaveripiiriin päihteetömyyttä. Nuorta tukemalla saadaan hänen itsetuntonsa paranemaan ja hänelle rohkeutta kieltäytyä päihteiden käytöstä. (Nuortenmielenterveystalo 2019.)

4.3 Päihteet ja mielenterveys

Torikan (2017, 5) väitöskirjassa todettiin, että päihteiden käyttö on yleistynyt nuoruudessa, kuten myös mielenterveyshäiriöt. Masennus on yksi nuorten yleisemmistä mielenterveyden häiriöistä. Päihteiden käyttö aiheuttaa nuorille terveydellisiä, mielenterveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Tutkimuksessa huomattiin, että tiheä alkoholin käyttö on yhteydessä pienemmässäkin määrin masennukseen nuorilla. Suuri päihteiden käyttö hankaloittaa nuorten kognitiivista ja emotionaalista kehitystä (Marttunen & von der Pahlen 2013, 2053).

Aikuisia koskevissa tutkimuksissa on huomattu yhteys ahdistuneisuushäiriöllä ja päihdehäiriöllä. Ahdistuneisuushäiriö lisää päihdehäiriöiden todennäköisyyttä, mutta ahdistuneisuuden ja päihteiden käytön yhteyttä nuorilla ei ole vielä kovin paljon tutkittu. (THL 2009.)

THL:n (2013) oppaan mukaan on havaittu, että nuorten päihdeongelmat ja mielenterveys ovat suoraan yhteydessä toisiinsa. Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön, ja mitä suurempi kulutus on, sitä luultavammin nuori alkaa oireilemaan psyykkisesti. Käytöshäiriöiden ja ADHD:n on osoitettu altistavan nuoria päihdeongelmille. Masennustila saattaa olla edellytys päihdeongelmille, alkaa samanaikaisesti päihdeongelmien kanssa tai olla seuraus päihteiden käytöstä.

Kannabiksen käyttö on osoittanut lisäävän skitsofreniaan sairastumisen riskiä. Tanskalaisessa tutkimuksessa on käynyt ilmi, että sukupuolten välillä ei ole suurta eroa kannabiksen käytön vaikutuksista sairastua skitsofreniaan (Nielsen, Toftdahl, Nordentoft & Hjorthøj 2017, 1673).

Nuorten päihdehäiriöiden ehkäisyyn on olemassa monenlaisia keinoja, kuten päihdepoliittiset päätökset. Päihdepoliittisilla päätöksillä vaikutetaan alkoholin saatavuuteen, hintoihin sekä valvotaan nuorten alkoholin käyttöä ikärajoitusten avulla. (Marttunen & von der Pahlen 2013, 2055.)

4.4 Alkoholi

Alkoholilaissa (L1102/2017) määritellään alkoholipitoinen aine, ja sillä tarkoitetaan tuotetta, jossa on 1,2 tilavuusprosenttia etyylialkoholia.

Aalto (2015, 13) on artikkelissaan todennut, että alkoholi on keskushermostoon vaikuttava aine, joka luo myönteisiä vaikutuksia. Nautittu alkoholi siirtyy verenkierron kautta aivoihin aiheuttaen siellä muutoksia. Alkoholi aiheuttaa myös kielteisiä vaikutuksia, esimerkiksi riskin joutua pieniin sekä suuriin tapaturmiin, jopa kuolemaan (Poikolainen 2018).

4.4.1 Nuorten alkoholin käyttö

Nuoret aloittavat alkoholiin tutustumisen yleensä perheen kanssa alkoholia maistellen, mutta kunnollinen alkoholinkäyttö tapahtuu kavereiden kanssa kodin ulkopuolella. Nuorten alkoholin juomiseen yleensä liittyy voimakas tarve saada uusia positiivisia tunnekokemuksia, sosiaalisuutta sekä juhlimista. (Kekkonen, Kivimäki & Laukkanen 2014, 549.)

Niemelä (2015, 140-141) on artikkelissaan todennut, että nuoret aloittavat alkoholikokeilunsa tavallisesti 13-15-vuoden ikäisenä. Alkoholin käytön aloittamiseen vaikuttavat useat tekijät, kuten esimerkiksi ympäristötekijät. Ympäristötekijöihin luokitellaan muun muassa alkoholin saatavuus, hinta sekä ystävien että vanhempien asenteet alkoholia kohtaan.

Vuonna 2015 eurooppalaisessa kouluterveyskyselyssä käy ilmi, että 15-16-vuotiaiden nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt, ja raittiiden osuus on lisääntynyt. Pojista 25% ja tytöistä 28% olivat raittiita. Alkoholinkäytön aloitusikä on lykkääntynyt myöhemmäksi. Humalajuominen on lähtenyt laskusuuntaan, 37% nuorista kertoo olleensa joskus elämänsä aikana humalassa. (THL 2015 a.)

Vuonna 2017 tehdyssä nuorten terveystapatutkimuksessa käy ilmi, että 12-vuotiaista tytöistä 98% ja pojista 97% ei käytä alkoholia lainkaan. Mutta 16-vuotiaista pojista 44% ja tytöistä 40% ilmoitti olevansa raittiita. Iän noustessa, raittiiden määräkin vähenee, 18-vuotiaista tytöistä 12% ja pojista 13% ilmoitti olevansa raittiita. Vuonna 2017 tehdyssä tutkimuksessa nuorten raittiiden osuus kasvoi tai pysyi melkein samana kaikissa ikäryhmissä tutkimusjaksoon 2013-2015 verrattuna. (STM 2017.)

4.4.2 Alkoholin haittavaikutukset

Poikolaisen (2018) alkoholihumalaa käsittelevässä artikkelissa todettiin, että humaltila on monimuotoinen sekä vaihteleva kokemus. Alkoholista syntyvät oireet ovat voimakkaammat veren alkoholipitoisuuden noustessa kuin laskiessa. Nousuhumalassa nuori kokee itsensä hilpeäksi, iloiseksi, pirteäksi sekä puheliaaksi. Laskuhumalassa taas koetaan väsymystä ja masentuneisuutta. Alkoholin poistuessa aivoista, alkaa toipuminen. Humalatilasta seuraa krapula, joka aiheuttaa erilaisia oireita kuin humala. Krapulan oireita ovat muun muassa päänsärky, jano sekä väsymys.

Alkoholi aiheuttaa nuorilla helposti verensokerin laskua. Verensokerin lasku on oleellinen vaaratekijä nuoren elimistölle. Alhainen verensokeri on yleisin todettu tekijä nuoren alkoholimyrkytyksen oireena sekä alkoholin aiheuttaman tajuttomuuden syynä. (Kiianmaa 2015, 24.)

Aikuiset sietävät nuoria huonommin alkoholin haittaoireita, kuten motorisia ongelmia, sosiaalisia vaikeuksia, keskushermoston lamautumista, huonovointisuutta ja krapulaoireita. Mutta toisaalta nuoret ovat herkempiä eräille alkoholin myönteis-

sille vaikutuksille, kuten sosiaalisten estojen vähenemiselle. (Kekkonen, Kivimäki & Laukkanen 2014, 549.)

Humalatilassa riski tapaturmille on läsnä, mitä suurempi veren alkoholipitoisuus on. Suuri alkoholipitoisuus veressä johtaa tajuttomuuteen, ja siitä vielä suurempi pitoisuus johtaa hengityksen pysähtymiseen ja kuolemaan. (Poikolainen 2018.)

4.4.3 Alkoholiriippuvuus

Alkoholiriippuvuuteen liittyy alkoholin jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö, riippumatta alkoholin käytön aiheuttamista sosiaalisista tai terveydellisistä haitoista. Alkoholiriippuvuuteen yhdistyy usein fysiologisen riippuvuuden kehittyminen, jolloin toleranssi eli kyky sietää alkoholin vaikutuksia on suurentunut. Toleranssista aiheutuu eriasteisia vieroitusoireita, kun lopettaa alkoholin käytön. Alkoholiriippuvuutta saattaa esiintyä myös ilman toleranssia tai vieroitusoireita. Perinnölliset tekijät ovat suuressa roolissa erityisesti nuoruudessa alkavassa alkoholismissa. Nuorella iällä hyvä alkoholin sietokyky tai vaikeus tunnistaa humaltumisen astetta, tai molemmat ovat rakenteellisia riskitekijöitä alkoholisoitumiselle. Niiden, joilla on suvussa perinnöllinen taipumus alkoholiriippuvuuteen, tulisi olla varovaisia alkoholinkäytön kanssa. Alkoholin jatkuva käyttö saa aikaan muutoksia aivojen toiminnassa, mikä vaikeuttaa hallittua alkoholinkäyttöä. Tämä johtaa sitten helposti alkoholiriippuvuuteen. (Huttunen 2018.)

Niemelä (2015, 145) on artikkelissaan todennut, että mitä aikaisemmin nuori aloittaa alkoholin käytön, sitä todennäköisempi riski on sitten myöhemmälle alkoholiongelmalle sekä riippuvuudelle.

4.5 Tupakkatuotteet ja nuorten tupakointi

Tupakkatuotteella tarkoitetaan valmistetta, joka koostuu kokonaan tai osittain tupakasta. Tupakkatuotteet voidaan jakaa poltettaviin tai savuttomiin tuotteisiin. Yleisin tupakkatuote on itse tupakka. Se kuuluu poltettaviin tuotteisiin, ja sitä voidaan polttaa muun muassa savukkeissa ja sikareissa. Tupakkaa valmistetaan kuivattamalla tupakkakasvien lehtiä. (Valvira 2016; Päihdelinkki 2019 a.)

Tupakan päihdyttävä aine on nikotiini (Päihdelinkki 2019). Nikotiini siirtyy keuhkoihin hengittäessämme tupakansavua. Se imeytyy verenkiertoon ja kulkeutuu aivoihin noin 10-20 sekunnin kuluttua. (THL 2015 b.)

Nuorten tupakointi on vähentynyt vuosikymmenien saatossa. 12-vuotiaiden nuorten tupakointikokeilut ovat harvinaisia. Nuorten ollessa 14- ja 16-vuotiaita, on yleisempää, että nuori ei ole kokeillut tupakkaa. Mutta 18-vuotiaiden nuorten keskuudessa enemmistö on kokeillut tupakointia. 14-18-vuotiaista nuorista alle 10% polttaa tupakkaa päivittäin. Päivittäin tupakoivien 14-18-vuotiaiden poikien savukkeiden kulutus on keskimäärin 12,5 savuketta päivässä. Vastaavasti samanikäisten tyttöjen kulutus on 7,8 savuketta päivässä. (STM 2017.)

4.5.1 Nuorten tupakkariippuvuus

Nuoret yhdistävät tupakkatuotteet useimmiten ajanviettotapaan tai vaihtoehtoisesti näkevät sen sosiaalisen kanssakäymisen apuvälineenä. Nuorten on vaikea erottaa tavan ja riippuvuuden eroa, minkä takia riippuvuuden nopeaan syntyyn ei uskota. Tupakanhimo yhdistetään herkästi tunne-elämän vaikeisiin tilanteisiin. (Nuorten tupakkariippuvuus ja sen arviointi: Käypä hoito- suositus 2018.)

Nuorten elimistö on todella herkkä nikotiinille ja sen vaikutuksille. Jo ensimmäisistä savukkeista voi jäädä koukuun. Tupakkariippuvuuden syntyyn vaikuttavat psyykkiset, fysiologiset, sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät sekä niiden yhteisvaikutukset. (Ollila, Broms Kaptio, Laatikainen & Patja 2010, 126.)

4.5.2 Tupakoinnin haittavaikutukset

Patjan (2016) mukaan tupakointi vahingoittaa koko elimistöä. Suomessa tupakointi aiheuttaa viidesosan aikuisiän kuolemista. Tupakointi lyhentää keskimäärin 8 vuotta elinajan odotetta. Se on monenlaisten sairauksien riskitekijä sekä vaikeuttaa jo todettujen sairauksien parantumista. Tupakansavu vahingoittaa myös muita, koska tupakansavu luokitellaan karsinogeeniksi.

4.5.3 Nuuska ja nuorten nuuskan käyttö

Nuuska on nikotiinipitoinen tuote, joka on valmistettu tupakkakasvista. Siihen on lisätty useita maku- ja lisäaineita, joiden avulla tuotteen käyttökokemuksesta saadaan miellyttävämpää ja säilyvyyttä saadaan parannettua. (Ollila 2016.) Nuuskaa voidaan käyttää mm. kosteana versiona ikenien ja ylähuulen välissä, joko irtonuuskana tai annospusseina (THL 2017 a). Nuuskasta irtoava nikotiini imeytyy limakalvon läpi verenkiertoon (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012).

Suomalaisnuorten nuuskakokeilut ja käyttäminen ovat lisääntyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tyttöjen nuuskan käyttö on pysynyt harvinaisena, vaikka kokeilut ovatkin yleistyneet. Vaikka poikien nuuskaaminen on yleisimmin satunnaista kuin päivittäistä, silti 16-vuotiaista nuorista 12% käytti nuuskaa satunnaisesti tai päivittäisesti. (Ollila, Ruokolainen, Kinnunen, Rautalahti 2017, 2045-53.)

Piispan (2018, 15-17; 2017. 47-48) nuorten nuuskan käytöstä kertovissa tutkimuksissa huomattiin, että tyypillistä nuorten nuuskan käytössä oli, että se toimi rentoutumisen apuvälineenä ja kulkee helposti mukana muun tekemisen ohella. Tupakoinnin korvaaminen nousi yhdeksi nuuskaamisen motiiviksi. Nuoret vertasivat nuuskaa tupakkaan, ja useat nuoret löysivät nuuskasta parempia puolia kuin tupakasta. Nuoret kertoivat, että nuuskan käyttäminen on huomaamattomampaa kuin savukkeiden poltto. Nuuskan käyttö myös haisee vähemmän. Sen käytön haitat arvioitiin myös pienemmiksi kuin savukkeiden. Osa nuorista tupakoijista oli siirtynyt nuuskan käyttöön, koska se koettiin vähemmän haitallisena keuhkoille. Nuoret kokivat täten urheilusuoritusten tekemisen helpommaksi, koska he eivät hengästyneet niin helposti. Tutkimuksissa nousi esille, että erityisesti jääkiekkoilijat käyttävät nuuskaa.

4.5.4 Nuuskan käytön haittavaikutukset

Nuuska saattaa sisältää jopa 20 kertaisen määrän nikotiinia savukkeisiin verrattuna. Tavallisessa päiväannoksessa nuuskaaja saa noin 3-5 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakoija. Suuri nikotiinin määrä aiheuttaa hyvin voimakkaan nikotiini-

niriippuvuuden. (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015.) Voimakkaan nikotiiniriippuvuuden syntymiseen vaikuttaa myös pitkä altistus aika (Wickholm ym. 2012).

Nuuskan fysiologiset vaikutukset johtuvat pääsääntöisesti nikotiinista. Nikotiinilla on stimuloiva ja rauhoittava vaikutus. Verenkiertoon ja sydämeen kohdistuvat vaikutukset ovat tyypillisesti verenpaineen kohoaminen ja sykkeen kiihtyminen. (Wickholm ym. 2012.) Nuuska heikentää myös suun terveyttä. Nuuskaajilla on usein tapana pitää nuuskaa samassa paikassa ikenessä. Paikallisen nuuskaärsytyksen takia nuuskan käyttäjien ikenet ovat usein vetäytyneet ja hampaiden juuret ovat paljastuneet. Ienvetäytymät ovat palauttamattomia, ja ne aiheuttavat helpommin reikiintymistä. (Heikkinen ym. 2015.) Nuuska aiheuttaa suuhun myös limakalvovaurioita ja saa hampaat värjäytymään helposti (Ollila 2016).

Nuuskan käytön on todettu lisäävän suusyöpävaaraa. Säännöllisesti nuuskaavien riski sairastua suusyöpään tai nielun syöpään on 3,1-kertainen. Savuttomien tupakkatuotteiden käyttö lisää myös 2,19-kertaisesti riskiä sairastua ruokatorvensyöville. (Nuuska suusyövän vaaratekijänä: Käypä hoito -2018.)

4.5.5 Sähkösavuke ja nuorten sähkösavukkeiden käyttö

Sähkösavuke eli sähkötupakka on THL:n (2017 b) määritelmän mukaan sähköllä toimiva laite, joka imitoi savukkeen käyttötappaa. Se koostuu kolmesta osasta: akusta, lämmityselementistä ja patruunasta, johon höyrystettävä neste laitetaan. Sähkösavuke eroaa savukkeesta niin, ettei käytössä tapahdu palamista. Sähkösavukkeessa tupakanpuru on korvattu nikotiinipitoisella tai nikotiinittomalla nesteellä.

STM:n (2017) tutkimuksen mukaan tärkein nuorten sähkösavukkeiden käyttöön ja kokeiluihin johtanut syy oli kokeilunhalu. Noin neljännes kertoi käytön syyksi sen, että kaverit käyttävät myös. Nuoret kokivat sähkösavukkeiden saannin helpoksi, ja osa käytti sitä tupakoinnista vieroittumiseen. Sähkösavukkeiden laajat makuvaihtoehdot houkuttavat myös nuoria kokeilemaan. Käyttö on yleisempää pojilla kuin tytöillä, ja sen käyttö yleistyy iän myötä. 16-vuotiaista pojista 22% oli kokeillut sähkösavukkeita kerran tai pari kertaa ja 12% käyttänyt yli 20 kertaa.

16-vuotiaiden tyttöjen osuus on hieman pienempi. 20% heistä on kokeillut kerran tai pari ja 5% on käyttänyt yli 20 kertaa. Yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista käytti nikotiinipitoisia nesteitä. Tutkimuksen mukaan nuoret ovat hankkineet sähkösavukkeita pääosin tuttaviltaan ja ystäviltään. 11, 5% nuorista hankkii sähkösavukkeet netistä.

4.5.6 Sähkösavukkeiden haittavaikutukset

Sähkösavukkeet on tuotu markkinoilla esille vähemmän haitallisena vaihtoehtona tupakkatuotteille. Todellisuudessa sähkösavukkeiden vaikutusta terveyteen on tutkittu vain vähän. Vaikka vaikutuksia tutkitaan yhä aktiivisemmin, niin haitoista tiedetään vain pieni osa tupakkatuotteisiin verrattuna. Sähkösavukkeiden pitkäaikaisia vaikutuksia pystytään tarkastelemaan vasta vuosien tai jopa vuosikymmenien päästä. (THL 2014.)

Höyrystä, jota muodostuu sähkösavuketta käytettäessä, on löydetty syöpää aiheuttavia yhdisteitä. Laboratoriotesteissä on havaittu, että jotkin sähkösavukenesteeet aiheuttavat myrkyllisiä vaikutuksia soluille. Sähkösavukenestettä on saatavilla nikotiinillisena nesteinä, jolloin riippuvuuden vaara kasvaa. Jos nikotiinestettä päätyy iholle, silmille tai jos sitä juodaan voi se aiheuttaa vakavia myrkytysoireita. (THL 2018 a.) Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesin (2014) tekemässä testissä 10 sähkösavuketta 15:sta jouduttiin poistamaan markkinoilta niiden turvallisuuspuutteiden takia. Testissä havaittiin myös vaarallisia aineita latureissa, akuisa ja savukeosissa.

Journal of Medical Internet Research:issä (2013) julkaistuun artikkeliin on kerätty kolmen eri nettifoorumin käyttäjien kokemuksia sähkösavukkeiden haittavaikutuksista. Käyttäjät mainitsivat 405 eri oiretta, joista 326 oli negatiivisia. Negatiivisten oireiden havaittiin vaikuttavan suun, kurkun ja hengitysteiden alueille. Käyttäjät havaitsivat myös neurologisia ja ruoansulatusjärjestelmällisiä oireita. Negatiivisia oireita kokeneet kuvailivat yleensä myös useamman kuin yhden oireen.

4.6 Kannabis

Kannabis on yleisnimitys erilaisille hamppukasvista saaduille valmisteille. Kannabista käytetään Suomessa yleisimmin polttamalla. Se luokitellaan huumausaineksi ja sen käyttö, myynti, osto ja hallussapito on kiellettyä. Kannabiksen huumausvaikutus syntyy kannabinoideista, joista keskeisin on THC. Se sitoutuu kannabinoidireseptoreihin, joita sijaitsee ääreishermostossa ja aivoissa. Suuri osa THC:stä kertyy kehon rasvaan ja vapautuu sieltä hitaasti. (Päihdelinkki 2019 b.) Kannabista on vähintään kerran elässään kokeillut 700 000 suomalaista. Suomessa kannabista käyttävät eniten 25-34-vuotiaat. (THL 2018 b.)

4.6.1 Kannabis nuorten keskuudessa

Kannabis on alle 20-vuotiaiden yleisin hoitoon hakeutumiseen johtanut ongelmapäihde (Nuortenlinkki 2019). 15-16-vuotiaista nuorista 8% on kokeillut kannabista vähintään kerran elämänsä aikana (THL 2018 b). Päihdelinkin (2019 c) mukaan peruskoulussa ja lukiassa olevien poikien kannabiskokeilut ovat yleisempiä kuin tyttöjen. Ammatillisissa kouluissa tilanne on päinvastainen, tytöt kokeilevat kannabista yleisemmin kuin pojat.

58% 15-26-vuotiaista suomalaisnuorista suhtautuu kielteisesti kannabiksen säännölliseen käyttöön, mutta nuoret kokivat kannabiskokeilut tavallisena asiana. Viidesosan mielikuva ensimmäisestä kannabiskokeilusta on neutraali, kun taas 37%:lla nuorista se oli melko tai erittäin myönteinen. Nuorten vastaukset eroavat paljon toisistaan. Osa nuorista tavoittelee päihteettömyyttä, kun osalle päihtyminen on kaiken päihteiden kokeilun perusta. Kontrollin menettämisen pelko ja kiinnijäämisen pelko ovat yleisimpiä syitä siihen, miksi nuoret eivät käytä päihteitä. (EHYT 2016.)

4.6.2 Kannabiksen haittavaikutukset

Kannabiksen käyttö on erityisen vaarallista nuorille. Kannabis aiheuttaa riippuvuutta, ja mitä nuorempaan ikään käyttö alkaa, sitä todennäköisemmin riippuvuus syntyy. Nuorten aivot ovat alttiit kannabiksen aiheuttamille haitoille. Kannabiksen käyttö on yhteydessä heikompaan koulumenestykseen, koska se heikentää muistia

ja tarkkaavaisuutta sekä vaikeuttaa oppimista. Nuoret kannabiksen käyttäjät sairastuvat tavallista herkemmin masennukseen. (EHYT 2019.)

Tyypillisiä kannabiksen käytön haittavaikutuksia ovat silmien sidekalvon veresytytys, suun kuivuminen, sykkeen kiihtyminen ja ruokahalun lisääntyminen. Säännöllinen pitkäaikaiskäyttö ärsyttää hengitysteitä, mikä ilmenee usein yskänä tai liman erityksenä. Myös keuhkoputken- ja limakalvontulehdukset ovat yleisiä. Pitkä ja säännöllinen kannabiksen käyttö johtaa sietokyvyn kehitykseen, jolloin sama ainemäärä ei vaikutakaan halutusti, vaan annoskokoa täytyy nostaa. (Päihdelinkki 2006.) Kannabiksen käyttö heikentää myös reaktionopeutta, mikä altistaa onnettomuuksille. Pitkäaikainen käyttö näkyy lisäksi kognitiivisten ja verbaalisten taitojen heikkenemisenä. Käyttö voi aiheuttaa psykoottisia oireita ja laukaista jopa psykoosin. (Päihdelinkki 2019 b.) Kannabiksen käytön on myös todettu lisäävän riskiä sairastua skitsofreniaan (Hirvonen & Salokangas 2012; Pirkola 2003).

4.7 Hoito

Aarninsalo (2019) on artikkelissaan todennut, että kun nuorella on mielenterveyden häiriö ja päihteiden ongelmakäyttöä, on tärkeää ensin paneutua päihteiden käytön lopettamiseen. Terapiaa hoitona painotetaan enemmän kuin lääkehoitoa. Tärkeänä pidetään myös perheen muiden ongelmien selvittämistä nuoren päihteiden ongelmakäytön sekä mielenterveyden häiriön lisäksi. Lääkehoito nuorilla kohdistuu mielenterveydenongelmiin, kuten muun muassa ahdistuksen sekä unetomuuden oireisiin. Nuorilla lääkityksenä voidaan käyttää masennuslääkkeitä ja antipsykootteja pienillä annoksilla.

Suurimmassa osassa kaupungeissa on nuorisoasemia, kuten Vaasassa nuorisoasema Klaara, jotka tarjoavat nuorille (13-24-vuotiaille) mielenterveys-, päihde- ja elämänhallinnan ongelmien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Nuorisoasemat tarjoavat asiakkailleen maksuttomia palveluita, esimerkiksi neuvontaa ja terapeuttisia ryhmiä. (Nuorisoasema Klaara 2019.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään läpi toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelua ja toteutusta. Seuraavissa kappaleissa käsitellään aiheen valintaa ja sen rajausta, opinnäytetyön kohderyhmää sekä palautekyselyiden tuloksia.

5.1 Opinnäytetyön aiheen valinta ja rajaus

Ensimmäinen aiheseminaari pidettiin syksyllä 2018. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekijät tekivät taustaselvitystä ja löysivät molempia kiinnostavan aiheen sekä opinnäytetyön tilaajan, joksi valikoitui Laihian yläkoulu. Aiheeksi valittiin päihteet ja päihteiden käytön ehkäisy, koska aihe on aina ollut ajankohtainen nuorten keskuudessa. Aihe rajattiin alkoholiin, nikotiinituotteisiin ja huumeisiin. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekijät olivat yhteydessä opettajaan, joka toimi yhteyshenkilönä opinnäytetyön tilaajan kanssa. Huumeiden ollessa niin laaja käsite, rajattiin tämä vielä kannabikseen.

Yhteyshenkilön toimesta aihe varattiin opinnäytetyön tekijöille esitettäväksi 7.-luokkalaisille marraskuussa 2019 Laihian yläkoulun terveyspäiville. Koska aihe on kokonaisuudessaan laaja ja päihteiden käyttöä ennaltaehkäisevä, sopii tämä parhaiten 7.-luokkalaisille. Aiheen hyväksyi Vaasan ammattikorkeakoulun koulutuspäällikkö.

5.2 Projektin suunnittelu ja kohderyhmä

Alkuvuodesta 2019 opinnäytetyön tekijät aloittivat toiminnallisen opinnäytetyön työsuunnitelman tekemisen. Kevään 2019 aikana pidettiin väliseminaari ja tekijät olivat useasti yhteydessä opinnäytetyötä ohjaavaan opettajaan. Tekijät etsivät teoreettiseen viitekehykseen tutkimustietoa terveysalan keskeisistä tietokannoista kuten Medic, aikakausikirja Duodecim ja Terveysportti.

Tekijät olivat yhteydessä Vaasan kaupungin ehkäisevän päihdetyön projektityöntekijään ja sopivat tapaamisen maaliskuussa 2019. Tapaamisesta tekijät saivat informaatiota nuorille pidettävään opetustapahtumaan. Kun työsuunnitelma oli valmis, aloittivat tekijät opetustapahtuman esityksen suunnittelun. Tekijät olivat työ-

suunnitelman sekä opetustapahtuman esityksen valmistuttua yhteydessä opinnäytetyön tilaajaan. Yhteydenoton jälkeen myönnettiin tutkimuslupa.

Lokakuussa 2019 opinnäytetyön tekijät olivat yhteydessä yhteyshenkilönä toimineeseen opettajaan Laihian terveystapahtuman aikataulusta, luokkien määrästä sekä koosta. Tämän jälkeen opetustapahtuman päivämääräksi tarkentui 19.11.2019. Luokkien määrä tarkentui kuuteen eri 7.-luokkaan sekä opetustapahtuman aikataulu tuli tekijöiden tietoon.

Kohderyhmää valittaessa on tärkeää valita sellainen kohderyhmä, joka saa parhaimman hyödyn opetuksesta (Silfverberg 2007, 39). Tekijät valitsivat kohderyhmäksi yläasteikäiset nuoret, koska ensimmäiset päihdekokeilut tapahtuvat 10-15-vuotiaina (Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 865). Yhteyshenkilönä toiminut opettaja ehdotti opetustapahtuman pitämistä 7.-luokkalaisille, koska se hyötyisi kohderyhmänä siitä parhaiten.

5.3 Projektin toteutus

Tässä kappaleessa käydään läpi projektin toteutuksen suunnittelua ja opetustapahtuman pitämistä Laihian terveystapahtumilla.

5.3.1 Projektin toteutuksen suunnittelu

Toukokuussa 2019 tekijät aloittivat Powerpoint-esityksen teon. Tekijät valitsivat Powerpoint-esityksen osaksi opetustapahtumaa, koska sillä saisi hyvin visuaalisesti sekä selkeästi esitettyä opetustapahtuman aihealueen. Powerpointiin sisällytettiin erilaisia kuvia sekä tietoa päihhteistä. Powerpoint-esitykseen kuvat sekä tekstin kieliasu valikoitiin nuorille kohdistetuksi.

Opetustapahtumaan sisällytettiin video Youtubesta, joka oli Ehyt ry:n päihdeilmiö-video. Video on luotu rohkaisemaan avaamaan keskustelua päihhteistä, ja se on vapaasti käytettävissä päihdekasvatuksessa (EHYT 2020). Tekijät suunnittelivat aloittavansa opetustapahtuman, helposti lähestyttävän videon avulla. Opetustapahtumaan etsittiin myös ohjaavan opettajan pyynnöstä muutama video, jos aikaa jäisi niiden esittämiseen. Videoiksi valittiin Mannerheimin lastensuojeluliitol-

ta kotibileet ja alkoholin kohtuukäyttö. Mannerheimin lastensuojeluliitto on tehnyt digitarinat päihdekasvatuksen aineistoksi (MLL 2017). Videoiden tarkoituksena opetustapahtumassa oli havainnollistaa tapahtuman sisältöä visuaalisesti sekä tarinoiden avulla.

Opetustapahtuman lopuksi suunniteltiin leikkimielinen Kahoot – tietovisailu. Kahoot:in avulla voidaan tehdä miellyttäviä tietovisailuja, joiden avulla oppiminen on mielekkäämpää (Kahoot 2020). Tietovisailun kysymykset ja vastaukset laadittiin Powerpoint-esityksen pohjalta. Kysymykset suunniteltiin helposti ymmärrettäväksi, kohderyhmän ikä huomioiden. Tietovisan laatimisessa huomioitiin leikkimielisyys, vastausvaihtoehtoina oli useita oikeita vastausvaihtoehtoja. Tietovisasta saatiin monipuolinen erilaisilla kysymyksillä sekä vastausvaihtoehdoilla. Visaan sisällytettiin sekä monivalintavastauksia ja oikein väärin - väittämiä.

Opetustapahtuman kohderyhmän oppimisprosessin selvittämiseksi laadittiin palautelomake. Tämän avulla opinnäytetyön tekijät saivat selville, oppivatko 7.-luokkalaiset jotakin uutta päihteistä, sekä kokivatko he opetustapahtuman hyödylliseksi.

Edellä mainittujen sisältöjen avulla opetustapahtumaan haluttiin saada monipuolisuutta sekä toiminnallisuutta kohderyhmälle. Monipuolisuuden ja toiminnallisuuden avulla vältetään kohderyhmän kyllästyminen opetustapahtuman aikana. Toiminnallisen opetustapahtuman avulla saadaan kohderyhmän osallistumista ja oppimista parannettua.

Syksyllä 2019 tekijät laativat opetustapahtuman pitämiseksi tuntisuunnitelman. Opetustapahtuman pitämiseen oli varattu 45 minuuttia luokkaa kohden. Tuntisuunnitelman avulla opetustapahtuman pitäjien oli helpompi seurata opetustapahtuman ajankäyttöä. Ensimmäisen 10 minuutin aikana suunniteltiin opetustapahtuman pitäjien, aiheen esittäminen ja päihdeilmiö – videon näyttäminen. Seuraavan 20 minuutin aikana opetustapahtuman pitäjät esittäisivät Powerpoint – esityksensä. Jäljelle jäävän 15 minuutin aikana pidettäisiin Kahoot – tietovisailu ja palautelomakkeen täyttö nimettömästi. Opetustapahtumaan suunniteltiin myös varasuunnitelma, jossa näytettäisiin Mannerheimin lastensuojeluliiton digitarina –

videot, jos aikaa jäisi opetustapahtuman loppupuolelta. Jos aika olisi mennyt nopeasti, eikä kaikkea suunniteltua olisi ehditty pitää, Kahoot – tietovisailu olisi jätetty pois opetustapahtumasta. Syksyllä 2019 tekijät kävivät opetustapahtuman pitämistä läpi ja katsoivat ajankulumista. Taulukossa 2. esitetään tekijöiden laatima tuntisuunnitelma sekä varatuntisuunnitelma opetustapahtumaa varten.

Taulukko 2. Tuntisuunnitelma

Tuntisuunnitelma	Varatuntisuunnitelma
5min – Opetustapahtuman aiheen ja esittäjien esitleminen	5min – Opetustapahtuman aiheen ja esittäjien esitleminen
5min – Pähdeilmiö-videon esittäminen	5min – Pähdeilmiö-videon esittäminen
20min – Powerpoint-esityksen pitäminen	25min – Powerpoint-esityksen pitäminen
10min – Kahoot-tietovisa	10min – Palautelomake
5min - Palautelomake	

5.3.2 Opetustapahtuma Laihian terveyspäivillä

Opetustapahtuma pidettiin suunnitellusti 19.11.2019. Tekijät menivät aamusta Laihian yläkoululle. Opettaja näytti tekijöille luokkatilat, missä opetustapahtuma pidettäisiin 7.-luokkalaisille. Luokkia oli kuusi ja 7.- luokkalaisia oli yhteensä 99.

Opetustapahtumien pitämiset sujuivat hyvin, alkujännityksestä huolimatta. Ensimmäisten opetustapahtumien kohdalla aikaa jäi hiukan, joten tekijät näyttivät opetustapahtumien lopuksi Mannerheimin lastensuojeluliiton digitarinat. Puolessa välissä päivää tekijät pohtivat ohjaavan opettajan kanssa, miten saisi opetustapahtuman kestämään helpommin 45 minuuttia. Ohjaava opettaja ehdotti opiskelijoille lisäkysymystä pohdittavaksi pienissä ryhmissä, liittyen päihteiden käytön ehkäiseviin tekijöihin. Lopuissa opetustapahtumissa tekijät ohjeistivat 7.-luokkalaiset

pieniin ryhmiin, missä he saivat pohtia ehkäiseviä tekijöitä päihteiden käytölle. Tekijät korvasivat digitarinat pohdintakysymyksellä, jolloin opetustapahtuman aika saatiin hyödynnettyä koko tunnin ajaksi.

Opetustapahtuman aikana ilmeni muutamia ongelmia. Yhdessä luokkatilassa ei ollut internetyhteyttä eikä Microsoft-ohjelmia, joten tekijät eivät saaneet videoita tai Powerpoint-esitystä näytettyä eikä Kahoot-visaa pidettyä. Onneksi ohjaavalla opettajalla oli tulostettuna Powerpoint-esitys, joka saatiin heijastettua taululle piirtoheittimen avulla. Tekijät kokivat hankalaksi luokkiin siirtymiset, koska pääsivät luokkahuoneisiin sisälle vasta samaan aikaan kuin 7.-luokkalaiset. Tästä syystä koneiden käynnistykseen meni ylimääräistä opetustapahtuman aikaa eikä ongelmatilanteiden sattuessa ollut mahdollisuutta korjata asiaa. Tekijät kokivat haittana myös joidenkin luokkien levottomuuden. Muutamassa luokassa oli pari levottomampaa opiskelijaa, jotka eivät jaksaneet keskittyä opetustapahtumaan.

5.4 Palautelomakkeen tulokset

Palautelomakkeen avulla haluttiin saada tietoa opetustapahtuman hyödyllisyydestä, saivatko 7.-luokkalaiset uutta tietoa, oliko aihe ennestään tuttu, olivatko päihteet aiheena mielenkiintoinen, oliko Powerpoint-esitys selkeä sekä jäivätkö 7.-luokkalaiset kaipaamaan enemmän tietoa päihteistä. Edellä mainittuja asioita kysyttiin Likert-asteikon avulla. Palautelomakkeessa oli yksi avoin kysymys, millä selvitettiin, mitä lisätietoa 7.-luokkalaiset olisivat halunneet päihteistä.

Palautelomake jaettiin opetustapahtuman lopussa 7.-luokkalaisille, johon he vastasivat nimettöminä. Palautelomakkeen vastanneita oli 97, joista viisi lomaketta hylättiin puutteellisen vastausten vuoksi. Hyväksytyjä palautelomakkeita oli 92 kappaletta. SPSS-ohjelman avulla selvitettiin palautelomakkeiden monivalintakysymysten tuloksien frekvenssiarvot. Frekvenssiarvot on valmiiksi pyöristetty tasalukuihin. Tulosten tarkastelujen jälkeen palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti.

Opetustapahtumaa arvioitiin 1-5 asteikoilla. Asteikolla 1 tarkoitti ”täysin eri mieltä”, 2 ”jokseenkin eri mieltä”, 3 ”ei samaa eikä eri mieltä”, 4 ”jokseenkin samaa

mieltä” ja 5 ”täysin samaa mieltä”. Opetustapahtuman aihe oli ennestään tuttu 83 (90%) lomakkeeseen vastanneista. Lomakkeeseen vastanneista 73 (79%) koki opetustapahtuman olleen hyödyllinen ja 56 (61%) vastanneista oppi uutta tietoa päihteistä. Päihteet opetustapahtuman aiheena oli mielenkiintoinen 46 (50%) vastanneiden mielestä. Opetustapahtumaan osallistuneista 53 (58%) oli sitä mieltä, että Powerpoint-esitys oli selkeä ja 55 (60%) vastanneista tunsi, että saivat riittävästi tietoa päihteistä.

Avoimeen kysymykseen vastanneita oli kuusi. Näistä kolme olisi toivonut enemmän lisätietoa nuuskasta. Yksittäisiä vastauksia tuli liittyen lisätietoa enemmän muista huumausaineista, lainsäädännöstä huumausaineisiin liittyen sekä enemmän toiminnallista opetusta päihteisiin liittyen. Taulukossa 3. esitetään palautelomakkeiden frekvenssit (f) eli useudet sekä tulokset prosentteina.

Taulukko 3. Palautelomakkeiden tulokset

Kysymys	Täysin eri mieltä f (%)	Jokseenkin eri mieltä f (%)	Ei samaa eikä eri mieltä f (%)	Jokseenkin samaa mieltä f (%)	Täysin samaa mieltä f (%)
Aihe oli ennestään tuttu minulle.	0 (0%)	1 (1%)	8 (9%)	26 (28%)	57(62%)
Opetustapahtuma oli hyödyllinen.	3 (3%)	6 (7%)	10 (11%)	39 (42%)	34(37%)
Opin uutta tietoa pähhteistä.	9 (10%)	10 (11%)	17 (18%)	41 (45%)	15(16%)
Päihteet opetustapahtuman aiheena oli mielenkiintoinen.	8 (9%)	10 (11%)	28 (30%)	32 (35%)	14(15%)
Opetustapahtuman Powerpoint-esitys oli selkeä.	4 (4%)	14 (15%)	21 (23%)	34 (37%)	19(21%)
Olisin halunnut enemmän tietoa pähhteistä.	36 (39%)	18 (20%)	26 (28%)	7 (8%)	5 (5%)

6 POHDINTA

Tässä pohdintaluvussa palataan aluksi tehtyyn SWOT-analyysiin. Vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat mainitaan seuraavassa luvussa. Luvussa myös pohditaan opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointia sekä opinnäytetyöntekijöiden keskeistä työnjakoa ja yhteistyötä. Lopuksi esitetään mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

6.1 SWOT-analyysin pohdinta

Tässä kappaleessa käydään läpi SWOT-analyysin pohdintaa, jossa avataan opinnäytetyön vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia.

6.1.1 SWOT-analyysin vahvuudet

Vahvuuksiksi tekijät määrittivät aiheen mielenkiintoisuuden ja ajankohtaisuuden sekä tekijöiden aikaisemman tiedon. Teoreettiseen viitekehykseen oli vaivatonta etsiä teoriaa, koska aiheesta löytyi paljon teoreettista tietoa. Teoreettiseen viitekehykseen löytyi ajankohtaista tietoa, joka piti tekijöiden sekä kohderyhmän mielenkiinnon yllä. Aihe on aina ajankohtainen nuorilla, joten kohderyhmä koki aiheen mielenkiintoisena ja jaksoi kuunnella opetustapahtuman aikana. Vahvuuksina koettiin tekijöiden aikaisempi tieto aiheesta, joka helpotti opinnäytetyön prosessin tekoa.

6.1.2 SWOT-analyysin heikkoudet

Heikkouksina tekijät määrittivät vähäisen kokemuksen nuorten kanssa työskentelystä sekä tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta projektityöskentelystä. Tekijöiden vähäinen kokemus nuorten kanssa työskentelystä näkyi opetustapahtuman aikana siten, että kohderyhmä oli aluksi vaikea saada keskittymään opetustapahtuman ajaksi. Tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta projektityöskentelystä, ja tämä näkyi kokonaisuutena opinnäytetyön prosessissa. Tekijät käyttivät aluksi paljon aikaa prosessin kokonaisuuden selvittämiseen.

6.1.3 SWOT-analyysin mahdollisuudet

Mahdollisuuksina tekijät määrittivät nuorille tiedon lisäämisen, päihteiden käytön ennaltaehkäisyn ja uuden tiedon oppimisen aiheesta. Opetustapahtuman johdosta kohderyhmä sai lisätietoa päihteistä, palautekyselyiden perusteella. Koska kohderyhmä sai lisätietoa päihteistä, opetustapahtuma toi nuorille ennaltaehkäisevää tietoa päihteistä. Myös opinnäytetyön tekijät oppivat uutta tietoa päihteistä sekä projektin toteutuksesta.

6.1.4 SWOT-analyysin uhat

Uhiksi tekijät määrittivät, että nuoret voisivat kokea päihteiden käytön kokeilun kiinnostavana. Myös yhteisen ajan löytymistä opinnäytetyön tekemiseen pidettiin uhkana, samoin kuin nuorten mielenkiinnon puute päihteidenkäytön ehkäisyä kohtaan. Suurin osa kohderyhmästä koki päihteet aiheena kiinnostava ja jaksoi keskittyä aiheeseen, mutta pieni osa kohderyhmästä vaikutti välinpitämättömältä päihteiden käytön negatiivisia puolia kohtaan. Tekijät löysivät yhteistä aikaa opinnäytetyön tekoon, mutta se vaatii suunnittelemista yhteisen ajan löytymiseksi.

6.2 Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Palautelomakkeissa ja niiden käsittelyssä huomioitiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita, jossa huomioitiin seuraavat käsiteltävät asiat (TENK 2019). Opinnäytetyön opetustapahtuman palautelomakkeet olivat nimettöminä tehtyjä, joten kohderyhmän yksittäisiä vastauksia ei voitu yhdistää kohderyhmän yksilöihin. Palautelomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista. Kohderyhmän vanhemmilta ei tarvittu lupaa palautelomakkeiden vastaamiseen, koska ne palautettiin tekijöille ilman yksilöityjä tunnistetietoja (Kuula-Lummi 2014). Palautelomakkeet hävitettiin analysoinnin jälkeen asianmukaisesti. Opetustapahtuman aikana esitetyt kuvat valittiin kohderyhmän ikää ajatellen, jotta kuvat eivät voisi vahingoittaa kohderyhmää.

Opinnäytetyön luotettavuuden takaamiseksi tekijät etsivät teoreettisesta tietoa useista eri lähteistä sekä valikoivat uusimmat tutkimustiedot (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 93). Opinnäytetyön luotettavuutta lisättiin tapaamalla

Vaasan kaupungin ehkäisevän päihdetyön projektityöntekijä. Projektityöntekijältä tekijät saivat lisätietoa Vaasan alueen päihteistä sekä ennaltaehkäisevästä työstä.

6.3 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön tekijät oppivat projektin suunnittelemista, toteuttamista ja arvioimista. Tiedonhaun yhteydessä tekijät oppivat etsimään luotettavaa tietoa erilaisia tietokantoja käyttäen ja Vaasan ammattikorkeakoulun mukaisesti lähteiden merkitsemisen.

Tekijät oppivat ajoittamaan opinnäytetyön tekemiseen kuluvan ajan aikataulun mukaisesti sekä oppivat kehittämään ryhmätyöskentelytaitojaan prosessin aikana. Tekijöiden tieto päihteistä ja niiden ennaltaehkäisystä kasvoi huomattavasti prosessin aikana.

Opinnäytetyön ansiosta tekijät oppivat opetustapahtuman suunnittelua ja toteuttamista. Opetustapahtuman pitäminen loi tekijöille varmuutta esiintymiseen sekä opetuksellisten tapahtumien pitämiseen.

6.4 Työnjako ja yhteistyö

Opinnäytetyön tekemisen jako sujui hyvin yhteistyössä. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelemisen aluksi tekijät suunnittelivat yhdessä opinnäytetyö prosessin kulun. Teoreettiseen tietoon tekijät etsivät omaan aihealueeseensa teoretietoa, mutta auttoivat silti toisiaan etsimään ja kirjoittamaan teoreettisen viitekehyksen. Kun teoreettinen viitekehys saatiin valmiiksi tekijät, tapasivat ja suunnittelivat yhdessä opetustapahtuman esitykset ja päivän kulun. Palautelomakkeet tehtiin yhteistyössä.

Opetustapahtuman työnjako sujui ongelmitta tasajakoisesti sekä yhteistyö sujui luontevasti. Opinnäytetyön raportointiosuuden tekijät työstivät yhdessä sekä analysoivat palautelomakkeiden vastaukset. Tekijät löysivät hyvin yhteistä aikaa opinnäytetyön loppuvaiheen tekemiseen, vaikka ajan yhteen sovittaminen oli hieman vaikeaa.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Opetustapahtumasta saaduista palautelomakkeista nousi esille muutamia jatkotutkimusaiheita. Avointen kysymysten perusteella kohderyhmä olisi halunnut lisätietoa muista huumausaineista sekä nuuskasta laajemmin. Näistä aiheista voisi toteuttaa seuraavan opetustapahtuman nuorille. Opinnäytetyön prosessin aikana nousi esille mahdollisuus pitää opetustapahtuma toiminnallisempuna nuorille, esimerkiksi päihderadan muodossa.

LÄHTEET

Aalto, M. 2015. Alkoholihaitat. Teoksessa alkoholiriippuvuus, 13-14. Toim. Lindroos, L. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Aarninsalo, P. 2019. Nuorten päihdeongelmat. Lääkärin käsikirja – Duodecim. Viitattu 19.3.2019.
https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00833&p_haku=mielenterveys%20ja%20p%C3%A4ihhteet

Ehyt. 2016. Kyselytutkimus: Nuorten suhtautuminen huumeisiin kielteinen – Kannabiksen kokeilua pidetään arkipäiväisenä. Viitattu 1.4.2019.
<http://www.ehyt.fi/fi/kyselytutkimus-nuorten-suhtautuminen-huumeisiin-kielteinen>

Ehyt. 2017. Harrastukset tukevat päihdeettömyyttä. Viitattu 17.4.2019.
<http://www.ehyt.fi/fi/harrastukset-tukevat-paihteettomytta>

Ehyt. 2019. Tositietoa: Cannabis. Viitattu 1.4.2019.
<http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tositietoa-kannabis-digi.pdf>

Ehyt. 2020. Päihdeilmio-video. Viitattu 14.1.2020.
<http://www.ehyt.fi/fi/paihdeilmio>

Griffin, K. W. & Botvin, G. J. 2010. Evidence-Based Interventions for Preventing Substance Use Disorders in Adolescents. Viitattu 16.4.2019.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2916744/pdf/nihms-189310.pdf>

Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihdeidenkäytön trendit 2000-luvulla. Katsausartikkeli. Lääkärin tietokannat – Duodecim. Suomen lääkäri-lehti. Viitattu 5.3.2019.
<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.puv.fi/pdf/2017/SLL342017-1782.pdf>

Heikkinen, A., Meurman, J. & Sorma, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 131, 1975-80. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 11.3.2019.
<https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.puv.fi/lehti/2015/21/duo12513>

Helsingin yliopisto. 2006. Clt310pro: Projektinhallinta – kevät 2006. Viitattu 4.4.2019. <http://www.ling.helsinki.fi/kit/2006k/clt310pro/yleista/index.shtml>

Hirvonen, J. & Salokangas, R. 2012. Skitsofrenia. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 128, 313-6. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 1.4.2019.
<https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.puv.fi/lehti/2012/3/duo10084>

Huttunen, M. 2018. Tietoa potilaalle: Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Lääkäri-kirja – Duodecim. Viitattu 16.2.2020.
https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=dlk00196&p_haku=alkoholi

Hyytiä, P. 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 131, 933-9. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 5.3.2019. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo12255.pdf>

Journal of Medical Internet Research. 2013. Health-Related Effects Reported by Electronic Cigarette Users in Online Forums. Vol15, no4. Viitattu 31.3.2019. <https://www.jmir.org/2013/4/e59/>

Kahoot. 2020. Kahoot for schools. Viitattu 14.1.2020. <https://kahoot.com/schools/>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kekkonen, V., Kivimäki, P. & Laukkanen, E. 2014. Vaikuttaako alkoholi nuorten aivojen kehitykseen? Katsausartikkeli. Lääkärin tietokannat – Duodecim. Suomen lääkärilehti. Viitattu 8.3.2019. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.puv.fi/pdf/2014/SLL82014-549.pdf>

Kiianmaa, K. 2015. Alkoholin vaikutukset elimistön aineenvaihduntaan. Teoksessa alkoholiriippuvuus, 23-26. Toim. Lindroos, L. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 134, 865-72.

Kuula-Lummi, A. 2014. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Aineistonhallinta. Alaikäisiin kohdistuvan tutkimuksen etiikka -seminaari. Viitattu 22.2.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/media/Kuula-Luumi.pdf>

L1102/2017. Alkoholilaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 11.3.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171102>

Nielsen, S. M., Toftdahl, N. G., Nordentoft, M. & Hjorthøj, C. 2017. Association between alcohol, cannabis, and other illicit substance abuse and risk of developing schizophrenia: a nationwide population based register study. Cambridge University Press. Viitattu 20.3.2019. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/8914A1F1A0CBFBF17982720CBE2C2451/S0033291717000162a.pdf/association_between_alcohol_cannabis_and_other_illicit_substance_abuse_and_risk_of_developing_schizophrenia_a_nationwide_population_based_register_study.pdf

Niemelä, S. 2015. Nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käytön yleisyys. Teoksessa alkoholiriippuvuus, 140-141. Toim. Lindroos, L. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Niemelä, S. 2015. Nuoren alkoholiongelmalle altistavat ja siltä suojaavat tekijät. Teoksessa alkoholiriippuvuus, 144-146. Toim. Lindroos, L. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Nuorisoasema Klaara. 2019. Viitattu 19.3.2019.
<https://klaara.vaasa.fi/nuorisoasema-klaara>

Nuortenlinkki.fi. 2019. Kannabis. Viitattu 2019.
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kannabis>

Nuortenmielenterveystalo. 2019. Häiriöt ja ongelmat. Päihdeongelmat. Viitattu 17.4.2019.

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielen_terveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Nuorten tupakkariippuvuus ja sen arviointi: Käypähoito-suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Viitattu 10.3.2019. <http://www.kaypahoito.fi>

Nuuska suusyövän vaaratekijänä. Käypähoito -suositus. Pöllänen, M. & Syrjänen, S. Suomalainen lääkärisseura Duodecim, 2018. Viitattu 11.3.2019. <http://www.kaypahoito.fi>

Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 5.3.2019.
<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14288.pdf>

Marttunen, M. & von der Pahlen, B. 2013. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 129, 2051-6. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 24.2.2019.
<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11263.pdf>

MLL 2017. Ammattilaisille. Ammattilaisten aineistot. Päihdekasvatuksen aineistot. Viitattu 14.1.2020. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/paihdekasvatuksen-aineistot/>

Ollila, H. 2016. Nuuska - suussa käytettävä tupakka. Päihdelinkki. Viitattu 3.11.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/nuuska-suussa-kaytettava-tupak-ka?fbclid=IwAR15vwpU2iijPgV05kr2J0kk5MiRFfZoCrb6Nkp9c6033NloCM5cNWYqsCI>

Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen J. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 133, 2045-53. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 11.3.2019. <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.puv.fi/lehti/2017/21/duo13977>

Ollila, P., Broms, U., Kaprio, J., Laatikainen, T. & Patja, K. 2010. Nuorten tupakkariippuvuuden arviointi ja hoito terveydenhuollossa. Lääketieteellinen aikakaus-

kirja Duodecim. 126, 1269.77. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 3.10.2019. <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.puv.fi/lehti/2010/11/duo98862>

Opetushallitus. 2019. SWOT-analyysi. Viitattu 4.4.2019. https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Patja, K. 2016. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto-Duodecim. Viitattu 3.10.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066

Piiska, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 199, verkkojulkaisuja 127. Nuorisotutkimusseura & Suomen Syöpäyhdistys. Helsinki. Viitattu 11.3.2019. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf

Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. EHYT ry. Viitattu 11.3.2019. http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/nuuska_ja_nuoret_0.pdf

Poikolainen, K. 2018. Tietoa potilaalle: Alkoholi-humala ja muita alkoholin välitömiä vaikutuksia. Lääkärikirja – Duodecim. Viitattu 8.3.2019. https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=dlk01084&p_haku=alkoholi

Pirkola, S. 2003. Kannabis ja skitsofrenia. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 119. 1199-1200. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 1.4.2019. <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.puv.fi/lehti/2003/13/duo93643>

Päihdelinkki. 2006. Kannabiksen käytön haittavaikutuksia. Viitattu 1.4.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/kannabiksen-kayton-haittavaikutuksia>

Päihdelinkki. 2019 a. Tupakka. Viitattu 11.3.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Päihdelinkki. 2019 b. Kannabis. Viitattu 31.3.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Päihdelinkki. 2019 c. Asiaa nuorten päihteidenkäytöstä. Viitattu 1.4.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/kun-kotona-puhutaan-paihteista/asiaa-nuorten-paihteidenkaytosta>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektivetäjän käsikirja. Viitattu 4.4.2019, 13.1.2020. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Suomen Riskihallintayhdistys. 2019. Nelikenttäanalyysi – SWOT. Viitattu 4.4.2019. <https://www.pk-rh.fi/tools/swot.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:28. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 11.3.2019. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20\(2\).pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20(2).pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Viitattu 20.3.2019. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 20.3.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Sähkösavukkeiden käyttö Suomessa 2012 ja 2013. Viitattu 31.3.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116272/URN_ISBN_978-952-302-252-2.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR3hGcmtpqn3Bh_TcQtB0F5Ew7ydk6lqR_1vymeyp73ks2-kyN75DRd1mI

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015 a. ESPAD – Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. Viitattu 11.3.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129809/URN_ISBN_978-952-302-572-1.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015 b. Nikotiini. Viitattu 11.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017 a. Nuuska. Viitattu 11.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017 b. Sähkösavuke. Viitattu 11.3.2019 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018 a. Sähkösavukkeiden turvallisuus ja terveyshaitat. Viitattu 31.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke/sahkosavukkeiden-turvallisuus-ja-terveyshaitat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018 b. Kannabiksen käyttö Suomessa. Viitattu 1.4.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-kaytto-suomessa>

Torikka, A. 2017. Depression and Substance Use in Middle Adolescence. Academic dissertation. Faculty of Medicine and Life Sciences. University of Tampere.

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto. 2014. Sähkösavukkeita kärysi Tukesin testeissä. Viitattu 31.3.2019. https://tukes.fi/artikkeli/-/asset_publisher/sahkosavukkeita-karysi-tukesin-testeis-1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 23.2.2020.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

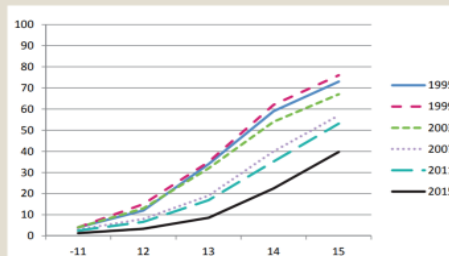
Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 128, 1089-96. Suomalainen lääkäriseura. Viitattu 11.3.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/duo102>

LIITE 1

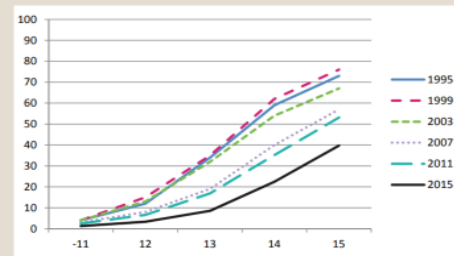
POWERPOINT-ESITYS



Nuorten päihteiden käyttö



THL: Päivittäisen tupakoinnin aloitusikä.



THL: Ikä, jolloin ensimmäisen kerran humalassa.

Alkoholi

- Alkoholin vaikuttava ainesosa on **etyylialkoholi** eli puhdas alkoholi (etanoli, C_2H_5OH).
- **Humalalla**: monimuotoinen ja vaihteleva kokemus.
 - Aiheutuu veren alkoholin määrän (ilmoitetaan promilleina) nousussa sekä laskiessa.
 - Nousuhumalassa ollaan hilpeitä ja puheliata.
 - Laskuhumalassa taas masentuneita sekä väsyneitä.
 - Humala johtaa krapulaan ja sen oireisiin.
 - Oireina on päänsärky, jano ja väsymys.



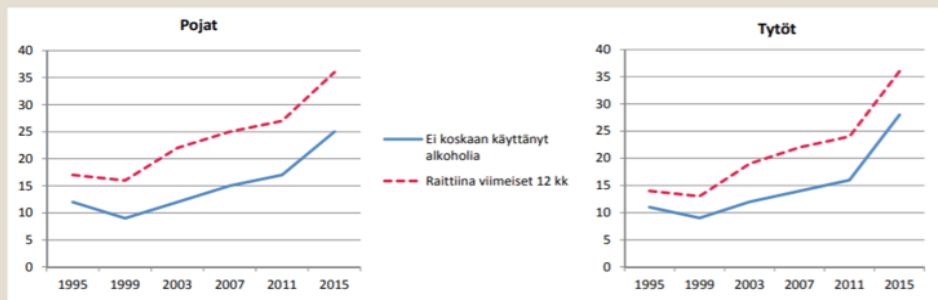
Alkoholi

- Alkoholi vaikuttaa aivoihin monella tavalla:
 - Kohottaa mielialaa
 - Virkistää
 - Estot vähentyvät
 - Pienikin määrä veressä alkoholia huonontaa toimintakykyä
 - Tapaturmia sattuu useimmin alkoholin vaikutuksen alaisena.

Alkoholin vaikutus nuoriin

- Sama määrä alkoholia vaikuttaa jokaiseen ihmiseen eri tavalla.
- Nuoriin alkoholi vaikuttaa suuremmin kuin aikuisiin.
 - Nuorten aivot kehittyvät vielä pitkälti yli 20 ikävuoteen asti
 - -> aivot ovat herkkiä alkoholin vaikutukselle sekä haitoille.
 - Aivoissa oppiminen sekä muisti ovat alttiita alkoholin haitoille
 - -> pitkäkestoinen käyttö huonontavat näitä asioita, vauriot voivat olla peruuttamattomia.





THL: Raittiiden osuus 15-16-vuotiaissa.

Tupakkatuotteet:

savuke, sähkösavuke ja nuuska

- Tupakka on joko osittain tai kokonaan tupakkakasvista valmistettu tuote.
- Joko savuttomia tai poltettavia tuotteita.
 - **Nuuska** on savuton tupakkatuote.
 - Se sisältää tupakan lisäksi monia eri lisä- ja makuaineita.
 - Tupakkaa sisältävän nuuskan myynti Suomessa on kiellettyä.
 - **Savuke ja sähkösavuke** on poltettava tuote.
 - Savukkeet ovat poltettavaksi tarkoitettuja tupakkakääröjä.
 - Ne ovat maailmanlaajuisesti yleisimmin käytetty tupakkatuote.
 - Sähkösavuke eli sähkötupakka on sähköllä toimiva laite, joka imitoi savukkeen käyttötapa.
 - Niiden käytössä ei tapahtu palamisreaktiota, vaan sähkösavukkeeseen lisättävä neste höyrystetään, jolloin höyryä voidaan imeä.
 - Sähkösavukkeisiin on saatavilla nikotiinillisiä ja nikotiinittomia nesteitä.



Tupakkatuotteiden haittavaikutukset

NUUSKA

- Nuuskasta on löydetty ainakin 28 syöpää aiheuttavaa ainetta.
 - Suurentunut riski sairastua suu-, maha- ja ruokatorvisyöpiin.
- Nuuskan käyttö aiheuttaa suu vaurioita.
 - mm. hampaiden värjäytymistä, ienrajan vetäytymistä ja limakalvovaurioita.
- Käyttö lisää riskiä sairastua sydämen vajaatoimintaan ja diabetekseen.

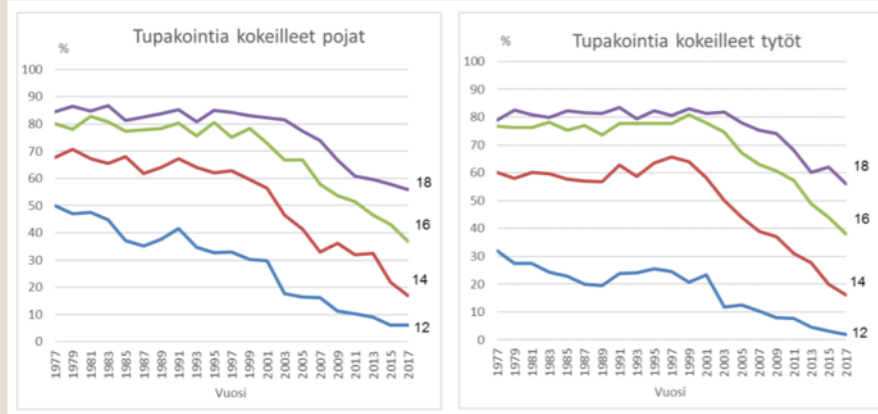
SAVUKE

- Tupakointi tuhoaa keuhkokudosta
 - 90% keuhkosyövistä ilmenee tupakojilla.
 - Keuhkohtaumatauti.
- Kemikaalit aiheuttavat aiheuttavat elimistölle jatkuvan tulehdustilan, joka edesauttaa verenkiertoelimistön sairauksia.
- Hedelmättömyys ongelmat, harmaantunut ihon väri ja luun haurastuminen.

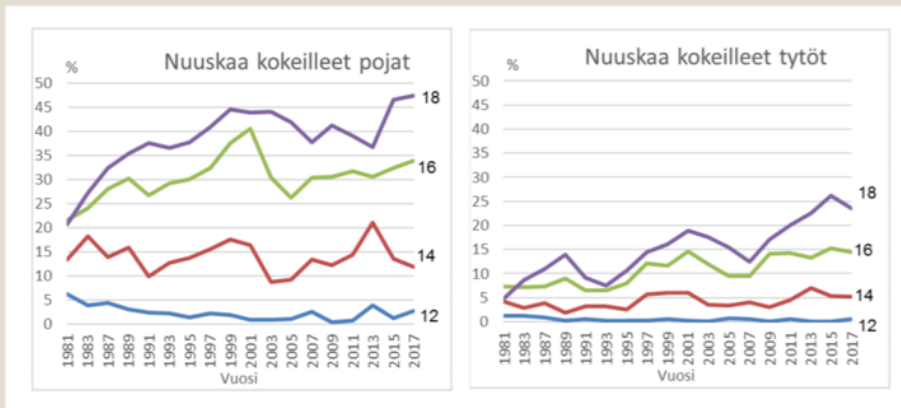
SÄHKÖSAVUKE

- Käytön on havaittu alentavan lyhytaikaisesti keuhkojen toimintakykyä.
- Sähkösavuke nesteistä on löytynyt terveydelle haitallisia aineita.
- Tietoa sähkösavukkeiden haittavaikutuksista on vähän, pitkäaikaiskäytön haitoista saadaan tietoa vasta vuosien tai vuosikymmenien päästä.

Nikotiini on tupakkatuotteiden tärkein riippuvuutta aiheuttava tekijä.



STM: Tupakointia kokeilleiden osuus 12-18-vuotiaissa.



STM: Nuuskaa joskus kokeilleiden 12-18-vuotiaiden osuus.

Sähkösavukkeiden käyttö (Use of electronic cigarettes)	Pojat (Boys)			Tytöt (Girls)		
	2013	2015	2017	2013	2015	2017
12-vuotiaat						
En tiedä mitä ne ovat (I do not know what they are)	31	14	10	40	20	18
En (No)	67	82	86	59	79	81
Kokeillut kerran pari (Tried once or twice)	2	3	3	1	2	1
Käyttynyt korkeintaan 20 kertaa (Used 20 times or less)	1	0	0	-	-	-
Käyttynyt yli 20 kertaa (Used over 20 times)	-	0	-	-	-	-
Yhteensä (Total)	100	100	100	100	100	100
N	326	708	290	350	762	328
Puuttava tieto (Missing), N	8	5	9	15	11	5
14-vuotiaat						
En tiedä mitä ne ovat (I do not know what they are)	9	4	3	13	4	3
En (No)	73	74	76	75	82	84
Kokeillut kerran pari (Tried once or twice)	13	16	13	9	10	10
Käyttynyt korkeintaan 20 kertaa (Used 20 times or less)	3	4	5	2	2	2
Käyttynyt yli 20 kertaa (Used over 20 times)	1	3	4	1	2	2
Yhteensä (Total)	100	100	100	100	100	100
N	494	994	864	708	1206	716
Puuttava tieto (Missing), N	15	12	7	8	8	7
16-vuotiaat						
En tiedä mitä ne ovat (I do not know what they are)	5	2	2	8	2	2
En (No)	67	59	57	71	66	69
Kokeillut kerran pari (Tried once or twice)	20	24	22	16	22	20

Käyttynyt korkeintaan 20 kertaa (Used 20 times or less)	4	7	9	3	5	6
Käyttynyt yli 20 kertaa (Used over 20 times)	5	9	12	2	5	5
Yhteensä (Total)	100	100	100	100	100	100
N	508	793	456	705	1170	667
Puuttava tieto (Missing), N	9	8	3	5	11	10
18-vuotiaat						
En tiedä mitä ne ovat (I do not know what they are)	6	1	1	4	1	1
En (No)	65	53	47	71	58	62
Kokeillut kerran pari (Tried once or twice)	20	26	29	20	31	27
Käyttynyt korkeintaan 20 kertaa (Used 20 times or less)	4	7	8	4	5	8
Käyttynyt yli 20 kertaa (Used over 20 times)	5	13	15	3	5	3
Yhteensä (Total)	100	100	100	100	100	100
N	359	671	367	708	1040	598
Puuttava tieto (Missing), N	8	8	3	6	5	7

STM: Sähkösavukkeiden käyttö iän mukaan.

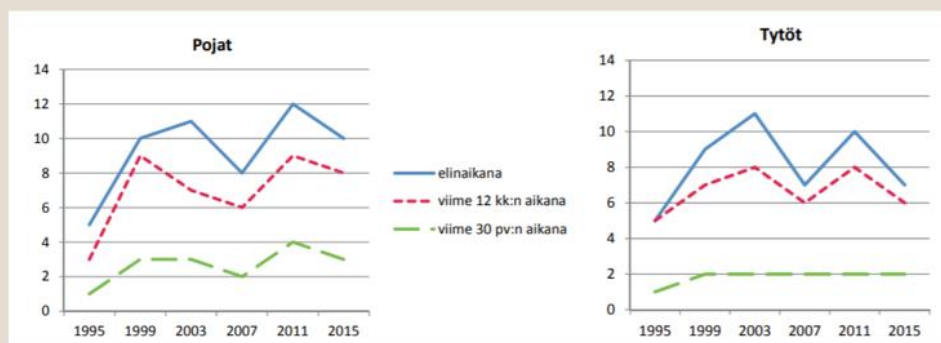
Kannabis

- Kannabis on yleisnimitys hamppukasveista saataville valmisteille.
 - Marihuanaa saadaan hamppukasvien kukinnoista.
 - Hasiksesta puhuttaessa viitataan kasvin kuivattuun pihkaan ja kukintopuristeeseen.
- Kannabis luokitellaan Suomessa huumausaineeksi, joten sen hallussapito, myynti, käyttö ja ostaminen on laissa kiellettyä.
- Kannabis on Suomessa yleisimmin käytetty laiton päihde.
- Ainoastaan Fimean erityisluvalla kannabista saa käyttää lääketarkoitukseen.



Kannabiksen vaikutus nuoriin

- Kannabiksen vaikutus keskushermostoon on pääosin lamaava.
- Nuorille kannabiksen käyttö on erityisen vaarallista.
 - Käyttö heikentää muistia ja tarkkaavaisuutta.
 - Vaikeuttaa oppimista.
 - Yhteydessä heikompaan koulumenestykseen.
 - Herkkyys sairastua masennukseen kasvaa.
- Kannabiksella on myös monia positiiviseksi koettuja vaikutuksia:
 - Vähentää aggressiivisuutta ja rentouttaa.
 - Herkistää aisteja.
 - Lisää ruokahalua.
- Tällä hetkellä ei tarkkaan tiedetä, jäävätkö aivojen muutokset pysyviksi vai korjautuvatko ne kannabiksen käytön lopettamisen jälkeen.
- Kannabis ei ole yksinään aiheuttanut yliannostus- tai myrkytyskuolemia.



THL: Kannabiksen käyttö 15-16-vuotiaissa.

Päihderiippuvuus

- Riippuvuus päihteisiin voi olla **psykkistä, fysiologista** tai **sosiaalista**.
 - **Fysiologinen riippuvuus** eli ihmisellä on suurentunut kyky sietää päihteen vaikutuksia (**toleranssi**). Päihteen käytön lopetettua seuraa erilaisia vieroitusoireita.
 - **Psyykinen riippuvuus** eli pakonomainen keino päästä pakoon esimerkiksi ahdistusta, häpeää tai ulkopuolisuuden tunnetta.
 - **Sosiaalinen riippuvuus** eli yhteenkuuluvuutta vahvistava tapahtuma, toivotaan kuuluvansa johonkin joukkoon, ja aloitetaan esimerkiksi tupakointi.
- Päihderiippuvuudessa ominaista on jatkuva, yleensä pakonomainen päihteen käyttö, riippumatta sen haitoista.
- Useat tutkimukset ovat osoittaneet, mitä aikaisemmin nuori aloittaa alkoholin käytön, sitä todennäköisemmin ilmenee aikuisena ongelmia ja haittoja.

Apua päihdeongelmiin

- **Nuorisoesema Klaara**
 - Tarjoaa lapsille ja nuorille apua mielenterveys-, päihde- ja elämänhallinnan ongelmien ennaltaehkäisyyn sekä hoitoon keskittyviä palveluita.
 - Nuorisoesema Klarasta saa 13-24-vuotiaat vaasalaiset palveluita, myös heidän perheensä.
 - Myös tietyt kunnat saavat palveluita, joilla on sopimus Klaaran kanssa.
- **Nuorisoesema Klaara tarjoaa:**
 - Kuuntelijaa, kun haluat jutella esimerkiksi yksinäisyydestä, kotona ei ole kaikki kohdallaan, koulussa on vaikeaa tai alkoholin, huumeiden käyttö huolestuttaa.
 - Neuvontaa ja ohjausta, myös puhelimitse.
 - Terapeuttisia ryhmiä.
 - Palvelut ovat maksuttomia.

Apua päihdeongelmiin

- **Nuorten päihdepysäkki Haavi**
 - Päihdepalvelujen sekä lastensuojelun palvelumuoto.
 - Suunnattu 12-18-vuotiaille nuorille.
- **Toiminta:**
 - Päihteen käytön kartoitus
 - Elämäntilanteen selvitys
 - -> Jatkohoitoon ohjaus.



Lähteet

- Kuvat: Pixabay
- EHYT RY. 2019. Tosittietoa kannabiksesta. Tietoa ja materiaalia. Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry. <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tosittietoa-kannabis-digi.pdf>
- EHYT RY. 2019. Tosittietoa alkoholista. Tietoa ja materiaalia. Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry. <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tosittietoa-alkoholi-digi.pdf>
- Huttunen, M. 2018. Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=alk00414
- Nuorisosaema Klara. 2019. <https://klaara.vaasa.fi/nuorisosaema-klara>
- Patja, K. 2016. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066
- Poikolainen, K. 2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01084
- Päihdelinkki. 2019. Kannabis. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>
- Päihdelinkki. 2016. Nuuska-suussa käytettävä tupakka. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/nuuska-suussa-kaytettava-tupakka>
- Päihdelinkki. 2010. Tupakkariippuvuus. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/tupakkariippuvuus>
- THL. 2017. Sähkösavuke. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

Lähteet

- THL. 2017. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- THL. 2018. Sähkösavukkeiden turvallisuus ja terveyshaitat. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke/sahkosavukkeiden-turvallisuus-ja-terveyshaitat>
- THL. 2019. Nikotiini. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>
- THL. 2019. Savuke. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/savuke>
- Vaasan kaupunki. 2019. <https://www.vaasa.fi/palvelut/nuorten-paihdehoito>
- Valvira. 2016. Tupakkatuotteet. <https://www.valvira.fi/tupakka/tuotevalvonta/tupakkatuotteet>
- STM. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NITT2017_korjaukset_mukana%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THL. 2015. ESPAD – Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129809/URN_ISBN_978-952-302-572-1.pdf

LIITE 2.

Palautelomake

19.11.2019

Vastaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla oman mielipiteesi mukaan.

Kysymys	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Aihe oli ennestään tuttu minulle.					
2. Opetustapahtuma oli hyödyllinen.					
3. Opin uutta tietoa päihteistä.					
4. Päihde opetustapahtuman aiheena oli mielenkiintoinen.					
5. Opetustapahtuman powerpoint esitys oli selkeä.					
6. Olisin halunnut enemmän tietoa päihteistä. (Mikäli olisit halunnut enemmän tietoa, vastaa kysymykseen 7.)					

7. Mikäli olisit halunnut tietoa enemmän päihteistä kirjoita se tähän.

Kiitos palautteesta!