



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Katariina Kallio & Siru Sirviö

NUORTEN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Luento Laihian Yläkoulun seitsemäsluokkalaisille

Sosiaali- ja terveysala
2020

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Katariina Kallio & Siru Sirviö
Opinnäytetyön nimi	Nuorten ehkäisevä päihdetyö, luento Laihian Yläkoulun seitsemäsluokkalaisten
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	31 + 4 liitettä
Ohjaaja	Suvi Kallio

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää oppitunti eri päihteistä Laihian yläkoulun seitsemäsluokkalaisten. Työn tavoitteena oli tuottaa nuorille uutta tietoa yleisimmin käytetyistä päihteistä ja niiden haittavaikutuksista. Tarkoituksena oli kertoa nuorille päihteiden käytön haitoista ja näin ollen ennaltaehkäistä nuorten päihteiden käyttöä. Luennot järjestettiin Laihian yläkoululla 12.4.2019.

Jokaiseen oppituntiin sisältyi luento, Kahoot-tietovisa ja lopuksi nuoret saivat esittää kysymyksiä. Oppitunnit pidimme kolmelle eri luokalle. Oppitunnin lopuksi oppilaat saivat vastata kyselyyn, joka koski oppitunnin onnistumista. Oppilailta saatujen vastausten perusteella, oppitunti koettiin hyödylliseksi ja suurin osa oppilaista sai uutta tietoa tunnilla. Lähdemateriaalia työhön haettiin neljästä tietokannasta Pubmedistä, Medicistä, Terveysportista ja Päihdelinkistä. Lähteinä käytettiin myös hoitotyön ammattikirjallisuutta ja alan julkaisuja. Tietoa opinnäytetyöhön haettiin asiasanoilla: nuori, päihteet sekä nuoren kehitys.

ABSTRACT

Author	Katariina Kallio & Siru Sirviö
Title	Preventive Substance Abuse Work with Adolescents. A Lecture for 7th Graders in Laihia Junior High School.
Year	2020
Language	Finnish
Pages	31 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Suvi Kallio

The purpose of this bachelor's thesis was to arrange a lesson on different intoxicants for the 7th grade pupils on Laihia Junior High School. The aim of this study was to provide adolescents with new information on the most commonly used substances and their side effects. The purpose was to inform young people about the disadvantages of substance abuse and thus to prevent young people from using drugs. The lectures were held in Laihia Junior High School on April 12, 2019. Each lesson included a lecture, a Kahoot quiz, and finally the adolescents were asked questions. The lessons were held for three different classes. At the end of the lesson, the pupils were allowed to respond to a questionnaire and give feedback. Based on the responses from the pupils, the lesson was felt to be useful and most of the pupils learned new information during the lesson. Source material for the work was sought from databases in PubMed, Medic, Terveystieteiden tutkimus and Päihdelink. Professional literature and publications in the field of nursing were also used as sources. The following keywords were used: adolescents intoxicants and adolescent development.

Keywords Intoxicant, adolescent, teaching, preventive substance abuse work

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	9
	2.1 Projektin määritelmä ja vaiheet	9
	2.2 SWOT-analyysi.....	9
3	PÄIHTEET	10
	3.1 Alkoholi	10
	3.2 Tupakka ja nuuska	11
	3.3 Kannabis	12
	3.4 Ekstaasi	13
	3.5 Amfetamiini	13
	3.6 Opioidit eli vahvat kipulääkkeet	14
	3.7 Sekakäyttö.....	14
	3.8 Päihteiden hankinta.....	15
	3.9 Ongelmat päihteidenkäytössä	15
4	NUORTEN KEHITYS	16
	4.1 Fyysinen kehitys	16
	4.2 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys.....	16
	4.3 Mikä altistaa päihteiden käytölle	17
5	PÄIHTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY JA HOITO	18
	5.1 Ehkäisevä päihdetyö	18
	5.2 Nuoren hoitopolku	19
	5.3 Päihteiden käytön ehkäisy ja hoito	19
	5.4 Preventiotoimet ikäryhmittäin	19
	5.4.1 Varhaislapsuus	19
	5.4.2 Lapsuus	20
	5.4.3 Nuoruusikä	20
	5.4.4 Aikuisuus	21

5.5	Ennaltaehkäisy ja myötävaikuttavat tekijät	21
6	OPETTAMINEN JA OHJAUS	23
7	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	24
7.1	Tarkoitus	24
7.2	Tavoitteet	24
8	PROJEKTIN TOTEUTUS	25
8.1	Aiheen valinta ja rajaus.....	25
8.2	Yhteistyö tilaajan kanssa.....	25
8.3	Kohderyhmä.....	26
8.4	Toiminnallisen osuuden toteuttaminen	26
8.5	Aineiston analysointi	28
9	POHDINTA.....	29
9.1	Projektin arviointi	29
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	30
9.3	Oman oppimisen arviointi.....	30
9.4	Omien tuntien merkitys.....	31
	LÄHTEET	32

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. SWOT-analyysi **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Taulukko 2 Opinnäytetyön arviointikriteerit ja arvosanat, ylempi tutkinto. .**Virhe.**
Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Tuntisuunnitelma**LIITE 2.** PowerPoint-esitys**LIITE 3.** Kahoot- kysymykset**LIITE 4.** Loppuarviointi kysymykset tunnista

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on osa kahden terveydenhoitajaopiskelijan terveydenhoitajaopintoja.

Laihian perusopetuksen opetussuunnitelmassa terveystiedon keskeisenä sisältönä painotetaan eri riippuvuuksia, sekä päihteitä ja niiden käytön ehkäisyä. (2016, 590.)

Luentojen avulla halutaan tuoda esiin nuorille päihteiden käytön haittavaikutuksia, sekä eri päihteiden aiheuttamia vaikutuksia nuoren psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen kasvuun.

Opinnäytetyön tarkoituksena on pitää Laihian yläkoulun seitsemäsluokkalaisille oppilaille luento päihteistä, niiden vaikutuksista ja hoitoon hakeutumismahdollisuuksista. Oppitunnit toteutettiin 12.4.2019. Oppitunnit pidettiin kolmelle eri luokalle, ja jokainen oppitunti kesti noin 45 minuuttia. Työn tilaajana toimi Laihian yläkoulu. Laihian yläkoululla on järjestetty päihdeluentoja aiemminkin ja heiltä saimmekin toiveen järjestää luennot kyseisestä aiheesta.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee alkoholia, tupakkaa, nuuskaa, kannabista, ekstaasia, amfetamiinia, opioideja ja sekakäyttöä, sekä kaikkien edellä mainittujen päihteiden haittavaikutuksia. Lisäksi viitekehyksessä käsiteltiin nuoren kehitystä murrosiässä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

2.1 Projektin määritelmä ja vaiheet

Projekti on yhtenäinen kokonaisuus, jolla on alku ja loppu. Projektilla on selkeät tavoitteet ja suunnitelma, jonka mukaan projektia toteutetaan. Projekti pyritään toteuttamaan tietyn aikataulun sisällä ja siihen on varattu tarvittavat resurssit. Projektissa on useita vaiheita. Aluksi on aloitusvaihe, jonka jälkeen tulevat suunnittelu- ja toteutusvaiheet. Lopuksi projekti päätetään, arvioidaan ja tehdään jatkokehitys -suunnitelmat (Huotari, Salmikangas 2018.)

2.2 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi käsittelee sisäiset tekijät, joita ovat vahvuudet ja heikkoudet, sekä ulkoiset tekijät, joita ovat mahdollisuudet ja uhat (Opetushallitus. 2018).

Taulukko 1. SWOT-analyysi

<p>Vahvuudet</p> <p>Motivoituneet opiskelijat</p> <p>Hyvä yleistieto kyseisestä aiheesta</p> <p>Sosiaalisuus</p> <p>Rento ilmapiiri</p>	<p>Heikkoudet</p> <p>Esiintymispelko</p> <p>Huonosti suunniteltu oppitunti</p> <p>Liian tiukka aikataulu</p> <p>Heikot taidot tietotekniikan parissa</p>
<p>Mahdollisuudet</p> <p>Toimivat opetustilat ja välineet</p> <p>Hyvä yhteistyö Laihian keskuskoulun kanssa</p> <p>Ennaltaehkäisy</p>	<p>Uhat</p> <p>Oppilaita ei kiinnosta kuunnella</p> <p>Tietotekniikkaongelmat</p> <p>Päihteiden käytölle provosoiminen</p>

3 PÄIHTEET

Yleisimpiä Suomessa käytettäviä ja myytäviä huumeita ovat kannabis, ekstaasi ja amfetamiini. Tampereen keskitetystä rikosyksiköstä, rikosylikomisario Jari Kinnunen toteaa, että ”yhä enenemissä määrin alle 18-vuotiaat käyttävät ja myyvät huumeita, ”nuorimmat huumeiden käyttäjistä ovat 13-vuotiaita. (A-Studio,2019).

3.1 Alkoholi

Suomen laissa määrätään seuraavasti ”Henkilö, joka on 20-ikävuotta nuorempi, ei saa pitää hallussa väkeviä alkoholijuomia. Henkilö, joka on 18-ikävuotta nuorempi, ei saa pitää hallussaan mietoja alkoholijuomia” (L13.83.2017/1102). ”Alkoholijuomaa ei saa välittää eikä luovuttaa palkkiota vastaan. Alkoholijuoman välittäminen ja luovuttaminen on kielletty myös ilman palkkiota henkilölle, jolle 37 §:n mukaan ei saa myydä alkoholijuomaa.” (L13.84.2017/1102.)

Alkoholi on helposti saatava, päihdyttävä aine. Liiallinen alkoholin käyttö saattaa aiheuttaa alkoholiriippuvuuden, jolloin ihmisen keho ja mieli alkavat vaatimaan jatkuvasti alkoholia ja näin ollen toleranssi kasvaa. Ihminen ei välitä sosiaalisista tai terveydellisistä haitoista, mikä johtaa pakonomaiseen käyttöön. (Huttunen, 2017.) Alkoholinkäytön riskirajoiksi on Käypä Hoito-suosituksessa määritelty miehillä noin kolme annosta ja naisilla noin kaksi annosta illassa. (Alkoholinkäytön riskirajat: Käypä hoito suositus, 2010). Varhaisnuoruus on tyypillisintä aikaa tutustua eri alkoholijuomiin. Ensimmäiset alkoholi kokeilut ajoituvatkin 10-15 vuoden ikään. Yli 80% suomalaisista 15-16 vuotiaista nuorista on juonut alkoholia ainakin kerran elämässään. (Samposalo H., 2013).

Nuoren alkoholin käyttöön vaikuttaa moni asia. Tyypillisimpiä asioita ovat nuoren perhetausta, geneettiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Nuoret, joiden vanhemmat käyttävät runsaasti päihteitä, ovat itsekin alttiita runsaaseen päihteiden käyttöön. Nuoret, jotka ovat aloittaneet varhain alkoholin käytön, kertovat juovansa ongelmallisesti. Lapsilla, joiden vanhemmilla on alkoholiongelma, on havaittu pieniä eroja aivoissa verrattu ns. terveiden vanhempien lapsiin. Aivoissa

esiintyvät eroavaisuudet voivat olla merkkejä kehittyvästä alkoholiongelmasta. Lapsuudesta olevat muistot kasvatuksesta, elinympäristöstä ja vanhempien alkoholin käytöstä seuraavat mukana aikuisuuteen asti. Myöhemmin elämässä, lapsuudessa tapahtuneet asiat ja muistot voivat edistää osaltaan alkoholiongelman kehittymistä nuoruudessa. Jokainen nuori, muodostaa oman minäkuvansa sekä hakee paikkansa ystävien ja ikätovereiden keskuudessa. Nuoruusvuosina ystävyys-suhteisiin kuuluvat samat kiinnostuksen kohteet ja tietynlainen samankaltaisuus. Tyttöjen alkoholin käyttöön on todettu myötävaikuttavan enemmän ystävyys-suhteet, kuin poikien alkoholin käyttöön. Vapaa-ajan harrastukset ja ohjattu urheilutoiminta, saattaa siirtää ensimmäistä juomis- ja humalakokemusta. (Samposalo H., 2013). Alkoholisti aiheutuvia haittoja ja vaaratilanteita voi syntyä herkästi, joista alkoholimyrkytys on yleisesti tunnetuin. Juominen voi häiritä hormonaalista tasapainoa tai viivästyttää puberteetin alkua. Alkoholi voi myös heikentää oppimista ja muistia. Nuori ajautuu helpommin tappeluihin, onnettomuuksiin, rikollisuuteen ja seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen alkoholin vaikutuksen alaisena. Runsaasti alkoholia käyttävillä nuorilla ilmenee mielialan laskua, ahdistuneisuutta, ja muutoksia ruokahalussa, unen laadussa ja painossa. Humalajuominen toistuvasti on yhteydessä vakaviin masennusjaksoihin. Ongelmallinen juominen nuorilla on yhteydessä kielteiseen näkemykseen omasta sosiaalisesta minäkuvasta, itsemurhiin ja masentuneisuuteen. (Samposalo H., 2013).

3.2 Tupakka ja nuuska

Tupakkatuotteiden, nikotiininesteiden, tupakointivälineiden, tupakan vastikkeiden ja sähkösavukkeiden myynti, luovutus ja välittäminen on kielletty alle 18-vuotiaalle (Valvira, 2019). Thl:n vuonna 2017 tutkimuksen mukaan nuorten päivittäinen tupakointi on vähentynyt huomattavasti, verrattuna vuoteen 2005. Tytöistä 27% ja pojista 23% tupakoi päivittäin vuonna 2005, kun taas vuonna 2017 määrä oli laskenut niin, että tytöistä 6% ja pojista 7% tupakoi päivittäin. Tutkimuksessa nuorella tarkoitetaan 14-20 vuotiaita tyttöjä ja poikia. (THL, 2017.) Vuonna 2019 tehdyn sosiaali- ja terveystieteiden nuorten terveystapa tutkimuksen mukaan, 2017 vuonna 12-vuotiaista pojista käytti nuuskaa 3% ja 2019 vuonna käyttäjiä oli 0%. Kahden viimevuoden aikana 12- vuotiaiden tyttöjen keskuudessa nuuskan kokeilu

oli 0%. Vuonna 2019, 14- ja 16- vuotiaiden tyttöjen ja poikien nuuskan käyttö on noususuuntainen verrattuna 2017 vuoteen. (STM, 2019.)

Tupakka ja nuuska ovat voimakasta psyykkistä, emotionaalista, fyysistä ja sosiaalista riippuvuutta aiheuttavia stimulantteja päihteitä. Nikotiini aiheuttaa fyysisen riippuvuuden, jolloin nikotiinin imeytyessä verenkiertoon, se aiheuttaa ihmisestä riippuen rauhoittavan tunteen tai kiihdyttää mieltä (THL, 2018.) Tupakka sisältää yli 7000 eri yhdistettä, niistä muutama sata on myrkyllisiä ja niistä yli 70 aiheuttaa syöpää (Päihdelinkki 2019). Nuuskassa on noin 2500 erilaista yhdistettä, joista 28 on syöpää aiheuttavia (Päihdelinkki 2019). Tupakointi, ja nuuskaaminen aiheuttavat laajasti erilaisia kroonisia sairauksia, jotka voivat ajan myötä aiheuttaa työkyvyttömyyden. Pitkäaikaisen käytön seurauksena sydän- ja verisuonitaudit sekä keuhkosairaudet lisääntyvät ja voivat ajan myötä aiheuttaa kuoleman. (THL, 2018.)

3.3 Kannabis

Kannabis on viljeltävä hamppukasvi ja väriltään vihreä. Suomessa kannabiksen päiittäiskäyttäjää on noin 6000-8000 ihmistä. Kannabiksen käyttö on viime vuosien aikana yleistynyt (THL, 2019). Yläasteikäiset suomalaiset käyttävät vähemmän kannabista, kuin muut eurooppalaiset ikätoverit. (Mustonen, Miettunen, Laine & Niemelä.) Tilastotietojen mukaan vuosina 2014-2015 kannabista oli elämänsä aikana joskus kokeillut tai käyttänyt alaikäisistä 8% (THL, 2019). Kannabis vaikuttaa keskushermoston kautta aiheuttaen hyvänolon tunteita. Kannabis aiheuttaa riippuvuutta. Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö lisää riskiä myös käyttää muita aineita väärin. Jos kannabiksen käytön aloittaa alle 16-vuotiaana tai suvussa on psykoosisairauksien rasite, on kaksi kertaa suurempi riski sairastua skitsofreniaan. Kannabista runsaasti ja pitkään käyttäneillä muisti- ja keskittymisvaikeudet ovat yleisiä. (Käypä hoito, 2018.) Moni kannabiksen käyttäjä ajautuu käyttämään vahvempia huumeita. (A-Studio, 2019.)

3.4 Ekstaasi

Ekstaasi on kemiallisista raaka-aineista valmistettu synteettinen huume. Serotoniinin pitoisuuden nopea lisääntyminen vaikuttaa keskushermostoon, antamalla käyttäjälle hyvän olon tunteen. Läheisyyden tunteen lisääntyminen, aistien herkiminen, euforia sekä sosiaalisuuden ja itseluottamuksen lisääntyminen ovat ekstaasin aiheuttamia psyykkisiä vaikutuksia. Toisaalta ekstaasi aiheuttaa myös negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, kuten akuutin psykoositilan, paniikki-kohtauksen, näköharhoja tai epätodellisia tuntemuksia. Ekstaasin ja alkoholin yhteiskäyttö pidentää euforian tunnetta. Ekstaasia käyttävällä epileptiset kohtaukset tai äkillinen aivoverenvuoto ovat mahdollisia. (Saarijärvi & Lopperi 2003.)

Yliannostuksessa tyypillisiä oireita ovat runsas hikoilu, lämmönnousu, pelot, sydämentykytys, leukalukko, lihassolutuho, erilaiset munuaisvauriot ja verenhiyytimishäiriö. Yliannostustapauksessa potilaan hoito on oireen mukaista, ruumiinlämpöä pyritään alentamaan ja potilasta nesteytetään. Vastalääkettä ekstaasille ei ole olemassa. (Saarijärvi & Lopperi 2003.) Tutkimustietoa ei juurikaan löydy ekstaasista, eikä tilastoja käytöstä tai kokemuksista.

3.5 Amfetamiini

Amfetamiini on keskushermostoa kiihottava aine, sen johdannaisia ovat dekstroamfetamiini ja metamfetamiini, tutummin kristalli. Amfetamiinia voidaan käyttää suun kautta kapseleina, tabletteina, kiteenä ja jauheena, sekä suonensisäisesti ja polttamalla. Väriältään amfetamiini on tyypillisesti keltaista. Amfetamiinin käyttö aiheuttaa käyttäjälleen aluksi hyvänolon tunteita ja energisyyttä, keskushermoston toiminta lisääntyy ja ruokahalu vähenee. Suurennettaessa annoskokoa näkö voi hämärtyä, kuume nousta, ihminen voi hikoilla runsaasti ja kärsiä pääkivusta sekä huimauksesta. Ihminen voi muuttua vihaiseksi tai aggressiiviseksi, tai voi olla levoton ja puhelias. Amfetamiini myrkytyksessä kouristelua, ja sydämen rytmihäiriöt ovat tyypillisiä oireita. (Tacke & Sairanen, 2009.) Tutkimustietoa ei juurikaan löydy amfetamiinista, eikä tilastoja käytöstä tai kokemuksista.

3.6 Opioidit eli vahvat kipulääkkeet

Opioidit ovat kipua poistavia voimakkaita reseptillä saatavia lääkkeitä. Opioideja käytetään kuitenkin myös ilman lääkärin määräystä, jolloin kyse on väärinkäytöstä tai käytetään määrättyä suurempia annoksia. Opioideista tunnetuin on bubrenorfiini (subutex), myös muita tunnettuja ovat oksikodoni, fentanyyli, metadoni ja kodeiini. Suomessa käytetään edellä mainittuja aineita enemmän kuin missään muualla Euroopassa. Opioidit ovat yleisin syy päihdehoitoon hakeutumiselle, sillä ne aiheuttavat voimakasta riippuvuutta. Opioidit poistavat kipua ja aiheuttavat hyvän olon tunnetta, toisaalta ne myös heikentävät muistia ja keskittymiskykyä, sekä aiheuttavat pahoinvointia ja ummetusta. Hengityslama on suurilla annoksilla mahdollinen hengenvaarallinen tila, joka johtaa kuolemaan. Opioideja voidaan käyttää suunkautta tai suonensisäisesti. Suonensisäisessä käytössä on suuri riski sairastua HIV:n tai saada C-hepatiitti tartunta, sekä verenkiertoon voi päästä bakteeri tai sieni. (Päihdelinkki, 2018.)

Nuorten päihtymistarkoituksessa otettavien kipulääkkeiden käyttö on alkanut vasta 2015 vuonna, sitä ennen olevaa tutkimustietoa kipulääkkeiden väärinkäytöstä ei ole nuorten keskuudessa. Vuonna 2015 pojista käytti kipulääkkeistä päihtymistarkoituksessa 2% ja tytöistä 7%. Vuonna 2019 vastaavat lukemat olivat pojilla 3% ja tytöillä 6%. (THL, 2019.)

3.7 Sekakäyttö

Sekakäytöllä tarkoitetaan alkoholin ja rauhoittavien lääkkeiden samanaikaista käyttöä. Aineet tehostavat toinen toisiaan, jolloin riski yliannostukseen on merkittävä. Sekakäytöstä johtuvia tavallisimpia oireita ovat sekavuus, alkoholin vaikutuksen voimistuminen elimistössä, erilaiset käytöshäiriöt sekä muistihäiriöt. Alkoholin ja lääkkeiden sekakäytön seurauksena ihmisen sisäelimet ylikuormittuvat, jolloin voi syntyä pysyviä vaurioita. Sekakäytön seurauksena ihminen voi menettää muistinsa, joka johtaa helposti tajuttomuuteen, liian suuren lääkkeiden annosteluun tai aiheuttaa hengenvaaran. (Holopainen, 2011.) Myöskään sekakäytöstä ei löydy tutkimustietoa käytöstä tai sen kokeilusta.

3.8 Päihteiden hankinta

Nuorten keskuudessa alkoholin yleisimpänä hankinta keinona käytetään täysi-ikäisiä kavereita. Toiseksi yleisin hankinta tapa oli pyytää vierasta henkilöä hakemaan tai tarjoamaan alkoholia. Kannabiksen hankinnassa yleisemmäksi tavaksi todettiin kaverilta ostaminen tai saaminen. (THL, 2019.)

3.9 Ongelmat päihteidenkäytössä

Päihteiden käyttöön liittyy yleensä myös rahantarve, joka kasvaa koko ajan. Rahaa tai tavaroita saattaa alkaa kadota nuoren kotoa. Nuoren mielialat voivat vaihdella apaattisuudesta yliaktiivisuuteen. Nuori saattaa kärsiä väsymyksestä ja hänen vuorokausirytmensä voi kääntyä pääläelleen. Kaveripiirit voivat vaihtua, ja mukaan tulee nuorta iältään vanhempia kavereita. Nuori ei jaksa enää harrastaa, ja kiinnostus muihin asioihin saattaa vähentyä tai loppua kokonaan. Ajan myötä omasta hygieniasta huolehtiminen voi jäädä toissijaiseksi asiaksi tai syöminen unohtua. (Mielenterveystalo, 2020).

Päihteiden ongelmakäyttö, etenkin pitkälle jatkunut käyttö, vaikeuttaa suuresti yksilön ja ryhmien osallisuutta ja siihen kuuluvaa osallisuuden tunnetta. Päihteiden käyttäjillä on monesti yhteisöihin ja yhteiskuntaan kuulumattomuuden tunne ja heidän sosiaaliset suhteet ovat kaventuneet. Jotkut päihteiden käyttäjistä ovat voineet menettää monia tärkeitä arjen ihmissuhteita, kuten perheen ja ystävät. Päihteiden ongelmakäyttäjien ongelmat ja puutteet näkyvät jokapäiväisessä arkielämässä. (Särkelä, 2009).

4 NUORTEN KEHITYS

Murrosikä alkaa jokaisella nuorella hyvin eri iässä. Tyttöillä kehitys alkaa useimmiten aikaisemmin, kuin pojilla. Kehossa ja mielessä tapahtuu paljon asioita. Nuori alkaa kasvaa ja kehittyä. Usein ennen tunne-elämän muutoksia, alkaa nuoren fyysinen kehitys. (Väestöliitto, 2019).

4.1 Fyysinen kehitys

Jokainen nuori kehittyy omaan tahtiinsa. Tyttöillä ensimmäisiä merkkejä alkavasta murrosiästä ovat, kun rinnat alkavat kasvaa ja keho alkaa muuttaa muotoaan. Tyttöillä alkaa kasvaa häpykarvoitusta, sekä tapahtuu kasvupyrähdys, jonka jälkeen kuukautiset alkavat, jokaisella omaan tahtiin. (Väestöliitto, 2019). Ensimmäisenä pojilla alkaa kivesten kasvu, jonka jälkeen noin vuoden kuluttua alkaa peniksen kasvu. Pojan kasvuun kuuluvat osaltaan myös yölliset siemensyöksyt. Karvoituksen lisääntyminen sukupuolielimissä ja ympäri kehoa alkaa ja murrosiän loppupuolella tapahtuu kasvupyrähdys. Jossain vaiheessa murrosikää pojilla tapahtuu äänenmurros, jolloin äänestä tulee matalampi. (Väestöliitto, 2019). Murrosiässä poikkeuksetta jokaisella nuorella hiki alkaa haista, iho ja hiukset alkavat rasvoittua, joihin hikirauhasten kiihtymisestä. Nuoren iholle voi ilmestyä finnejä, jotka voivat aiheuttaa mielipahaa. (Väestöliitto, 2019).

4.2 Psykkinen ja sosiaalinen kehitys

Murrosiässä aloitetaan muodostamaan uudenlaista suhdetta itseensä ja vanhempiinsa. Nuori tiedostaa itse, ettei ole enää lapsi, muttei aikuinenkaan. Nuori ei tiedä millainen suhde pitäisi vanhempiin olla. Toisaalta nuori haluaisi olla mahdollisimman lähellä omia vanhempiaan, toisaalta taas vanhemmat ärsyttävät ja nuori haluaa itse päättää omista asioistaan. Ristiriitaiset tunteet vanhempia kohtaan herättävät nuorella erilaisia tunteita ja mieliala voi ailahtella paljonkin. Nuoret rakentavat omaa identiteettiään ja irtaantuvat hiljalleen vanhemmistaan. Nuoren itsenäistyminen on prosessina haastava, mutta kehityksen kannalta välttämätön, matkalla kohti aikuiseksi kasvamista. (MLL, 2019). Nuori saattaa itsekään yllättyä kokemiensa tunteiden voimakkuudesta ja tunteiden hallitsemattomuuden vaikeudesta.

Nuori harjoittelee hallitsemaan ja sietämään omia tunteitaan, ja hyväksymään myös sen, että epäonnistumiset kuuluvat osaksi elämää. Nuori ajautuu helposti väärään seuraan tai tekemään asioita, joita ei oikeasti haluaisi tehdä. Murrosiässä korostuu erilaiset aggression tunteet, kuten häpeä, pelko, raivo ja pettymys, mutta ne kuuluvat elämään. (MLL, 2019).

4.3 Mikä altistaa päihteiden käytölle

Perheellä on tärkeä rooli päihteiden käytössä murrosiässä. Murrosiässä riskitekijöinä on tutkittu olevan vanhempien avioero ennen 18 vuoden ikää, perheen hajoaminen, negatiivinen viestintä, vanhempien huono kurinalaisuus, huono perhesidos, perheen kesken konfliktit ja läheisyyden puute. Hyvä ja positiivinen perhesuhde estää päihteiden käytön aloittamisen. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa huumeiden käytön aloittamiseen ja käytön jatkamiseen. Noin kymmenesosa huumeiden käyttäjistä kertoo olevan paineita ryhmässä, etenkin murrosikäiset, joilla on passiivista vastapainetta. (Ilomäki, 2012.)

5 PÄIHTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY JA HOITO

5.1 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla vähennetään ja ehkäistään erilaisten päihteiden käyttöä, vaikuttamalla päihteitä koskeviin asenteisiin ja päih- teiden saatavuuteen. Päihdetyössä on aina olemassa selkeä kohde ja tavoite. (Kyl- mänen 2005, 9.) Nuorten ehkäisevä päihdetyö jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen; sosiaalinen vahvistaminen, yleinen ehkäisy ja riskiehkäisy. Yleisellä tasolla tapah- tuvalla ehkäisyllä keskitytään päihteiden ja niiden haittojen tiedottamiseen, aja- tuksella että tietoa jaetaan esimerkiksi kokonaiselle ikäluokalle ja, että ole- massa olevalla tiedolla ehkäisevän päihdetyön tavoitteet saavutetaan. Riskieh- käisyn tasolla yleinen ehkäisy on tarkemmin kohdennettua ja kohderyhmänä ovat ihmiset, jolla on jokin tiedostettu riski esimerkiksi huumeista koettujen haittojen syntymiseen. Kolmantena osa-alueena puhutaan sosiaalisesta vahvista- misesta, jolla nuoren sosiaalisia taitoja, itsetuntoa ja omi arvoja tuetaan. Lähtökoh- tana on vahvistaa nuoren omia hyvinvointia edistäviä ja suojaavia tekijöitä. Olen- naista on antaa nuorelle mahdollisimman paljon tietoa päihteistä ja niiden haitoista ja ennen kaikkea saada nuori oivaltamaan ja ajattelemaan asioita itse- näisesti (Preventiimi, 2019.)

5.2 Nuoren hoitopolku

Nuoren kärsiessä päihdehäiriöstä tai hänen kokiessa, että päihteiden käyttö on muodostunut ongelmaksi, helpoin tapa saada apua on hakeutua opiskelijaterveydenhuollon terveydenhoitajan juttusille. Terveydenhoitajan kanssa nuori voi keskustella asioistaan luottamuksellisesti ja hänelle voidaan järjestää jatkohoitoa. Vaasan alueella päihdepalveluita nuorille tarjoaa nuorisoasema Klaara, jonka palvelut, on suunnattu 13-24-vuotiaille ja heidän perheillensä (Klaara, 2019). Viikonloppuisin ja arki-iltoina, oikea hoitoon hakeutumisaika on Vaasan keskussairaalan yhteispäivystys. Vaihtoehtoisesti nuoret voi ottaa yhteyttä nimettömästi Mannerheimin lastensuojeluliiton päivystäjään, joko soittamalla tai juttelemalla hänen kanssaan chatissä (MLL, 2019).

5.3 Päihteiden käytön ehkäisy ja hoito

UNODC:llä ja WHO:lla on kansainväliset huumausaineiden käytön ehkäisyn standardit. Nämä standardit pohjautuvat saatavilla olevaan tieteelliseen näyttöön. Niissä keskitytään huumausaineiden käytön aloittamisen ehkäisyyn ja haitallisten aineiden käyttöön tai riippuvuuksien kehittymisen välttämiseen lapsilla ja nuorilla. (THL, 2019.)

5.4 Preventiotoimet ikäryhmittäin

Standardeissa on nostettu esille niitä keinoja, jotka on todettu tehokkaiksi ehkäisykeinoksi (THL, 2019).

5.4.1 Varhaislapsuus

WHO:n tutkimuksessa tehokkaiksi keinoiksi on todettu interventiot raskaana oleville naisille, joissa tarjotaan tietoa päihteiden terveysriskeistä. Terveyden säännöllinen seuranta raskauden aikana sekä varhaislapsuudessa on tärkeää. Suomen kattava neuvolajärjestelmä hoitaa raskaana olevia tulevia äitejä ja äidiksi tulleita laadukkaasti. Tämän lisäksi kaikilla lapsilla on tasa-arvoinen oikeus varhaiskasvatukseen. (THL, 2019.)

5.4.2 Lapsuus

Lapsuuden aikaisia, tehokkaiksi koettuja keinoja päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä on monia. Vanhempien olemista roolimallina lapselleen ja erilaisia vanhemmuuden taito-ohjelmia, joissa vanhempia tuetaan kehittämään henkilökohtaisia sosiaalisia taitojaan pidetään tärkeinä. Edellä mainituissa ohjelmissa erilaiset vuorovaikutus- tilanteet ja toimintamallit tähtäävät elämänhallinta-taitojen vahvistamiseen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen lapsella. Lapsen siirtyessä kouluun, pidetään tärkeänä sitä, että opettajat hallitsevat opetus- ja oppimistilanteet ja auttavat jokaista oppilasta löytämään oman roolinsa oppijana/oppilaana. Jokaista lasta tulee tukea koulunkäynnissä, jotta se olisi mieluisaa eikä aiheuttaisi tarpeetonta huolta tai stressiä. (THL, 2019.)

Koulumaailmassa lasten mielenterveyden tukemista pidetään ehdottoman tärkeänä asiana ja se onkin sisällytetty osaksi opetussuunnitelmaa. Tärkeänä asiana nähdään, että opettajia koulutettaisiin ja heidän tietoisuuttaan lasten mielenterveysongelmista lisättäisiin sekä heille suotaisiin riittävästi resursseja asioiden viemiseksi osaksi opetustyötä. (THL, 2019.)

5.4.3 Nuoruusikä

Nuoruusiässä opintoihin kiinnittyminen ja ehkäisevän kasvatuksen ja opetuksen järjestäminen perustuen vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin kykyihin on tärkeää. Koulujen suhtautuminen ja käytännöt päihteiden käyttöä kohtaan ovat isossa roolissa opiskelijan valinnoissa. (THL, 2019.)

Jokaisella nuorella olisi hyvä olla nuoruusiässä ainakin yksi turvallinen aikuinen, jonka kanssa nuori voisi käydä ajatuksiaan läpi ja keskustella mieltä painavista asioistaan. Jokaisen yksilön psykologisten haavoittuvuuksien tunnistaminen riittävän ajoissa on ensiarvoisen tärkeää. Kun oppivelvollisuus päättyy yhdeksännen luokkasteen jälkeen, on jokaisen nuoren elämässä jonkinasteinen kriittinen hetki, jolloin tehdään suuriakin valintoja tulevaisuuden suhteen ja juuri tällöin, nuorella on riski eristäytyä muusta maailmasta ja syrjäytyä. (THL, 2019.)

5.4.4 Aikuisuus

Nuoren kasvaessa aikuiseksi ja aloittaessa työelämän, päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä pätevinä keinoina pidetään erinäisten työpaikkojen järjestämiä päihde -ohjelmia, joihin työntekijän on mahdollisuus osallistua. Työpaikoilla, joissa järjestetään säännöllisiä huumetestejä tai työntekijän tulee käydä huumetestissä ennen työn aloitusta, on päihde -ohjelma tällöin lakisääteinen ja sitä tulee järjestää työterveyshuoltolain mukaisesti. Mahdollisuudet toteuttaa mini-interventiota ovat Suomessa perus- ja työterveydenhuollon piirissä erinomaiset, joskin toiminnan kehittämisessä on vielä parannettavaa. (THL, 2019.)

Työntekijöille, jotka työskentelevät viihdealalla keskeisenä ehkäisevän päihdetyönmenetelmänä käytetään henkilöstön koulutusta omavalvontaan. Myös erilaisia media kampanjoita on pidetty tehokkaana keinona ehkäistä päihteiden käyttöä erityisesti nuorten keskuudessa. (THL, 2019.)

5.5 Ennaltaehkäisy ja myötävaikuttavat tekijät

Tehokas ennaltaehkäisy perustuu tieteelliseen näyttöön erilaisista tehokkaiksi todetuista toimintamalleista eri olosuhteissa. Tehokkaassa ennaltaehkäisyssä otetaan huomioon yksilöllisesti eri ikäluokat. On tärkeää, että ammattilaisten koulutukseen panostetaan ja työtä tehdään moniammatillisesti ja riittävillä resursseilla. (THL, 2019.)

Yksilön haavoittuvuutta päihteiden käyttöön lisäävät monet erinäiset tekijät. Se, että käytön seurauksia ei yleisesti tunneta ja tiedetä riittävän hyvin, on yksi monista haavoittuvuustekijöistä. Muita syitä ovat geneettinen alttius huumausaineiden käyttöön, erilaiset käytöshäiriöt, mielenterveyden haasteiden esiintyminen nuorella, perheen sisällä tapahtuvat ikävät asiat, kuten vuorovaikutusongelmat, laiminlyönti tai hyväksikäyttö sekä persoonallisuuden yksilölliset ominaisuudet (riskihakuisuus, impulsiivisuus, rajojen kokeilu). Myös kiinnittymättömyys yhteiskuntaan tai opintoihin ja eristäytyminen yhteiskunnasta lisää yksilön haavoittuvuutta kokeilla tai käyttää päihteitä. (THL, 2019.)

Riskialttiilta käyttäytymiseltä on todettu suojaavan vanhempien aito kiinnostus ja osallistuminen nuoren elämään, nuoren psykologinen ja emotionaalinen hyvinvointi, kouluun ja eri yhteisöihin sopeutuminen sekä tunne nuorella itsellään, että hän on kykeneväinen erilaisiin asioihin elämässä. Ennaltaehkäisyn keinoja, jotka vaatisivat lisää tutkimustietoa ovat mm. muuntohuumeiden käytön ehkäisy, reseptilääkkeiden väärinkäytön ehkäisy sekä median vaikutus päihteiden käyttöön. (THL, 2019.)

6 OPETTAMINEN JA OHJAUS

Opettaminen on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, siinä opettaja ohjaa oppimis- ja osaamistavoitteiden saavuttamisessa opiskelijaa. Se voi olla neuvomista ja opastamista kohti opittavia asioita. Opetustapahtuma on vuorovaikutustilanne, opettajan ja oppilaan välillä. (Rinne, Gustafsson & Salminen 2013, 3.)

Tuntisuunnitelma sisältää sisällön, tavoitteet, opetuksen toteutuksen, opetuksen havainnollistamisen, aikataulu- ja arviointisuunnitelman ja opiskelijoiden motiivoinnin. Tuntisuunnitelma voi olla joko taulukko tai vapaamuotoinen kirjoitelma. (Rinne ym. 2013, 4.) Tässä opinnäytetyössä tuntisuunnitelma tehtiin vapaamuotoisena kirjoitelmana.

Opiskelija-analyysissä on tarkoituksena selvittää ja hankkia tietoa, minkälainen opetettavan kohderyhmä on. Opettajan on tiedettävä, mitä opiskelijoiden pitää osata opintojakson jälkeen, miten motivoida heidät opeteltavaan aiheeseen ja kuinka he oppivat parhaiten. Opiskelijoiden oppimiseen vaikuttavat monenlaiset tekijät, kuten heidän ikänsä, opiskeluun varattu aika, elämäntilanne, motivaatio ja opetuksen aikana olevat tunne tilat ja aikaisemmat kokemukset. (Rinne ym. 2013, 5.)

Oppituntien tavoitteet kertovat siitä, mitä opiskelijoiden tulisi osata opetuksen jälkeen. Tavoitteiden kautta laaditaan opetuksen sisältö ja valitaan oikea opetusmenetelmä. (Rinne ym. 2013, 7.) Arviointi määrittää, kuinka hyvä suoritus tai toiminta on. Siihen tarvitaan aina arviointikriteereitä, niiden mukaan arviointi suoritetaan. Kriteereiden tulee olla selkeät, linjassa teoreettistenlähtökohtien kanssa ja kuvattuna lista muodossa tuntisuunnitelmassa, näin ollen opettajan on helpompi seurata, mitä asioita hän opetuksessaan ja opiskelijoissa arvioi. Arvioinnin pitää olla perusteltua, oikeudenmukaista, kannustavaa, rakentavaa ja selkeää. (Rinne ym. 2013, 8.)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

7.1 Tarkoitus

Tarkoituksena on pitää teemapäivä Laihian yläkoululla. Teemapäivän oppitunneilla käydään läpi erilaiset päihteet, niiden vaikutukset ja keinot suojautua päihteiden väärinkäytöltä. Tuntien aikana on tarkoitus kertoa nuorille hoitoon hakeutumisen mahdollisuuksista sekä erilaisista tahoista ja paikoista, joista tukea päihteiden käytön vähentämiseen ja lopettamiseen saa.

7.2 Tavoitteet

1. Lisätä nuorten tietoisuutta eri päihteiden haitoista, riskeistä ja seurauksista
2. Pyrkiä tuomaan nuorille ns. eväitä arkielämän tuomiin haasteisiin ja keinoja, jolla korvata päihteet.

8 PROJEKTIN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Laihian yläkoulun kanssa. Tarkoituksena on pitää oppitunti, jossa kerrotaan päihteistä ja niiden vaikutuksista.

8.1 Aiheen valinta ja rajaus

Päihteet valikoituivat aiheeksi, koska nuorten päihteiden käyttö on viime vuosina lisääntynyt runsaasti. Saatiin tietoon, että Laihian yläkoululla teemapäivät ovat olleet suosittuja, ja siksi tiedusteltiin koulun rehtori Paula Haurulta mahdollisia teemapäivän aiheita. Koulun toiveena oli saada valistusta päihteistä.

Päihteiden vaikutuksista kertominen on tärkeää, sillä yhä useampi nuori sairastuu päihteiden liiallisen käytön seurauksena päihdehäiriöön ja eriasteisiin mielenterveysongelmiin. (Marttunen, Huurre, Strandholm, Viialainen, 2013).

Teemapäivässä perehdytään tarkemmin alkoholin ja tupakan haittoihin. Lisäksi perehdytään erilaisiin huumausaineisiin, kuten kannabikseen, amfetamiiniin, ekstaasiin ja lisäksi käsitellään erilaisten vahvojen kipulääkkeiden vaikutuksia ja sekakäyttöä. Aihe rajattiin tiiviiksi mahdollisimman helposti ymmärrettäväksi tietopaketti, kohderyhmän ikä huomioiden. Nuorille päihteiden käytöstä puhuminen ja päihteiden riskitekijöistä kertominen ovat tärkeitä asioita, jonka kautta nuorta ohjataan löytämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, välttääkseen päihteiden väärinkäyttöä. Nuorille tuodaan tietoon myös erilaisia paikkoja mistä apua voi hakea.

8.2 Yhteistyö tilaajan kanssa

Opinnäytetyöllä tulee olla tilaaja. Tutkimuslupaa haetaan tilaajalta. Tutkimussuunnitelma, joka sisältää projektin teoreettisen viitekehyksen, tarkoituksen ja tavoitteen, selvityksen projektin toteuttamisesta, aineiston keruusta ja analysoinnista, aikataulusta sekä eettisyyden ja luotettavuuden arvioinnista toimitetaan tutkimusluvan liitteenä. Jos projektin toteuttamisesta koituu kustannuksia, projektille on hyvä määrittää budjetti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 85–87.)

Tilaajana opinnäytetyölle toimi Laihian yläkoulu, yhteyshenkilönä oli koulun rehtori. Aluksi otimme yhteyttä rehtoriin, jonka kanssa sovimme opetustuntien

aiheista ja järjestämisestä. Myöhemmin yhteyden pitoa jatkettiin ohjaavan opettajan välityksellä

Oppinnäytetyön suunnitelma saatiin valmiiksi maaliskuussa 2019. Tutkimuslupanomus ja työsuunnitelma lähetettiin tilaajalle ohjaavan opettajan hyväksynnän jälkeen. Tutkimuslupa saatiin huhtikuun alussa 2019. Opetustuntien ajankohta oli sovittu jo aiemmin. Tunneille osallistui ohjaava opettajamme, koulun opettajia sekä 42 oppilasta. Koulun toiveena oli, että pitäisimme tunnit päihteistä, joten he olivat kiinnostuneita projektistamme.

Projektin ainoat kulut muodostuivat opetuksessa tarvittavien materiaalien tulostuksesta sekä oppinnäytetyön tekijöiden matkakuluista, mitkä he maksoivat itse.

8.3 Kohderyhmä

Oppitunnit toteutettiin Laihian yläkoululla, kolmelle 7.-luokan ryhmälle. Pohdittiin mikä olisi paras ikäryhmä pitää kyseiset tunnit. Yhdessä rehtorin ja ohjaavan opettajan kanssa päädyttiin siihen lopputulokseen, että 7.-luokkalaiset hyötyisivät eniten luennoista. Oppitunneille osallistui yhteensä 42 oppilasta. Luentomateriaalissa pyrittiin huomioimaan nuorten ikä ja heidän kiinnostuksensa aiheeseen. Luentojen lisäksi toteutimme tietovisan, luentojen sisältämistä aiheista.

8.4 Toiminnallisen osuuden toteuttaminen

Tilaajan toiveesta ikäryhmäksi valikoitui seitsemäsluokkalaiset. Aikaa oli varattu 45 minuuttia, jokaista oppituntia varten. Suunnittelussa haastetta toi tietämättömyys oppilaiden koulumotivaatiosta ja heidän elämäntilanteestaan. Laihian perusopetuksen suunnitelmasta kävi ilmi, että oppilaille tulisi tuoda tietoa päihteistä ja niiden käytön ehkäisystä sekä erilaisista riippuvuuksista.

Taulukko 2. Tunti suunnitelma.

Aihe	Aika	Toteutus
Aloitus	5 min	Tunnin pitäjät esittelevät itsensä. Kerrotaan hieman tunnin sisällöstä.
Luento	25 min	Oppilaille luennoidaan erilaisista päihteistä, niiden haittavaikutuksista ja hoitoon hakeutumisvaihtoehdoista. Vapaata keskustelua ja kysymyksiä.
Kahoot-tietokilpailu	10 min	Tietokilpailun pitäminen ja oikeiden vastausten läpikäynti
Kiitokset/loppuarviointi	5 min	Oppilaat vastaavat palaute lomakkeessa oleviin avoimiin kysymyksiin. Lopuksi kiitämme oppilaita, että saimme tulla pitämään opitunnit.

8.5 Aineiston analysointi

Teimme opiskelijoille avoimen kyselykaavakkeen, johon he saivat vastata vapaasti laadittuihin kysymyksiin. Pääosin oppilaat vastasivat asiallisesti.

Kysymyksenä oli:

Mitä pidit tunnista? Omin sanoin.

Suurin osa oppilaista piti tuntia kivana ja hyvänä. Osa oppilaista piti siitä, kun asiat selitettiin lyhyesti ja koki tunnin hyödylliseksi.

Mikä oli mieleenpainuvuin aihe? Omin sanoin vastaus.

Eniten oppilailla painui mieleen huumeet ja niiden hättävvaikutukset. Toiseksi eniten mieleen painui tupakka ja sen vaikutukset. Vain muutama oppilas piti alkoholia kiinnostavana aiheena.

Opitko tunnilla jotakin uutta? Kyllä/ei.

Suurin osa oppilaista vastasi, että oppivat.

Kehitettävii asioita/mitä haluat sanoa meille.

Suurimmalla osalla ei ollut kehitys ehdotuksia. Muutama olisi toivonut videoita esitykseen.

Tunnista saamamme palaute oli pääosin asiallista ja positiivista.

9 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan projektin onnistumista, työn eettisyyttä ja luotettavuutta.

9.1 Projektin arviointi

Tavoitteena opinnäytetyössä oli antaa nuorille tietoa eri päihteistä, päihteiden haittavaikutuksista ja vaaroista. Tavoitteena oli saada nuori ajattelemaan minkä takia päihteitä ei kannata käyttää ja sitä kautta ennaltaehkäistä nuorten päihteiden käyttöä. Oppitunneilla kerrottiin monipuolisesti eri päihteistä ja niiden vaikutuksista, fyysisellä ja psyykkisellä tasolla.

SWOT-analyysissä oli vahvuuksina motivoituneet opiskelijat, hyvä yleistieto kyseisestä aiheesta, sosiaalisuus ja rento ilmapiiri. Aluksi olimme motivoituneita ja innostuneita tekemään opinnäytetyötä. Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja diojen tekeminen, oli mukavaa. Opinnäytetyön kirjoittaminen loppuun oli haastavaa ja paikoitellen raskasta. Vahvuuksina meillä oli hyvä yleistieto aiheesta aikaisemman koulutuksen myötä. Oppitunnilla aiheesta kerrottiin asiallisesti ja toden mukaisesti, unohtamatta kuitenkaan rennon ilmapiirin tärkeyttä.

Mahdollisuuksina toiminnallisen osuuden pitämisessä, pidettiin ennen kaikkea hyvää yhteistyötä Laihian keskuskoulun kanssa. Yhteyden pito oli sujuvaa ja opettajien osallistuminen esitys tunneille rauhoitti ilmapiiriä, jolloin oppilaat pystyivät keskittymään paremmin. Yhtenä mahdollisuutena oli toimivat opetustilat ja välineet, ainoastaan yhdessä luokassa ei toiminut tietokone, joten jouduimme vaihtamaan luokkaa, muuten kaikki toimi moitteettomasti. Selkeän ja hyvin suunnitellun luennon mahdollisena positiivisena vaikutuksena pidimme nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyä.

Työn heikkouksina pidettiin alussa esiintymispelkoa, huonosti suunniteltua oppituntia, liian tiukkaa aikataulua ja heikkoja taitoja tietotekniikan parissa. Työn edessä ja toiminnallisen osuuden jälkeen huomattiin kuitenkin, että mikään edellä mainituista asioista ei toteutunut. Kaikki meni suunnitellusti ja aikataulussa, tietokoneiden kanssakaan ei tullut suurempia ongelmia.

SWOT-analyysissä uhkina meillä oli, ettei oppilaita kiinnosta kuunnella tunnilla, tietotekniikkaongelmat ja päihteiden käytölle provosoiminen. Oppilaita ehkä hieman rauhoitti heidän opettajansa läsnäolo tunnilla, joten he jaksoivat kuunnella hyvin 45 minuuttia. Ja tunnin alussa opettajat aina keräsivät oppilaiden puhelimet pois, mikä myös varmasti aiheutti sen, että heidän täytyy keskittyä kuuntelemaan. Tietoteknisiä ongelmia ei onneksi suuremmin esiintynyt. Luennot pyrittiin pitämään sellaisina, ettei kukaan provosoidu niistä, vaikea kuitenkin sanoa provosoituiko joku oppilas luennosta.

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöhön saatiin tutkimuslupa kohdeorganisaatiosta. Työ tehtiin Vaasan ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ohjeiden mukaan. Opinnäytetyössä käytettävät lähteet ovat luotettavia ja ajantasaisia. Suurin osa lähteistä on terveysalan keskeisistä tietokannoista. Yleisimmistä päihteistä, kuten alkoholista, tupakasta ja kannabiksesta löytyi melko hyvin tietoa, mutta muista huumausaineista ei juurikaan löytynyt tutkittua tietoa. Kirjalähteet haettiin Tritoniasta. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään aineistoa, joka on enintään 10-vuotta vanhaa. Vanhempia julkaisuja käytettiin harkiten. Oppilaille tehdyssä kyselyssä ei käytetty nimiä, vaan vastaukset annettiin anonymisti. Tällä suojattiin oppilaiden yksityisyys. Kyselylomakkeet hävitettiin aineiston analysoinnin jälkeen.

9.3 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön tekemisen ohessa opimme itsekkin lisää päihteistä ja niiden vaikutuksista ihmisen mieleen ja kehoon. Opinnäytetyötä työstimme pääosin yhdessä. Sovimme aina muutaman viikon tapaamiset etukäteen, jolloin kirjoitimme yhdessä opinnäytetyötä. Totesimme yhdessä tekemisen paremmaksi vaihtoehdoksi kuin yksin kirjoittamisen. Yhdessä kirjoittaminen toi opinnäytetyön kirjoittamiseen tasapuolisuutta ja tekstin kirjoitus tyyli pysyi selkeänä ja yhtenäisenä. Yhteistyömme oli sujuvaa ja ristiriidoilta välttyttiin. Opinnäytetyön tekijöillä ei ollut juurikaan aiempaa kokemusta projektityön tekemisestä tai opetus tilanteen pitämisestä. Tietoa etsittiin eri opetusmenetelmistä ja tuntien suunnittelusta eri lähteistä. Tulevassa työssä terveydenhoitajina tulemme tarvitsemaan

tiimityöskentely taitoja, työskennellessämme moniammatillisessa yhteistyössä kollegoiden kanssa. Tämä projekti antoi valmiuksia myös tehdä parityötä, kehittää joustavuutta ja työskennellä tulevaisuudessa erilaisten projektien parissa.

9.4 Omien tuntien merkitys

Toivomme, että oppitunneista oli hyötyä nuorille ja he oppivat tunneilla jotakin uutta ja saivat eväitä tulevaa päihteetöntä elämää varten. Toivomme myös, että tuntien kautta, nuoret ymmärtävät päihteiden käytön haitat, riskit ja ongelmat sekä oppivat myös, mitä kaikkea päihteiden käytöstä voi seurata. Mielestämme kyseisestä aiheesta ei voi liikaa puhua nuorille ja näin ollen koimme tuntien pitämisen merkityksellisenä.

LÄHTEET

A-Studio. Huumeet valtaavat Tampereen katuja. 29.10.2019. Viitattu 11.11.2019. <https://areena.yle.fi/1-50333672>

Duodecim terveyskirjasto. Huttunen, M., Alkoholiriippuvuus. 10.09.2017. Viitattu 14.11.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196

L13.84.2017/1102. Alkoholilaki. Alkoholijuoman välittäminen ja luovuttaminen. Viitattu 3.2.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171102#Pidp447214528>

L13.83.2017/1102. Alkoholilaki. Alkoholipitoiseen aineen hallussapito. Viitattu 3.2.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171102#Pidp447214528>

Huotari J., Salmikangas E., Projektihallinnan perusteet, johdanto, määritelmät. 2018. Viitattu 25.10.2018 http://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZT4010/IIZT4010_2.pdf

Alkoholinkäytön riskirajat. Käypä hoito -suositus. 10.3.2010. Suomalainen lääkärisseura. Duodecim. Viitattu.2.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00349>

Ilomäki, R. 12.10.2012. Substance use disorders in adolescence: vomorbity, temporality of onset and socio-demographic background. Viitattu 3.2.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514299230.pdf>

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

Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat. Käypä hoito -suositus 12.04.2018. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 14.11.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01881>

Klaara. Nuorisoasema Klaara, 2019. Viitattu 6.3.2019 <https://klaara.vaasa.fi/nuorisoasema-klaara>

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin. Tammer-Paino oy. Tampere. Kustannus-
osakeyhtiö Tammi.

Laihian perusopetuksen opetussuunnitelma 2016. Viitattu 17.10.2019.
<https://peda.net/laihia/lko/po2/ops20162/ops2016:file/download/e6ce2ee7a96c1b26a98eca692f072a835beff24e/perusopetuk-sen%20ops2016.pdf>

Marttunen, Mauri; Huurre, Taina; Strandholm, Thea; Viialainen, Riitta (toim.) 2013
Nuorten mielenterveyshäiriöt–Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Vii-
tattu 25.10.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistami-nen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-paihdehairiot>

Mielenterveystalo. 2019. Viitattu 6.3.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

MLL. Nuorten netti, 2019. Viitattu 6.3.2019. <https://www.nuortennetti.fi/Opetus-hallitus>.

MLL. 29.8.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. 19.2.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Murrosikä. Väestöliitto. 2019. Viitattu 11.10.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

Mustonen A., Miettunen J., Laine P., & Niemelä S. Nuorten kannabiksen käyttö, aivojen kehitys ja psykiatriset häiriöt. 16.8.2019. Viitattu 11.11.2019. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.puv.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorten-kannabiksen-kaytto-aivojen-kehitys-ja-psykiatriset-hairiot/>

SWOT-analyysi. 2018. Viitattu 25.10.2018 https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Pirkainen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Kuopio.Kopijyvä. Kuopion yliopisto.Preventiimi.18.3.2019. Viitattu18.3.2019. <http://www.preventiimi.fi/tutustu/nuorisoalan-ehkaiseva-paihdeyto/>

Päihdelinkki. Asiaa nuorten päihteidenkäytöstä. 2019. Viitattu 18.3.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/kun-kotona-puhutaan-paihteista/asiaa-nuorten-paihteidenkaytosta>

Päihdelinkki. Holopainen, A. Alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö. 2011. Viitattu 20.11.2018.<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/alkoholin-ja-laakkeiden-sekakaytto>

Päihdelinkki. 21.3.2019. Viitattu 21.3.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/nuuska>

Päihdelinkki. Opioidit. 14.11.2018. Viitattu 14.11.2018. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/opioidit>

Päihdelinkki. Tupakka. 21.3.2019Viitattu 21.3.2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Päihdeongelmat. Mielenterveystalo. 2020. Viitattu 12.2.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Päihteidenkäyttö ja yhteiskunnallisen osuuden ongelmat. Päihdelinkki. 11.9.2009. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>

Rinne, J., Gustafsson, M-L. & Salminen, L. 2013. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty –tuntisuunnitelman merkitys opetustyössä. Teoksessa opetusharjoittelun

mahdollisuuksia terveysalan koulutuksessa –opettajaopiskelijoiden kokemuksia. Toim. Gustafsson, M-L. & Salminen, L. Turku. Turun yliopisto.

Samposalo H. Juomatapojen yhteys alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymiseen 14–16-vuotiailla nuorilla. 26.4.2013. Viitattu 11.11.2019.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68106/978-951-44-9091-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Viitattu 27.1.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveys kirjasto. Saarijärvi, S., ja Lopperi, M. Ekstaasin vaikutukset elimistöön. 2003. Viitattu 14.11.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93651.pdf>

THL. Ehkäisevän päihdetyön tietoperusta ja etiikka. 8.6.2017. Viitattu 18.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihdestrategiat/ehkaisevan-paihde-tyon-tietoperusta-ja-etiikka>

THL. Kannabiksen kokeilu ja käyttö ovat yleistyneet yli 18-vuotiailla nuorilla, mutta eivät alaikäisillä. 2019. Viitattu 27.1.2020. <https://thl.fi/-/kannabiksen-kokeilu-ja-kaytto-ovat-yleistyneet-yli-18-vuotiailla-nuorilla-mutta-eivat-alaikaisilla>

THL. Kannabiksen käyttö Suomessa. 2019. Viitattu 3.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-kaytto-suomessa>

THL. Nuorten alkoholinkäyttö vähenee edelleen -juomisen tilalle on löytynyt parempaa tekemistä. 9.4.2018. Viitattu 6.3.2019 <https://thl.fi/fi/-/nuorten-alkoholin-kaytto-vahenee-edelleen-juomisen-tilalle-on-loytynyt-parempaa-tekemista>

THL. Nuorten tupakointi on edelleen vähentynyt. 15.11.2017. Viitattu 27.01.2020
<https://thl.fi/-/nuorten-tupakointi-on-edelleen-vahentynyt>

THL. Nuorten päihteiden käyttö jarahapelaaminen -ESPAD tutkimus 2019. Viitattu 27.1.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilasto-raportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

THL. Päihdekasvatus oppilaitoksissa. 18.1.2019. Viitattu 18.3.2019
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaisevan-paihdeyton-menetelmat/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>

THL. Raitasalo, K., Nuorten alkoholinkäyttö vähenee edelleen-juomisen tilalle on löytynyt parempaa tekemistä. 9.4.2018. Viitattu 6.3.2019. <https://thl.fi/fi/-/nuorten-alkoholinkaytto-vahenee-edelleen-juomisen-tilalle-on-loytynyt-parempaa-tekemista>

THL. Tupakka. 2018. Viitattu 14.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/paihteet-ja-peliriippuvuus/tupakka>

Tacke, U. & Sairanen, S. 2009. Amfetamiini, metamfetamiini sekä muut piristeet. Viitattu 23.11.2018 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/amfetamiini-metamfetamiini-seka-muut-piristeet>

Tupakka. Valvira. 2019. Viitattu 3.2.2019. <https://www.valvira.fi/tupakka/myynti>

Thl. WHO:n huumeiden käytön ehkäisy standardit. 13.3.2019. Viitattu 17.3.2020
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka/kansainvalinen-huumeepolitiikka/who-n-huumeiden-kayton-ehkaisyn-standardit>

LIITE 1

LIITE 1

Tuntisuunnitelma

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. Itsensä esittely | n. 5min |
| 2. Diat 1-18 /keskustelu | n. 25min |
| 3. Kahoot | n. 10min |
| 4. Kiitokset/loppuarviointi | n. 5min |



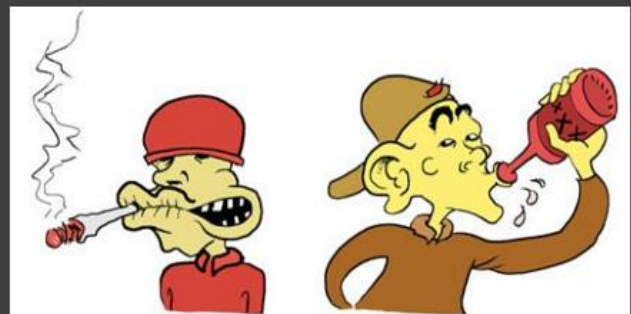
NUORTEN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ, LUENTO LAIHIAN YLÄKOULUN 7.-LUOKKALAISILLE

Siru Sirviö ja Katariina Kallio

LIITE 2

Tunnilla käsiteltävät aiheet

- 1 Tupakka ja nuuska
- 2 Alkoholi
- 3 Kannabis
- 4 Ekstaasi
- 5 Amfetamiini
- 6 Opioidit
- 7 Sekakäyttö





Tupakka ja nuuska

- Tupakka sisältää yli 7000 eri yhdistettä, niistä muutama sata on myrkyllisiä ja niistä yli 70 aiheuttaa syöpää
- Nuuska sisältää yli 2500 eri yhdistettä, joista 28 aiheuttaa syöpää

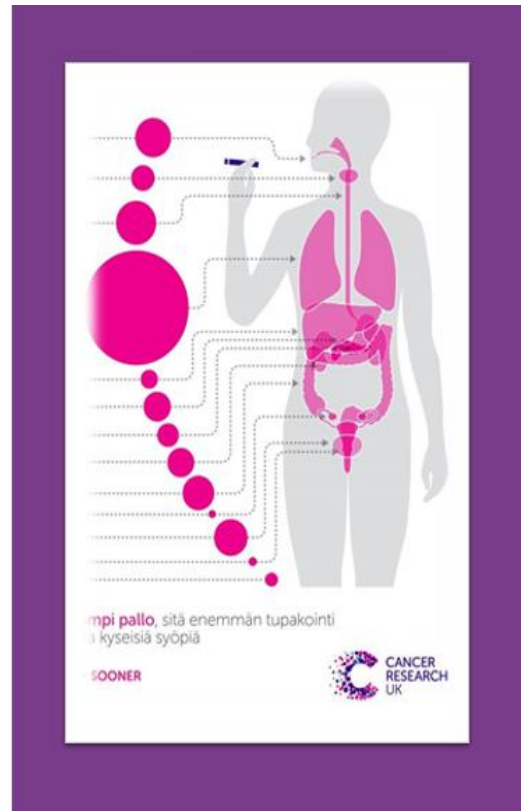


Nikotiiniriippuvuus

- Aiheuttaa voimakasta riippuvuutta
 - Psykkistä: Tuttu ja turvallinen pakoaine, hermostuneisuus ja ahdistuneisuus
 - Fyysistä: Vieroitusoireet kuten päänsärky, hikoilu, vapina ja levottomuus
 - Sosiaalista: Ryhmäpaine, yhdistävä tekijä
- Nikotiinin imeytyminen verenkiertoon aiheuttaa rauhoittavan tunteen

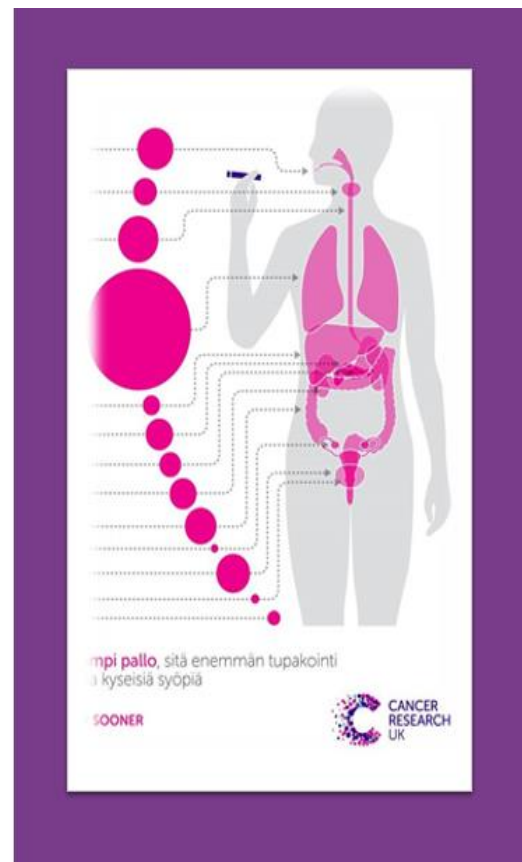
Tupakka aiheuttaa

- Ihon kunto heikkenee ja iho vanhenee nopeammin
- Hammas- ja ienvauriot, hengitys alkaa haista
- Kestävyysskunto heikkenee
- Kynnet ja hampaat kellastuvat
- Keuhkot ovat jatkuvassa tulehdustilassa
- Pidemmän käytön seurauksena
 - Syöpä
 - Sydän- ja verisuonisairaudet
 - Hengityselimien sairaudet, COPD



Tupakka aiheuttaa

- Ihon kunto heikkenee ja iho vanhenee nopeammin
- Hammas- ja ienvauriot, hengitys alkaa haista
- Kestävyysskunto heikkenee
- Kynnet ja hampaat kellastuvat
- Keuhkot ovat jatkuvassa tulehdustilassa
- Pidemmän käytön seurauksena
 - Syöpä
 - Sydän- ja verisuonisairaudet
 - Hengityselimien sairaudet, COPD



Nuuska aiheuttaa

- Hampaiden ja suun limakalvojen vauriot
- Syövät, kuten suu-, kurkku- ja haimasyöpä
- Sydän- ja verisuonitaudit
- Vahingossa nieltäessä rasittaa sisäelinten, mahalaukun ja sydämen toimintaa



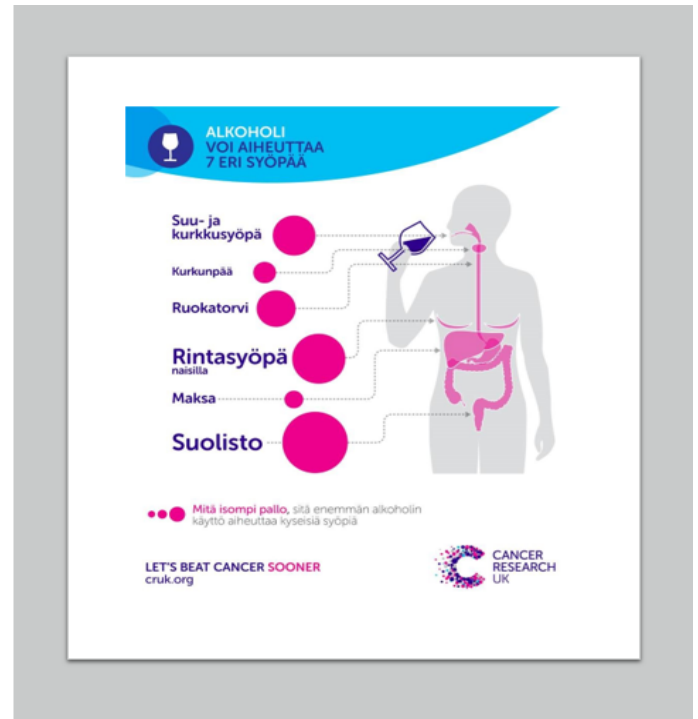
Alkoholi

- Päihdyttävä aine, vaikuttaa suoraan keskushermostoon
- Voi aiheuttaa riippuvuutta
- Ihmisen koko ja sukupuoli vaikuttavat alkoholin imeytymiseen
- Päivän enimmäisannos naisilla ei saisi ylittää kahta annosta ja miehillä kolmea annosta



Alkoholi aiheuttaa

- Isoilla annoksilla voi johtaa hengitysteiden lamaanumiseen, koomaan tai kuolemaan -> myrkytys
- Tarkkaavaisuus ja reaktiokyky heikkenevät, tapaturmariski kasvaa
- Runsas käyttö voi vaurioittaa kaikkia kehon elimiä



Kannabiksen vaikutukset

- Aiheuttaa riippuvuutta ja mielihyvää
- Rentouttaa käyttäjänsä
- Lisää ruokahalua
- Vähentää estoja
- Fyysisinä vaikutuksina verenpaine laskee, sydämen syke kiihtyy ja silmät verestävät
- Voi aiheuttaa myös ahdistusta, pelkotiloja, pahoinvointia ja sekavuutta



Ekstaasi

- Kemikaalisista raaka-aineista valmistettu synteettinen huume
- Vaikuttaa keskushermostoon
- Ekstaasin vaikutukset
 - Psykkiset vaikutukset:
 - Itseluottamus ja läheisyyden tunteen lisääntyminen
 - Aistien herkistyminen
 - Euforia ja sosiaalisuus
 - Negatiiviset vaikutukset:
 - Akuutti psykoositila
 - Paniikkikohtaukset
 - Näköharhat
 - Epätodelliset tuntemukset
 - Epileptiset kohtaukset
 - Äkillinen aivoverenvuoto



Ekstaasin yliannostus

- Oireena
 - Runsas hikoilu
 - Lämmön nousu
 - Pelot
 - Sydämen tykytys
 - Leukalukko
 - Lihassolutuho
 - Munuaisvauriot
 - Veren hyytymishäiriö
- Vastalääkettä ekstaasille ei ole olemassa!



Amfetamiini

- Keskushermostoa kiihottava aine
- Tunnetaan nimellä "kristalli", väritään useimmiten keltaista
- Aiheuttaa pienellä annoksella
 - Hyvänolon tunne
 - Energisyys
 - Keskushermoston toiminta lisääntyy
 - Ruokahalu vähenee
- Suurilla annoksilla
 - Näön hämärtyminen
 - Kuume nousee
 - Runsas hikoilu
 - Pääkipu, huimaus
 - Aggressiivisuus tai levottomuus

Amfetamiini myrkytyksessä → kouristelu ja sydämeen rytmihäiriöt





Opioidit eli vahvat kipulääkkeet

- Voimakkaita, reseptillä saatavia lääkkeitä
- Käytetään ilman lääkärin määräystä tai suurempia annoksia kuin määrätty
- Yleisin syy hakeutua päihdehoitoon
--> voimakas riippuvuus
- Tunnetuin lääke on Subutex



Opioideista seuraa

- Voimakas riippuvuus
- Poistavat kipua
- Aiheuttavat hyvänolon tunteita
- Heikentävät muistia ja keskittymiskykyä
- Pahoinvointi, ummetus
- Suurella annoksella
 - Hengenvaarallinen tila, joka johtaa kuolemaan

Sekakäyttö

- Tarkoittaa kaikkien päihdyttävien aineiden yhtäaikaista käyttöä
- Aineet tehostavat toinen toisiaan
 - Yliannostuksen riski kasvaa
- Oireena
 - Sekavuus
 - Alkoholin vaikutuksen voimistuminen elimistössä
 - Käytös- ja muistihäiriöt
 - Tajuttomuus
- Sekakäytön seurauksena sisäelimet ylikuormittuvat → pysyviä vaurioita



Huumeen käyttäjän riskit

- Suonensisäisiä huumeita käytettäessä suuri mahdollisuus saada HIV, B- tai C-hepatiitti tartunta
- HIV
 - viruksen aiheuttama krooninen sairaus
 - Olemassa tehokas lääkitys, joka ei kuitenkaan poista virusta kokonaan elimistöstä
 - Oireena --> flunssan kaltaiset ensioireet, kuume, kurkkukipu, lihas- ja nivelsärky ja imusolmukkeiden turpoaminen



- B-hepatiitti
 - Maksatulehdus
 - Oireena -
 - > pahoinvointi, ripuli, oksentelu, ihon, silmänvalkuaisten tai limakalvojen keltaisuus (maksavauriot)
 - Rokote suojaa tartunnalta
- C-hepatiitti
 - Maksatulehdus
 - Oireena-> vähäoireinen, keltaisuus, pahoinvointi, vatsakipu ja maksavauriot
 - Suun kautta otettava lääkehoito



Vahvuudet & Voimavarat

- Hyvä ruoka ja riittävä uni ovat tärkeitä asioita päivittäiselle jaksamiselle
- Harrastukset, riittävä liikunta
- Hyvä tukiverkosto, kuten perhe ja ystävät, lemmikki
- Halu huolehtia itsestä ja toteuttaa itseään, tehdä itselle mieleisiä asioita
- Hyväksytyksi tuleminen tunne
- Tärkeää muistaa, että ilman päihteitäkin voi olla tosi hauskaa!



Mistä apua?

- Kun haluat apua päihteistä irti pääsemiseen
 - Ota yhteys kouluterveydenhoitajaan, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti, hän auttaa sinua saamaan jatkohoitoa
 - Vaasassa sijaitsee nuorille suunnattu nuorisoasema Klaara, jonne voit soittaa ja kävellä suoraan ovesta sisään, he auttavat sinua
 - Kirkkopuistikko 28, 65100 VAASA
 - Ma klo 10.00-18.00, ti-to klo 09.00-16.00 ja pe klo 09.00-15.00
 - Puhelin 06 325 2850
 - Vaihtoehtoisesti voit soittaa tai jutella chatissa nimettömästi MLL:n päivystäjän kanssa
 - Nuortennetti.fi
 - Puhelin 116 111
 - Voit soittaa lasten ja nuorten puhelimeen: ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20
 - Viikonloppusin tai akuutissa hädässä, kun tuntuu, että apua pitää saada välittömästi oikea osoite on Vaasan keskusairaan yhteispäivystys, mene rohkeasti!



LIITE 3

Kahoot-kysymykset

1. Mitä syöpää tupakka aiheuttaa eniten? A. suusyöpä B. keuhkosityöpä C. ruokatorvisyöpä D. suolistosyöpä
2. Montako eri yhdistettä tupakka sisältää? A. 5000 B. 6000 C. 7000 D. 8000
3. Montako annosta nainen/mies suositeltu päiväannos on? A. nainen 2, mies 3 B. nainen 1, mies 2 C. nainen 3, mies 3 D. nainen 3, mies 5
4. Mitä kannabis ei aiheuta? A. riippuvuus B. lisää ruokahalua C. sydämen syke laskee D. pahoinvointi
5. Mitkä ovat hoitomuotoja ekstaasin yliannostukseen? A. suonensisäinen vasta-aine B. suun kautta otettava lääke C. vastalääkettä ei ole D. riittävä nesteytys
6. Millä nimellä anfetamiini myös tunnetaan? A. kristalli B. safiiri C. ametisti D. zirkoni
7. Mikä ei ole yleinen huumeenkäyttäjän riskisairaus? A. C-hepatiitti B. A-hepatiitti C. B-hepatiitti D. HIV

LIITE 4

Arviointi kysymykset

1. Mitä pidit tunnista? Omin sanoin vastaus
2. Mikä oli mieleenpainuvuin aihe? Omin sanoin vastaus
3. Opitko tunnilla jotakin uutta? Kyllä/ei
4. Kehitettäviä asioita/ mitä haluat sanoa meille