

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2021

Stephanie Althaus & Reetta Peltola

NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VARHAINEN TUNNISTAMINEN JA PUHEEKSIOTTO

– Opas lastensuojelun ammattilaisille

Stephanie Althaus & Reetta Peltola

NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN VARHAINEN TUNNISTAMINEN JA PUHEEKSIOTTO

- Opas lastensuojelun ammattilaisille

Lastensuojelunasiakkaat, käytöshäiriöiset nuoret, koulupudokkaat sekä rikoksia tekevät nuoret ovat suuressa riskiryhmässä päihteiden käytön ja siihen liittyvän riskikäyttäytymisen suhteen. Suomessa alle 13 -vuotiaista sijaishuollossa asuvista lapsista 13 % käyttää laittomia päihteitä ja yli 13 -vuotiaista teini-ikäisistä 26%. Opinnäytetyön aiheeksi rajattiin laittomat päihteet, joihin luokituvat erilaiset kannabistuotteet, päihtymistarkoitukseen käytettävät lääkkeet, stimulantit (amfetamiini, ekstaasi, kokaiini) sekä liimat, liuottimet ja lakat päihtymistarkoituksessa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi yksityinen lasten- ja nuorten lastensuojelun laitoshoidon tarjoava yksikkö *Tuulensuoja*. Projektin tehtävänä oli tuottaa opas nuorten päihteiden käytön varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta lastensuojelun ammattilaisille. Oppaan tavoitteena on lisätä lastensuojelun ammattilaisten tietotaitoa liittyen laittomien päihteiden käytön varhaiseen tunnistamiseen nuorissa sekä kehittää ammattilaisten puheeksiottoa nuorten kanssa laittomien päihteiden käytöstä.

Projektin tuotoksena syntyi kuvallinen opas lastensuojelun ammattilaisille koskien nuorten päihteiden käytön varhaista tunnistamista ja puheeksiottoa. Opas sisältää tietoa erilaisista laittomista päihteistä, niiden yleisyydestä, ensioireista sekä ohjeita puheeksiottoon. Valmiiseen oppaaseen tuli yhteensä 30 diaa lähteineen PowerPoint -ohjelmalla. Sivujen rakenne ja värit vaihtelevat diosta riippuen. Teksti on mustalla Arial fontilla kirjoitettuna. Oppaassa käytettävät ilmaiset kuvat löydettiin Unsplash- ja Microsoft Office 365 -kuvapankkeista.

Toimeksiantajan tarpeesta tuotettiin ajantasainen ja luotettaviin lähteisiin perustuva opas lastensuojelun ammattilaisille. Opas hyväksyttiin toimeksiantajalla ja ohjaavilla opettajilla ennen sen käyttöönottoa. Sisältö todettiin ajantasaiseksi ja luotettavaksi. Lastensuojelun ammattilaisten lisäksi oppaasta voivat hyötyä myös nuorten lasten vanhemmat, muut terveydenhuoltoalan ammattilaiset ja aiheesta kiinnostuneet.

ASIASANAT:

Laittomat päihteet, lastensuojelun laitoshoidon, nuoret, opas, puheeksiotto, varhainen tunnistaminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

2021 | 40 number of pages, 11 number of pages in appendices

Stephanie Althaus & Reetta Peltola

EARLY IDENTIFICATION AND DISCUSSION OF YOUTH SUBSTANCE ABUSE

- Guide for child protection professionals


In the high-risk group of substance abuse and related risk behaviour are the children and youth in the child welfare institutions services, ones with behavioural disorders, school dropouts and youth committing crimes. In Finland, 13% of children under the age of 13 and 26% of teenagers over the age of 13 living in foster care are using illegal substances. To narrow down the topic on this final project, we chose to focus on illegal substances, covering different types of cannabis products, medication used for intoxicating purposes, stimulants (e.g. amphetamine, ecstasy and cocaine) as well as adhesives, dissolvents and varnishes used for intoxicating purposes.

The project was commissioned by *Tuulensuoja*, private child welfare institution unit. The task of the project was to create a guide for child welfare professionals about early recognition of youth substance abuse and how to discuss about it. The aim of the project is to increase the knowledge among child welfare professionals regarding the early recognition of youth's illegal substance abuse, and to develop the conversation skills of the professionals while discussing the illegal substance abuse topic with the youth.

Result of this project is an illustrated guide for the child welfare professionals of early recognition of youth substance abuse and how to discuss about the topic. The guide includes information about different illegal substances and their frequency, first symptoms of substance abuse and guidelines for discussion. The finished guide consists of 30 slides with sources and is made with Power Point. The structure and colours of the pages differ between the slides. The used font is Arial, in black. The pictures used in the guide are from the free photo directories Unsplash and Microsoft Office 365.

To fit the needs of the commissioner, we produced an updated guide for the child welfare professional's based on reliable sources. The guide was approved by the commissioner and instructing teachers before its release. The content was stated up-to-date and reliable. In addition, for being intended for the child welfare professional's, the guide is useful also for parents of young children, healthcare professionals and others interested on the topic.

KEYWORDS:

Early identification, guide, illegal substances, private child welfare institution unit, young people 

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LAPSET JA NUORET LASTENSUOJELUN LAITOSHOIDOSSA	8
3 NUORET JA LAITTOMAT PÄIHTEET	10
3.1 Kannabis	12
3.2 Opioidit	13
3.3 Stimulantit ja muuntohuumeet	14
3.4 Teknisten liimojen ja lakkojen imppaaminen	16
4 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTO	18
5 HYVÄ OPAS JA SEN MERKITYS	21
6 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	22
7 PROJEKTIN TOTEUTUS	23
7.1 Projektin suunnittelu	24
7.2 Projektin toteutus ja tulokset	26
8 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	33
9 POHDINTA	35
LÄHTEET	38

LIITTEET

Liite 1. Valmis opas

KUVAT

Kuva 1 Oppaan ensimmäisen version sisällysluettelo	28
Kuva 2 Valmiin oppaan sisällysluettelo	29
Kuva 3 Kannabiksen määritelmä ja yleisyys Suomessa	30
Kuva 4 Ensioireet kannabiksen käytössä	30
Kuva 5 Valmiin oppaan kansikuva	31

TAULUKOT

Taulukko 1 Opinnäytetyön aikataulu

26

Taulukko 2 Oppaan aikataulu

27

1 JOHDANTO

Ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleensä 10–15 vuoden iässä (Kinnunen ym. 2017). Päihteet määritellään kemiallisiksi aineiksi, joita voidaan käyttää päihtymistarkoitukseen. Niihin lukeutuvat erilaiset lailliset päihteet (alkoholi, tupakka, nuuska), päihtymistarkoitukseen käytettävät lääkkeet, impattavat aineet (liuottimet, liimat, lakat) sekä laittomat päihteet eli huumausaineet. (Aalto-Setälä ym. 2003.) Päihdekokeilut aloitetaan usein tupakkatuotteilla yleisimmin savukkeilla, mutta nykyään yhä enemmän myös sähkötupakalla, nuuskalla, vesipiipulla tai nikotiinikorvaustuotteilla. Päihdekokeilut ja päihteiden käyttäminen lisääntyvät nuoren ikääntyessä. (Kosola ym. 2018.) Laittomista huumausaineista kannabis on yleisin ensimmäisenä kokeiltu huumausaine nuorten keskuudessa (Päihdeongelmat, Terveyskylä, Mielenterveystalo 2021).

Yleensä päihteiden käyttäminen nuorilla alkaa alkoholin, tupakan tai nuuskan käytöllä. Niiden jälkeen kokeillaan kannabista ja sen jälkeen muita huumeita. Päihteiden laatu ja niiden keskinäinen järjestys riippuvat suuressa määrin ympäröivästä kulttuurista, normeista, päihteiden saatavuudesta ja niiden hinnasta. Kaikki tupakkaa tai alkoholia käyttävät nuoret eivät siirry huumeiden käyttöön, mutta riski huumeiden käyttämiseen on moninkertainen niillä, jotka käyttävät alkoholia tai tupakkaa. (Aalto-Setälä ym. 2003.) Opinnäytetyön aiheeksi rajattiin laittomat päihteet, joihin lukeutuvat esimerkiksi erilaiset kannabistuotteet, päihtymistarkoitukseen käytettävät lääkkeet, stimulantit (amfetamiini, ekstaasi, kokaiini) sekä liimat, liuottimet ja lakat päihtymistarkoituksessa.

Nuoren ihmisen elimistön kehittyessä päihteiden aiheuttamat terveyshaitat ovat nuorelle moninkertaiset aikuiseen verrattuna. Myös päihderiippuvuus syntyy nuorelle herkemmin verrattuna aikuiseen. (Nuorten netti 2020.) Runsas päihteiden käyttäminen on yhteydessä monenlaiseen riskikäyttäytymiseen, nuoren kohonneeseen tapaturmariskiin tielii-kenteessä, heikentyneeseen psykososiaaliseen toimintakykyyn ja myöhäisempiin päihdeongelmiin (Aalto-Setälä ym. 2003).

Yhdysvaltain National Library Of Medicine tutki sijaishuollossa olevien nuorten päihteiden käytön riskiä. Tulokset osoittivat, että sijaishuollossa olevat nuoret aloittivat muita todennäköisemmin päihteiden käytön. Usein sijaishuollon lastenkodeissa on lapsia ja nuoria, joilla on käyttäytymis- tai mielenterveysongelmia, mitkä ovat päihteiden käytön riskitekijöitä. Myös verkostoituminen muiden

mielenterveys- ja käyttäytymisongelmaisten nuorten kanssa on helppoa, mikä voi altistaa nuorta laittomien päihteiden käytölle. (Alexis 2019.) Laittomista päihteistä puhuminen nuorten kanssa perustuu luottamukselliseen keskusteluun hoitajan ja nuoren välillä. Nuoren kuunteleminen lisää luottamusta ja ennakkoluuloton, neutraali, rauhallinen ja tuomitsematon lähestymistapa toimivat parhaiten. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Projektin tehtävänä oli tuottaa opas nuorten päihteiden käytön varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta lastensuojelun ammattilaisille. Oppaan tavoitteena on lisätä lastensuojelun ammattilaisten tietotaitoa liittyen laittomien päihteiden käytön varhaiseen tunnistamiseen nuorissa sekä kehittää ammattilaisten puheeksiottoa nuorten kanssa laittomien päihteiden käytöstä. Oppaasta voivat hyötyä myös nuorten lasten vanhemmat, muut terveydenhuoltoalan ammattilaiset ja aiheesta kiinnostuneet.

2 LAPSET JA NUORET LASTENSUOJELUN LAITOSHOIDOSSA

Lastensuojelu tarkoittaa lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua. Lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua toteutetaan tekemällä asiakassuunnitelma ja järjestämällä avohuollon tukitoimia. Lapsi- ja perhekohtaiseksi lastensuojeluksi lukeutuu myös lapsen kiireellinen sijoitus, huostaanotto sekä niihin liittyvä sijaishuolto ja jälkihuolto. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 3§.)

Lastensuojelulaki (13.4.2007/417) määrittelee lastensuojelun vastuuta ja tarvetta. Sen tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lapsen vanhemmilla sekä muilla huoltajilla on vastuu turvata lapsen hyvinvointi ja tasapainoinen kehitys siten, kuin lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta annetussa laissa (8.4.1983/361) säädetään. Lasten ja heidän perheiden kanssa toimivien viranomaisten tulee tukea vanhempia sekä huoltajia heidän kasvatustehtävässään ja heidän tulee pyrkiä tarjoamaan perheelle tarpeellista apua riittävän varhain sekä ohjattava lapsi ja perhe tarvittaessa lastensuojelun piiriin. Lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle tai ryhtyä muihin tarvittaviin toimenpiteisiin lapsen hoidon ja huollon järjestämiseksi. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 1-3 §., Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361.)

Lapsen sijoittaminen lastensuojelulaitokseen eli laitoshuoltoon voidaan toteuttaa vain silloin, jos sijaishuollon järjestäminen ei ole muulla tavalla lapselle eduksi. Lastensuojelulaitoksia ovat esimerkiksi koulukodit, lastenkodit sekä muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset. (Valvira 2015.) Hyvin järjestettyä laitoshoittoa pidetään usein parhaana ratkaisuna sijaishuollon järjestämiseksi silloin, kun lapsen sijoitus on väliaikainen. Tällöin laitoshoidossa pyritään työskentelemään hyvässä yhteistyössä lapsen vanhempien sekä perheen kanssa ja tällöin voidaan mahdollistaa tiivis yhteydenpito lapsen sekä hänen vanhempiensa välillä. Laitushoito on usein parhain ratkaisu myös sijaishuollon tarpeessa olevalle murrosikäiselle tai lapselle, jonka oireilu on erityisen haastavaa ja edellyttää erityistä ammatillista osaamista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Lapsen tai nuoren vaarantaessa vakavasti kehitystään tai terveyttään esimerkiksi käyttämällä päihteitä tai tekemällä muun kuin vähäisen rikoksen, lapsi on otettava huostaan (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 40§).

Vuoden 2019 aikana peräti 18 928 lasta sekä nuorta oli sijoitettu kodin ulkopuolelle. Näistä sijoitetuista lapsista ja nuorista alle 18-vuotiaita oli 86 %. Sijoitetuista oli tyttöjä 47 % (8931) ja poikia 53 % (9997). Sijoitettujen lasten sekä nuorten määrä on kasvanut 2 % vuodesta 2018. Kaikista viimeisimmän sijoituspaikan mukaan tilastoiduista lapsista ja nuorista 42,5 % oli perhehoidon piirissä, 9,1 % ammatillisessa perhekotihoitossa, 40,5 % laitoshoidossa ja loput 8,0 % muussa hoidossa. Sijoitusmuotojen osuudet pysyivät pääosin samalla tasolla vuoteen 2018 verrattuna, mutta laitoksissa olleiden määrä kasvoi 1,7 %. (Forsell ym. 2020, 9.)

3 NUORET JA LAITTOMAT PÄIHTEET

Laiton päihde on huumausaine, joka on kansallisen lainsäädännön ja Yhdistyneiden kansakuntien (YK) yleissopimuksen mukaan määritelty (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Laittomia päihteitä ovat kannabis, amfetamiini ja sen johdannaiset, kokaiini, opioidit, hallusinogeenit, tekniset impattavat liuottimet ja rauhoittavat lääkkeet sekä ei-opioidiin luokitellut kipulääkkeet (Päihdelinkki 2021a). Laittomista päihteistä kannabis on yleisin ensimmäisenä kokeiltu huumausaine nuorten keskuudessa. Muita Suomessa yleisimmin käytössä olevia laittomia päihteitä ovat opioidit, stimulantit sekä liimat ja impattavat aineet (Päihdeongelmat, Terveyskylä, Mielenterveystalo 2021).

Raitasalo ym. (2019) ovat käsitelleet ESPAD eli *European School Survey Project on Alcohol and other Drugs* -tutkimuksen perusteella suomalaisten nuorten päihteiden käytön yleisyyttä ja lisääntymistä viime vuosina. ESPAD-tutkimuksessa selvitettiin suomalaisnuorten päihteiden käyttöä sekä rahapelaamista. Nuoret olivat 9. luokkalaisia 15–16-vuotiaita, joiden alkoholin, nuuskan, tupakan, laittomien päihteiden käyttöä ja rahapelaamista vertailtiin vuosina 1995 ja 2019 välillä. Oleellisin löydös oli kannabiksen käytön yleistyminen, kun taas alkoholin ja tupakan käyttö olivat huomattavasti vähentyneet. Kannabiksen kokeilu oli vuonna 2019 kolminkertainen verrattuna vuoteen 1995, muiden laittomien päihteiden käytössä ei ollut tapahtunut huomattavia muutoksia. (Raitasalo ym. 2019, 1.)

Altistavia tekijöitä laittomien päihteiden käytölle ovat ympäristötekijät, perhetekijät ja yksilötekijät. Yksilötekijöiden taustalla on yleensä joko käytöshäiriö tai muu psyykinen häiriö. (Niemelä 2018a, 252.) Nuorilla on usein halu kokeilla uusia asioita varsinkin, jos kyseessä on jokin laiton asia. Nuori ei ajattele, mitä haittoja kokeilusta voi seurata, vaan haluaa elää hetkessä. Laittomien päihteiden kokeilun syynä on usein pyrkimys lieventää tunteita tai hetkellistä olotilaa, kuten ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä. Oman perheen vaikeudet saattavat järkyttää nuorta ja ajaa hänet näin ahdinkoon tai tasapainottomuuteen, minkä seurauksena nuori lähtee kokeilemaan päihteitä. (Päihdeongelmat, Terveyskylä, Mielenterveystalo 2021.)

Ympäristötekijät, kuten päihteiden helppo saatavuus, kaveripiiri sekä myönteinen asenne päihteitä kohtaan ovat suurimpia altistavia tekijöitä laittomien päihteiden käytölle ja kokeiluille (Aalto ym. 2018, 11).

Ympäristötekijöistä merkittävin riskitekijä laittomien päihteiden käytölle on kaveripiiri, jonka kanssa tehdään aina ensimmäiset kokeilut (Niemelä 2018a, 252). ESPAD 2019-tutkimuksessa selvitettiin laittomien päihteiden hankintatapoja ja tulokset osoittivat, että pojista 61 % ja tytöistä 56 % olivat saaneet kannabista kavereiltaan ja kavereilta kannabista olivat ostaneet 21 % pojista ja 26 % tytöistä (Raitasalo ym. 2019, 10).

Erityisesti myönteinen ajattelu kannabiksesta lisää sen käytön yleisyyttä, ja ESPAD 2019-tutkimuksen mukaan vuonna 2019 tytöistä lähes puolet ja pojista yli puolet olivat sitä mieltä, ettei kannabiskokeiluihin liity minkäänlaisia tai vain vähäisiä riskejä. Myönteinen asenne ekstaasia ja amfetamiinia kohtaan ovat myös lisääntyneet, eivätkä nuoret koe niiden käytöstä aiheutuvan suuria riskejä. Vielä vuonna 1995 vain 6 % nuorista piti ekstaasin kokeiluun liittyviä riskejä pieninä, vastaavasti vuonna 2019 vastaajista 27 % ajatteli samoin. Amfetamiinin kohdalla samat luvut olivat vuonna 1995 8 % ja vuonna 2019 20 %. Tytöt pitivät laittomien päihteiden riskejä suurempina kuin pojat. (Raitasalo ym. 2019, 13.)

Yksilötekijöistä merkittävin syy laittomien päihteiden käytölle on usein jokin käytöshäiriö, kuten impulssikontrollin ongelma tai jokin muu itsehallintaongelma, kuten aggressiivisuus, stressi tai pakonomainen tunne. Käytöshäiriöille altistavat erittäin nuorena alkanut epävaka ja turvaton kasvuympäristö. Muut psykiatriset ongelmat liittyvät usein nuoren harhaan omasta identiteetistä tai persoonallisuudesta. (Niemelä 2018a, 254).

Perhetekijät ja perimä vaikuttavat biologisten ja psykologisten syiden vuoksi nuorten suurentuneeseen riskiin kokeilla ja käyttää laittomia päihteitä. Nuoret saattavat nähdä roolimallien käyttävän päihteitä hoitona ongelmilleen tai hakevat niiden avulla hyväksyntää kaveriporukassa. (Alexis 2019.) Perimän vaikutus laittomien päihteiden riippuvuuden kehittymiselle arvioidaan olevan noin 50–70 % (Niemelä 2018a, 253-254). Perimä vaikuttaa huumeriippuvuuteen hermostollista perustaa ohjaavien perintötekijöiden kautta, mikä on keskeinen altistava tekijä huumeriippuvuuden syntymiselle (Joutsa 2018, 35-36).

Laittomien päihteiden käytön varhainen tunnistaminen ja asiaan puuttuminen ehkäisevät päihteiden käyttöön liittyviä haittoja nuoren tämänhetkisessä elämässä ja myöhemmin hänen elämässään (Niemelä 2018a, 256-257). Seuraavaksi käydään lävitse nuorten yleisimmin käyttämät laittomat päihteet, niiden yleisyydet Suomessa ja ensioireet.

3.1 Kannabis

Kannabiksella tarkoitetaan intialaisesta hamppukasvista (*Cannabis sativa*) saatuja valmisteista. Kannabiksen käyttö on lisääntynyt Suomessa runsaasti vuoden 2015 jälkeen ja neljännes suomalaisista on kokeillut kannabista jossain vaiheessa elämäänsä. Nuorilla 15–16-vuotiailla, erityisesti pojilla kannabiksen käyttö on lisääntynyt vuosien 2015–2019 välillä, ja vuonna 2019 13 % pojista oli joskus kokeillut kannabista ja tytöistä 9 %. Suurin osa 15–16 vuotiaista nuorista oli kokeillut kannabista viimeisen 12 kuukauden aikana. Viimeisen 30 päivän aikana kannabista oli kokeillut 5 % pojista ja 3 % tytöistä. Vuonna 2015 luvut olivat 3 % ja 2 %. Tämä viittaa siihen, että kannabiksen säännöllinen käyttö on lisääntynyt tai ensimmäiset kokeilut ovat tuoreita. (Raitasalo ym. 2019, 7.)

Kannabiksen käyttö aiheuttaa sekä välittömiä lyhytaikaisia vaikutuksia että pitkäaikaisvaikutuksia. Kannabista voidaan käyttää monella eri tavalla, minkä seurauksen sen vaikutukset ovat erilaisia ja vaikutusten kesto vaihtelee. Poltettavan kannabiksen käyttö on huomattavasti yleistynyt Suomessa nuorten keskuudessa. Kannabiksen polttamisen psykoaktiiviset vaikutukset alkavat noin 1–2 minuutin jälkeen ja kestävät annoksesta riippuen 1–4 tuntia. Käyttäjän psyykinen hyvinvointi vaikuttaa varsinkin psyykkisiin vaikutuksiin ja käytön yleisyys puolestaan käytön seurauksiin. Lisäksi käyttäjän ikä, sosiaalinen tilanne sekä somaattinen terveys vaikuttavat päihteiden vaikutuksiin. (Niemelä 2018b, 119-121.) Omaiset ja hoitohenkilökunta voivat psyykkisten ja somaattisten vaikutusten lisäksi huomata kannabiksen polttamisesta johtuvaa makeahkoa hajua. Nuoren muuttunut pukeutumistyyli ja uudenlainen sisustustyyli, kuten kannabisaiheiset logot julisteissa, koruissa ja vaatteissa voivat myös kertoa kannabiksen käytöstä. Lisäksi nuoren hallusta saattaa löytyä tavaroita, jotka viittaavat kannabiksen käyttämiseen. Näitä voivat olla esimerkiksi pieni muovipussi, joka sisältää kasvisrouhetta, grinderi ja kannabispiippu tai -bongi. (Niemelä 2018a, 256.) Bongi on yleisnimitys kannabiksen käyttöön tarkoitettu vesipiipulle. Grinderin avulla kannabista voidaan hienontaa pienemmäksi rouheeksi (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2021).

Kannabiksen välittömiä ja lyhytaikaisia vaikutuksia kutsutaan psyykkisiksi ja somaattisiksi vaikutuksiksi. Psyykkiset vaikutukset vaihtelevat yksilökohtaisesti, mutta yleisimmät vaikutukset ovat olotilan muutokset, ajattelun muutokset, muisti- ja keskittymisen muutokset sekä mieliala- ja harhaluulomuutokset. Tyypillisiä olotilan muutoksia ovat

rentoutuminen, hyvänolon tunne, epämiellyttävä olotila, nukahtamisen tunne ja kellova olotila, jolloin raajat tuntuvat kevyiltä. Ajattelun muutokset esiintyvät yleensä idearikauksina, ajattelun hajanaisuutena tai ajantajun vääristymisenä. Muisti- ja keskittymisvaikeudet ilmenevät muistivaikeuksina ja keskittymishäiriöinä. Mieliala- ja harhaluuloisuushäiriöitä ovat ahdistuneisuuden tunne, paniikkihäiriöt, vainoharhaisuus, aistivääristymä, näkö- ja kuulohäiriöt sekä yleinen sekavuus. (Niemelä 2018b, 120.)

Somaattiset vaikutukset esiintyvät käyttäjästä riippuen eri tavalla, mutta yleisimmät välittömät vaikutukset ovat silmien punoitus ja silmänpaineen lasku. Sydän- ja verenkiertohäiriöt esiintyvät ääreisverenkierron vilkastumisena, sykkeen tihentymisenä ja verenpaineen laskuna tai nousuna. Tämän seurauksena voi esiintyä esimerkiksi huimausta ja päänsärkyä. Ruokahalun muutokset, jotka johtuvat verensokerin laskusta ovat yleisiä, kuten äkillinen makeanhimo ja lisääntynyt ruokahalu. Hermoston häiriöitä esiintyy yleensä vasta isoimmilla annoksilla. Koordinaatiovaikeus, tärinä tai huimaus ovat yleisimmin esiintyviä hermoston häiriöitä. Limakalvojen kuivuminen esiintyy yleensä nie-lun ja suun kuivumisena. (Niemelä 2018b, 120.)

3.2 Opioidit

Opioidi on vahva kipulääke, jonka vaikutus perustuu μ -opioidireseptorien aktivoimisen kautta keskushermostossa, ja ne luokitellaan PKV-lääkkeisiin (pääasiassa keskushermostoon vaikuttavat). Reseptorien aktivointi vähentää kipua, lamaa hengitystä ja lisää mielihyvän tunnetta. (Päihdelinkki 2021b.)

Opioidien käyttö on lisääntynyt Suomessa huomattavasti. Vuonna 2005 ongelmakäyttäjiä oli 3 700–4 900 ja vuonna 2015 luku oli 13 000–15 000 eli yli kolminkertainen. Opioidien lisääntyneeseen käyttöön vaikuttaa lisääntynyt lääkkeiden määrääminen kroonisiin kiputiloihin sekä leikkauksen jälkeiseen kivun hoitoon. Viime vuosina oksikodonin (Oxycontin® ja Oxynorm®) ongelmakäyttö on ollut erittäin suurta ja se lisääntyy jatkuvasti. Opioidiriippuvuuksia esiintyy enemmän aikuisilla (25–34-vuotiailla) kuin nuorilla, ja niiden käytön aloitus ei yleensä liity päihdeharkaisuuteen. (Mikkonen 2018, 104.) Suomessa eniten väärinkäytetty opioidi on buprenorfiini, jota käytetään yleensä suonensisäisesti. Lääkkeiden väärinkäyttö on Suomessa harvinaisempaa kuin kannabiksen käyttö, mutta noin 5 % väestöstä kertoo käyttäneensä unilääkkeitä, rauhoittavia lääkkeitä tai kipulääkkeitä ei-lääkinnälliseen tarkoitukseen. Opioidien väärinkäyttö on myös

yleisin syy päihdehoitoon hakeutumiselle. (Päihdelinkki 2021b.) ESPAD 2019-tutkimuksen mukaan vuonna 2019 kipulääkkeitä päihtymistarkoitukseen käytti 6 % työistä ja pojista 3 %. Tulokset olivat vuonna 2015 tytöillä 6 % ja pojilla 2 %. Nuoret olivat tutkimusvuotena 15–16-vuotiaita. (Raitasalo ym. 2019, 6.)

Opioidien vaikutus riippuu sen käyttötavasta. Suonensisäinen käyttö vaikuttaa nopeammin ja voimakkaammin. Opioidista saadaan positiiviseksi koettuja vaikutuksia, kuten kivun lievitystä, euforista hyvänolon tunnetta ja emotionaalisen kärsimyksen lievitystä. Negatiivisiksi koettuja vaikutuksia taas ovat ummetus, pahoinvointi, oksentelu, huimaus ja ihon kutina. Lisäksi opioidit saattavat heikentää muistia ja keskittymiskykyä. Opioidit aiheuttavat riippuvuutta, ja kaikista laittomista päihteistä opioidi aiheuttaa eniten sairaalakäyntejä. Suonensisäinen käyttö lisää riskiä saada vakavia tartuntatauteja, kuten HIV-tartunnan tai C-hepatiitin, jota esiintyy 75 % suonensisäisesti laittomia päihteitä käyttävillä. (Päihdelinkki 2021b.)

Buprenorfiinin ja muiden opioidien vieroitusoireet ovat lievempiä kuin heroinin, mutta suonensisäisen käytön seurauksena voi saada paikallisen infektion ja verenkiertoon voi päästä bakteeri tai sieni (Päihdelinkki 2021b). Buprenorfiini tunnetaan kauppanimillä Suboxone® ja Subutex®. Lääkettä käytetään opiaattiriippuvaisten vieroitus- ja korvaushoidossa, jolloin lääke otetaan p.o. eli suun kautta ja annetaan imeytyä kielen alla. Tällöin lääke vaikuttaa suun limakalvojen kautta. Pitkään opioideja käyttänyt ei koe saavansa euforiaa buprenorfiinista, mutta käyttö estää pahimpia vieroitusoireita. (Hietalahti 2005.)

Päihteiden väärinkäytössä lääkettä käytetään suonensisäisesti, mikä tekee vaikutuksista ja vieroitusoireista erittäin haitallisia, koska lääke ei ole tarkoitettu käytettäväksi injektoidulla. Maissitärkkelys ja sidosaineet voivat aiheuttaa suonivaurioita ja –tulehduksia. Suonensisäinen käyttö voi aiheuttaa silmänpohjan muutoksia, joiden seurauksena näkökyky voi heikentyä. Lääkettä käytetään myös nenän limakalvojen kautta, mikä aiheuttaa limakalvojen vaurioitumisen. Suomessa buprenorfiinin käyttö aloitetaan usein muiden aineiden kuten bentsodiatsebiinien, alkoholin tai kannabiksen yhteydessä, mikä tekee siitä hengenvaarallisen ja johtaa pahimmassa tapauksessa jopa kuolemaan. (Hietalahti 2005.)

3.3 Stimulantit ja muuntohuumeet

Stimulanttien käyttö ja kokeilut ovat yleistyneet Suomessa, mutta niiden käyttö jäi kuitenkin alle 5 % väestöstä vuonna 2018. Vuonna 2019 tehdyn ESPAD -tutkimuksen mukaan stimulanttien käyttö oli 15–16-vuotiailla vuodesta riippuen 0–2 %. Eniten yleistyneet stimulantit ovat amfetamiini, ekstaasi ja kokaiini. (Raitasalo ym. 2019, 8.)

Stimulantit aktivoivat keskushermostoa ja niillä on piristävä vaikutus, joka perustuu dopamiinin ja noradrenaliinin vapautumisesta aiheutuviin, sympatomimeettisiin vaikutuksiin. Yleisimpiä vaikutuksia ovat sydämentykytys, verenpaineen lasku, hikoilu sekä vauhdikkuus, hyvän olon tunne, ahdistus, unettomuus ja psyykkiset oireet, jotka luokitellaan neuropsykiatrisiin oireisiin. (Alho 2018, 134.) Mustuaisten suureneminen on välitön oire, joka ilmenee välittömästi käytön yhteydessä. Epäilyttävien tavaroiden löytymiset nuorelta viittaavat yleensä jonkin laittoman päihteen käyttöön. Pilleri- ja jauhepusseihin viittaavat yleensä stimulanttien tai muuntohuumeiden käyttöön. (Niemelä 2018a, 256.)

Amfetamiinin (amfetamiini, deksamfetamiini, metamfetamiini eli ice ja eferiini) vaikutuksia ovat kiihtyneisyys, piristävä olotila, hyvinolontunne, tarmokkuus ja ärtyneisyys. Vieroitusoireet ovat vähäisiä, mutta ne voivat ilmetä tuskaisuutena, kiihtyneisyytenä, mielialan vaihteluna ja erityisesti depressiona, unettomuutena ja vainoharhaisuutena (paranoidisuutena). Pahimmissa tapauksissa voi esiintyä amfetamiinipsykoosi. (Alho 2018, 134.) Amfetamiinipsykoosilla tarkoitetaan psykoottista mielenterveydentilaa, joka aiheutuu amfetamiinin toistuvasta käytöstä. Psykoosi aiheuttaa yleensä aistiharhoja, kuten kuulo-, näkö- tai hajuharhoja, jolloin henkilö kärsii harhaluuloisuustilasta ja hänen todellisuudentajunsa on vääristynyt. (Pirkola 2006.)

Ekstaasin, MDMA (amfetamiinin johdannainen) vaikutus ilmenee hyvinolon tunteena ja fyysisen kestävyyskunnan paranemisena. Suurten annosten käyttö aiheuttaa verenpaineen nousua, takykardiaa (sydänkammion tiheälyöntisyyttä), kehon lämmönsäätelyhäiriöitä, nestehukkaa sekä mahdollisesti lämpöhalvauksen. Ekstaasin vieroitusoireet ovat verrattavissa amfetamiinin vieroitusoireisiin ja ne aiheuttavat ainehimoa, väsymystä, ärtyneisyyttä depressiota, lihaskipua sekä unihäiriöitä. (Alho 2018, 134.)

Kokaiinilla on muihin laittomiin päihteisiin verraten melko lyhytaikaiset vaikutukset ja sen toleranssi kehittyy usein nopeasti. Myös kokaiinilla (nuuskaamalla) on amfetamiinin kaltaisia vaikutuksia, kuten kiihtyneisyys, hyvinolon tunne sekä mielialan suuri

vaihtelu. Kokaiinin vieroitusoireet ovat lähinnä psyykkisiä oireita kuten nopeasti kehittyvä depressio sekä unettomuus, tuskaisuus ja kiihtyneisyys. Kokaiinia voidaan käyttää myös polttamalla, joka aiheuttaa välittömän euforian ja kiihtyneisyyden tunteen. Poltetun kokaiinin vieroitusoireita ovat ainehimo, masennus, ahdistuneisuus sekä yleinen mielialan nopea vaihtelu. (Alho 2018, 134.)

Muuntohuumeilla tarkoitetaan uusia aineita, joiden vaikutukset ovat samanlaisia kuin muiden laittomien päihteiden ja ne esiintyvät eri muodoissa, kuten nesteinä, jauheena, kiteinä ja pillereinä. EU:n toimesta muuntohuumeet luokitellaan Suomessa huumausaineiksi. Kansallisesti ne luokitellaan huumausaineiksi eli laittomiksi päihteiksi, kun päihhteestä johtuvia ongelmia havaitaan. (Szilvay 2017.) ESPAD 2019 -tutkimuksessa selvitettiin myös muuntohuumeiden käytön yleisyyttä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 1 % vastaajista oli käyttänyt muuntohuumeita jossain vaiheessa elämäänsä, mutta 22–36 % vastaajista ei ollut ymmärtänyt kysymystä oikein. Tulos kuitenkin kertoo, että muuntohuumeiden käyttäminen on vähäistä. (Raitasalo ym. 2019, 8.)

Muuntostimulantit ovat amfetamiinin, kationin ja synteettisen kokaiinin johdannaisia, joita nautitaan joko suun kautta, nuuskaamalla tai suonensisäisesti. Muuntostimulanttien vaikutukset vaihtelevat hyvin paljon aineesta riippuen, mutta ne muistuttavat muita stimulantteja, kuten amfetamiinia ja ekstaasia. Yleisimpiä vieroitusoireita ovat unettomuus, ahdistuneisuus, krapulan kaltainen olotila ja voimakas päänsärky. (Alho 2018, 134.) Suomessa ensimmäinen muuntohuumeisiin luokiteltu laiton päihde on metyleenidioksi-pyrovaleeroni eli MDPV, joka kuuluu psykoaktiivisiin yhdisteisiin, joita käytetään piristeinä ja laihdutuslääkkeinä. MDPV, josta voidaan myös käyttää nimitystä desinghuume on tilattavissa Internetin kautta. Siitä voidaan myös käyttää englanninkielistä nimitystä “monkey dust” ja Suomessa päihde tunnetaan nimellä “aakkoset”. Kellertävän valkoista jauhetta voidaan käyttää joko suun kautta, nuuskaamalla, polttamalla tai suonensisäisesti ja vaikutukset muistuttavat kokaiinin ja amfetamiinin kaltaisia oireita. (Laitinen ym. 2020.)

3.4 Teknisten liimojen ja lakkojen imppaaminen

Imppaaminen tarkoittaa teknisten liuottimien sisään hengittämistä ja haistelua. Tekniset liuottimet ovat väärinkäytettyinä vaikutuksiltaan huumeisiin verrannollisia. Teknisiä liuottimia löytyy esimerkiksi puhdistusaineista (bentseeni), kynsilakanpuhdistusaineista

(asetoni), lennokkiliimoista (tolueeni) ja sytytinnesteestä (nafta). Useimmat liuottimet ovat rasvaliukoisia, jolloin ne imeytyvät nopeasti keskushermostoon. (Nahkuri ym. 2020.) ESPAD 2019-tutkimuksen mukaan vuonna 2019 pojista 5 % ja tytöistä 6 % oli elinaikanaan kokeillut erilaisten liimojen, liottimien ja muiden haisteltavien aineiden käyttöä päihtymistarkoituksessa. Niiden kokeilu on vähentynyt sekä pojilla että tytöillä vuoden 2011 jälkeen. Tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan tiedetä, mitä haisteltavat aineet ovat olleet. (Raitasalo ym. 2019, 6.)

Liuotinhöyryjen vaikutukset sen käyttäjälle riippuvat siitä, millaisessa mielentilassa ja seurassa ainetta käytetään. Myös se, käytetäänkö ainetta yhdessä muiden päihteiden kanssa ja se, onko sen käyttäjä kokenut käyttäjä vai ensikertalainen, muokkaavat päihteen vaikutusta. Välittömät vaikutukset ilmaantuvat pian imppauksen jälkeen ja katoavat muutamassa tunnissa. Sisään hengitetyt kaasut kulkeutuvat keuhkoista suoraan verenkiertoon, aivoihin ja maksaan. Käyttäjä tuntee olonsa euforiseksi ja sekavaksi. Hänellä voi olla todentuntuksia kuvitelmia. Jotkut käyttäjät tuntevat taas itsensä ylivertaisiksi ja voimakkaiksi, mikä voi johtaa arvaamattomaan käyttäytymiseen. Imppaamisen fyysisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi aivastelu, huonovointisuus, yskiminen, hitaat refleksit, huojuva kävely ja valonarkuus. Liuotinhöyryjen lyhyt, toistuva sisään hengittäminen lyhyen ajan sisällä voi aiheuttaa hallusinaatioita eli aistiharhoja, tiedottomuustilan tai sydänkohauksen. Ensimmäiset lyhyen sisäänhengityksen vaikutukset katoavat yleensä muutamassa minuutissa, mutta kokenut käyttäjä voi jatkaa päihtymistään jopa kahteentoista tuntiin asti hengittämällä höyryä toistuvasti tai muovipussista. Liuotinhöyryistä aiheutuva krapula ja päänsärky voivat kestää jopa useita päiviä. (Nahkuri ym. 2020.)

4 NUORTEN PÄIHEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTO

Usein päihteiden käyttö etenee prosessina, kokeilusta säännölliseen ja sosiaaliseen käyttöön. Ongelmakäytön ilmenemisessä nuoren käytös aiheuttaa haitallisia seurauksia kuten riitoja kavereiden kanssa, toisten satuttamista ja mahdollisesti tapaturmia. Varhaisen puuttumisen tarkoituksena ja tavoitteena on estää nuoren päihdekäytön prosessin eteneminen ja/tai muuttaa sen suuntaa ongelmakäytöstä päihteettömyyteen. (Pirskainen ym. 2018.)

Laittomista päihteistä puhuminen nuorten kanssa perustuu luottamukselliseen keskusteluun aikuisen ja nuoren välillä. Nuoren kuunteleminen lisää luottamusta, ja ennakkoluuloton, neutraali, rauhallinen ja tuomitsematon lähestymistapa toimivat parhaiten. Luottamuksellisen hoitosuhteen luominen hoidossa oleviin lapsiin ja nuoriin on tärkeää ja kaiken perusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Aikuisen rooli tulee säilyttää vaikeuksista huolimatta, ja luottamuksen ylläpitäminen on ensisijaisen tärkeää. Tärkeää on ymmärtää, miksi nuori on alkanut käyttää laittomia päihteitä, kuinka paljon ja kenen kanssa. Nämä ovat tärkeitä huomion kohteita, sillä usein keskustelu nuorten kanssa laittomista päihteistä ja niiden vaaroista voi olla riittävää ja laittomien päihteiden kokeileminen tai käyttäminen voi sen pohjalta vähentyä tai loppua kokonaan. (Niemelä 2018a, 257.) Puheeksiotto laittomista päihteistä tulisi aloittaa kertomalla ja keskustelemalla avoimesti nuorten kanssa. Nuorille voidaan tarjota tukimateriaalia, joka on todennukaista ja tutkimuksiin perustuvaa sekä kohderyhmälle/nuorelle soveltuvaa ja selkeää. Tilanteissa, joissa haitat eivät vielä ole merkittäviä, paras tapa puheeksiottamiselle on käyttää mini-interventiota. Mini-interventio antaa nuorelle mahdollisuuden tarkastella asioita ja omaa tilannettaan ammattilaisen tukemana. Mini-interventio eli lyhytneuvonta kannattaa ottaa avuksi, kun nuorella epäillään päihteiden käyttöä. Mini-intervention tarkoituksena on kuunnella nuorta ja antaa rakentavaa neuvoa päihdeongelmiin. Nuorten hoidon tavoitteena on lisätä päihteettömiä kaverisuhteita. Mini-interventiossa käytetään motivoivaa keskustelua ja yksi keskustelu kestää noin 15-20min. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Terveydenhuoltoalan henkilöillä on velvollisuus puuttua lapsen ja nuoren päihteiden käyttöön ja kertoa päihteiden mahdollisista riskeistä (Pirskainen ym. 2018). Vaitiolovelvollisuus, ilmoitusvelvollisuus ja luottamuksellisuus arvioidaan päihdeneuvonnassa, jos lapsen käytös vaarantaa omaa terveyttään tai kehitystään

(Lastensuojelulaki 417/2007, 25 §, 34 §). Päihteiden käytön tunnistamiseen sopivia testejä on runsaasti: nikotiiniriippuvuuden arvioimiseen soveltuu Fagerströmin testi, alkoholikäytön arvioimiseen soveltuu AUDIT (*alcohol use disorder identification test*) -testi ja nuorten päihdeongelman arvioimiseen soveltuu ADSUME (*Adolescents' Substance Use Measurement*) -testi. Nuorten laittomien päihteiden käytön arvioimiseen on kehitetty CRAFFT-testi (*car, relax, alone, friend, forget, trouble*), joka sisältää kuusi kysymystä. Toinen päihdearviointiin käytetty mittari on POSIT (*Problem Oriented Screening Instrument for Teenagers*), jossa on 17 kysymystä. (Pirskainen ym. 2018.)

ADSUME (*Adolescents' Substance Use Measurement*) -mittari on kehitetty 16–21 -vuotiaille nuorille opiskelijoille, ja se on osoittautunut luotettavaksi päihteiden käytön tunnistamisessa sekä soveltuu hyvin keskustelun virittäjäksi nuoren ja kouluterveydenhoitajan välillä. Mittari sisältää 15 kysymystä ja kohdat on pisteytetty. Päihteiden käytön yleisyyttä ja määrää sekä päihteiden käytön vaikutuksia arvioidaan, ja päihteiden käyttö voidaan tulosten perusteella jakaa neljään tasoon: raittius/kokeilukäyttö, toistuva käyttö, riskikäyttö ja vaarallinen suurkulutus. Sosiaalista tukea ja altistumista arvioidaan myös muutamalla kysymyksellä. (Pirskainen ym. 2018.)

CRAFFT (*car, relax, alone, friend, forget, trouble*) -kysely on lyhyt noin viiden minuutin pituinen ja sen avulla pyritään selvittämään, onko laittomien päihteiden käyttö edennyt ongelmakäyttöön (Niemelä 2018a, 259–264). Nuoren vastatessa kahteen tai useampaan kohtaan myönteisesti, tulee päihdekartoitusta syventää. Yhteensä kysymyksiä on kuusi. (Niemelä 2018a, 259.)

DAST-20 (*Drug abuse screening test*) -mittarissa on 27 kysymystä, joihin vastataan *kyllä* tai *ei*. Mittari on kehitetty nuorten 16-18 -vuotiaiden laittomien päihteiden päihdeongelmien kartoittamiseen. Testissä kartoitetaan laittomien päihteiden ja lääkkeiden käyttöä viimeisen 12 kuukauden ajalta. (Niemelä 2018a, 259–264.)

Motivoivaa haastattelua käytetään nuorten päihdekasvatuksessa ja päihdeongelmaisten hoidossa. Empaattinen suhtautuminen eli nuoren näkökulman ymmärtäminen ja huomioiminen sekä laittomien päihteiden lyhytkestoisten hyötyjen ja pitkäkestoisten haittojen tutkiminen avoimin ajatuksin motivoi nuoria päihdeettömään elämään. (Niemelä 2018a, 265-266.) Motivoiva haastattelu koostuu avoimista kysymyksistä, reflektiivästä kuuntelusta ja yhteisen suunnitelman tekemisestä. Avointen

kysymysten tavoite on saada nuori kertomaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Kysymykset aloitetaan sanoilla *mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro*, joihin nuorella ei ole mahdollisuutta vastata *kyllä* tai *ei*. Refleктоiva kuuntelu eli toisin sanoen heijastava kuuntelu tarkoittaa sitä, että hoitaja toistaa nuoren sanoman epäsuoralla kysymyslauseella. Nuori voi halutessaan vielä korjata vastauksensa, mutta tämä varmistaa, että nuori tietää hoitajan ymmärtävän asiat oikein. Nuori huomaa, että häntä kuunnellaan ja on valmis kertomaan ja puhumaan omista asioistaan avoimemmin ja positiivisemmin. Suunnitelman tekemisellä pyritään tarjoamaan nuorelle mahdollisuus vaikuttaa oman elämäntapamuutoksensa etenemiseen. Nuoren tekemä suunnitelma soveltuu hänen tämänhetkiseen elämäänsä ja sopii hänen arvoihinsa, resursseihin, tarpeisiin ja tavoitteisiin. Kaikilla motivoiva haastattelu ei tuota tuloksia yhtä nopeasti kuin toisilla, mutta kärsivällisyys tuottaa tulosta. (Järvinen 2020.)

5 HYVÄ OPAS JA SEN MERKITYS

Hyvässä oppaassa tulee olla selkeä teksti ja sen tulee olla tyyliltään kannustava ja ymmärrettävä sekä kokeneelle, että vähemmän kokeneelle lukijalle. Hyvin kirjoitettu teksti on lyhyttä sekä helposti ymmärrettävää. Samalla oppaan tulee johdatella lukija loogisesti seuraavaan tekstiin niin, että juonessa ei ole yllättäviä hyppäyksiä, vaan kerrottavat asiat liittyvät luontevasti toisiinsa. (Hyvärinen 2005.)

Opasta tehdessä on tärkeää ottaa huomioon oppaan kohdeyleisö sekä miten tietoa tarjotaan. Tieto on hyvä kirjoittaa mahdollisimman yksinkertaisesti eli siten, että sanasto ja lauserakenteet ovat selkeitä. Juonen tulee olla oppaassa sellainen, että se on rakennettu tietoisesti ja lukijan on helppo seurata sen kulkua. Erilaisia juonia voi olla monenlaisia, ja ne voivat olla esimerkiksi aihe- tai aikajärjestyksessä. Juonta miettiessä huomioon tulee ottaa se, mitä tekstillä halutaan saada aikaan ja minkälaisessa tilanteessa sitä luetaan. Hyvän ja selkeän oppaan otsikot ovat tärkeitä ja niiden tehtävänä on selkeyttää ja keventää opasta. Väliotsikot auttavat rajaamaan aluetta ja koostumusta. Kappaleisiin tulisi valita vain yksi aihealue kerrallaan selkeyttämään tekstiä. Kaikki virkkeet ja lauseet tulisi olla kertalukemalla selkeitä ja ymmärrettäviä. Niiden tulisi olla rakenteeltaan helposti hahmottuvia ja sanojen yleiskielisiä. Hankalat sanat tulisi aina avata yleiskielellä lukijalle. Oikeinkirjoitus on hyvässä tuotoksessa viimeisteltyä. (Hyvärinen 2005.)

Oppaassa voi olla luetelmia eli luetteloita, joiden kohdat voidaan erottaa toisistaan esimerkiksi luetelmaviivalla, tähdellä tai pallolla. Luetelmien avulla oppaan sisältöä voidaan jaksottaa, koska niiden avulla pitkät lauseet ja virkkeet saadaan paloitetua pienemmiksi. Samaan aikaan myös tärkeitä kohtia voidaan nostaa etualalle. Luetelman ollessa pitkiä tekstin sisältö saattaa muuttua kuitenkin liian raskaaksi, varsinkin jos luetelmat ovat liian pitkiä. Pahimmillaan opas koostuu pelkästään luetelmasta. Tällöin joka virkkeestä tulee oma kappaleensa, eivätkä asiat kytkeydy toisiinsa luontevalla tavalla. Luetelmaohje ei myöskään houkuttele lukijaansa ulkoasullaan, koska sivut ovat täynnä eivätkä silmät saa hengähdystaukoa. (Hyvärinen 2005.)

6 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Projektin tehtävänä oli tuottaa opas nuorten päihteiden käytön varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta lastensuojelun ammattilaisille. Oppaan tavoitteena on lisätä lastensuojelun ammattilaisten tietotaitoa liittyen laittomien päihteiden käytön varhaiseen tunnistamiseen nuorissa sekä kehittää ammattilaisten puheeksiottoa nuorten kanssa laittomien päihteiden käytöstä.

7 PROJEKTIN TOTEUTUS

Lastensuojelunasiakkaat, käytöshäiriöiset nuoret, koulupudokkaat sekä rikoksia tekevät nuoret ovat suuressa riskiryhmässä päihteiden käytön ja siihen liittyvän riskikäyttäytymisen suhteen (Niemelä 2016, 313). Suomessa noin joka neljäs (26 %) lastensuojeluasukas kärsii vanhempien päihteiden väärinkäytöstä, mikä altistaa näiden vanhempien lapsia ja nuoria päihteiden käytölle. Suomessa sijaishuollossa asuvista lapsista (alle 13-vuotiaat) 13 % käyttää laittomia päihteitä ja teini-ikäisistä (yli 13-vuotiaat) 26 %. (Heino 2016.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi yksityinen 14 paikkainen lasten ja nuorten lastensuojelun laitoshoidon tarjoava yksikkö *Tuulensuoja*, joka tarjoaa kodinomaisen ja turvallisen kasvuympäristön lapsille ja nuorille. Kannustava kasvuympäristö sopii parhaiten lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia koulunkäynnissä, sosiaalisissa suhteissa ja erilaisia mielenterveydenongelmia. *Tuulensuojan* henkilökunnalla on erityisosaamista lasten- ja nuorisopsykiatrisesta hoidosta, kasvatuksesta ja kuntoutuksen haasteista sekä neuropsykiatrisista erityisvaikeuksista johtuvista haasteista. Moniammatillinen työyhteisö sekä työntekijöiden pitkä kokemus alalta takaavat hyvän ja kokonaisvaltaisen hoidon. Haastavatkin asukkaat pystytään kohtaamaan yksilöinä. Yksikön tiimi koostuu lastensuojelun, psykiatrisen hoitotyön ja sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksen saaneista henkilöistä. (Tuulensuoja 2021.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimiva lastensuojelulaitos *Tuulensuoja* toi esille, että lastensuojelun yksikkö tarvitsisi oppaan työkaluksi työntekijöilleen, jossa kerrottaisiin nuorten päihteiden käytön varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta. Toimeksiantajan pyynnöstä lähdettiin työstämään opasta, jonka tavoitteena on lisätä lastensuojelun ammattilaisten tietotaitoa liittyen laittomien päihteiden käytön varhaiseen tunnistamiseen nuorissa sekä kehittää ammattilaisten puheeksiottoa nuorten kanssa laittomien päihteiden käytöstä. Tämä opinnäytetyö päätettiin toteuttaa projektina.

Projekti eli hanke tarkoittaa aikataulutettua, tietyillä panoksilla kestäviin tuloksiin pyrkivää tehtäväkokonaisuutta, jonka toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu organisaatio. Jokaisella projektilla on omat ja juuri kyseistä projektia määrittelevät tavoitteet. (Silfverberg n.d., 5.) Projektissa käydään lävitse hyvin jäsenelty prosessi, joka johtaa ideasta toteutumiseen asti. Projektityön toteuttaminen muodostuu seuraavista

vaiheista: *suunnittelu- ja käynnistysvaihe, toteuttamisvaihe ja päättämisen vaihe.* (Virtanen 2000, 73.)

7.1 Projektin suunnittelu

Projektin ensimmäinen vaihe eli **käynnistysvaihe** alkoi joulukuussa 2021 ryhmäytymisellä ja opinnäytetyön aiheen valinnalla. Tämä valinta toi aluksi vaikeuksia, koska mieleistä aihetta oli vaikea löytää. Lopulta ohjaavat opettajat avustivat projektin tekijöitä tämän valinnassa ja näin löydettiin mieleinen aihe. Valinta perustui projektin tekijöiden kiinnostuksesta aiheita kohtaan, sen ajankohtaisuuteen ja toimeksiantajan havaittuun tarpeeseen. Tähän valintaan liittyi myös eettisiä näkökohtia ja kysymyksiä. Projektin tekijöiden tulee ennen prosessin aloittamista selvittää, että mikä on projektista saatava tieto sekä hyöty ja onko työn lopputulos toteuttamisen arvoinen (Löow 2002, 24-25).

Opinnäytetyön tekijät keskustelivat tammikuussa 2021 sähköpostiviestien välityksellä yhdessä ohjaavien opettajien ja toimeksiantajan kanssa liittyen projektin aiheen valinnan täsmentymisestä, aikatauluista, toimeksiantajan ja tekijöiden toiveista ja projektin mukanaolijoista. Tammikuussa 2021 projektin tekijät yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavien opettajien kanssa soittivat videopuhelun Zoom -ohjelman välityksellä, jossa keskusteltiin aiheen rajauksesta ja missä muodossa opas tulisi olemaan. Yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavien opettajien kanssa sovittiin, että oppaan aihe rajattaisiin kaikkien päihteiden sijasta vain laittomiin päihteisiin. Oppaan tulevaa muotoa jäätettiin tässä vaiheessa vielä pohtimaan.

Tutkimuksellista tietoa ja artikkeleita haettiin eri tietokannoista, joita olivat MEDIC, Chihai Complete EBSCOhost, Ovid, PubMed ja Duodecim. Haku toteutettiin seuraavilla suomen- ja englanninkielisillä hakusanoilla: *“päihdekokeilu”, “nuoret”, “huumeikäyttäytyminen”, “huume”, “päihde”, “teini-ikäiset”, “drug experient”, “youth”, “drug behaviour”* ja *“teenager”*. Tietokannoista löytyvien artikkelien lisäksi tietoa haettiin manuaalisesti. Suurin osa tiedonhausta tehtiin manuaalisesti johtuen eri tietokantojen ilmaisten materiaalien vähäisyydestä. Tiedonhaku jatkui järjestelmällisesti koko projektin työstön ajan. Aineistojen tiedonhaku rajattiin aineistojen kirjoituskielen, sisällön, julkaisuaikojen ja saatavuuden perusteella. Haut rajattiin korkeintaan 10 vuotta vanhoihin tutkimuksiin, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Eri hakusanoja myös yhdisteltiin ja näiden

hakujen pohjalta valikoituivat materiaalit projektin teoriapohjaksi. Oppaaseen valikoituneet materiaalit pohjautuisivat opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen.

Projektin **suunnitteluvaihe** aloitettiin kirjallisen projektisuunnitelman työstämisellä helmikuussa 2021. Projektisuunnitelman työstäminen eteni järjestelmällisesti eteenpäin ja työn teoriaosuutta muokattiin ohjaavien opettajien kanssa sekä keskusteltiin sähköpostitse toimeksiantajan kanssa. Projektisuunnitelman työstämisen aikana tekijöille ilmeni, että laittomia päihteitä on runsaasti ja tieto niistä vaihteli lähteistä riippuen. Tämän johdosta projektisuunnitelman työstämiseen meni paljon aikaa, mutta se saatiin kuitenkin palautettua määräaikaan mennessä.

Projektisuunnitelmaan sisällytettiin oppaan alustava sisältö, joka suunniteltiin koostuvan aiheista: *nuorten käytössä olevat laittomat päihteet, lääkkeiden väärinkäyttö, päihteiden ensioireet/varhainen tunnistaminen ja päihteiden puheeksiotto*. Sisältö valittiin oppaaseen toimeksiantajan havaitun tarpeen perusteella. Raitasalo ym. (2019) mukaan Suomessa nuorten yleisimpiä käytössä olevia laittomia päihteitä ovat kannabis, opioidit, stimulantit, muuntohuumeet sekä tekniset liimat ja lakat. Oppaassa tulaisiin kertoa näistä laittomista päihteistä. Projektin oppaaksi suunniteltiin aluksi kirjallista opaslehtistä, mutta pitkän pohdinnan jälkeen päädyttiin tekemään opas PowerPoint –muodossa. Opas päätettiin tehdä PowerPoint –muotoon, koska se olisi visuaalisempi ja monikäyttöisempi. Tällöin sitä voitaisiin lukea sähköisenä PowerPoint –muodossa tai tulostettuna versiona. Oppaaseen tulisi visuaalisia ja aiheeseen sopivia kuvia selkeyttämään oppaan rakennetta. Kuvat olisivat ilmaisia.

Hyvästä ja selkeästä oppaasta löytyy sellainen teksti, joka on tyyliltään ymmärrettävä, kannustava ja sisällöltään kattava. Oppaan tulee johdatella lukija loogisesti eteenpäin niin, että kerrottavat asiat liittyvät luontevasti toisiinsa. Lauserakenteet ja sanavarasto tulee olla selkeitä lukijalle. Hyvän oppaan otsikoiden tehtävänä on selkeyttää ja keventää opasta. (Hyvärinen 2005.) Projektin tekijät perehtyivät ennen oppaan tekemistä hyvän oppaan kriteereihin, joista Hyvärinen (2005) kertoo. Näin saatiin jo oppaan suunnitteluvaiheessa selkeytettyä, että millaisella tavalla opas kannattaisi rakentaa.

Projektisuunnitelma hyväksyttiin ohjaavilla opettajilla maaliskuussa 2021. Projektin tekijät, toimeksiantaja ja ohjaavat opettajat allekirjoittivat sähköisen allekirjoituksen kautta opinnäytetyösopimuksen ja sen liitteenä olevan opinnäytetyösuunnitelman.

Tämän jälkeen ne lähetettiin Turun Ammattikorkeakoulun asianhallintajärjestelmään, Ankkuriin. Näiden vaiheiden jälkeen alettiin työstämään opasta ja opinnäytetyötä. Taulukosta 1. löytyy opinnäytetyön toteutunut aikataulu.

Taulukko 1 Opinnäytetyön aikataulu

Opinnäytetyön aikataulu	
Aikataulu	Aiheet
Syky 2020	Info & aiheiden valinta
Vko 1	Info, aiheiden varmistus & opinnäytetyön aloitus
Vko 3	Zoom -tapaaminen toimeksiantajan ja ohjaavien opettajien kanssa & oppaan suunnittelu
Vko 7	Info & työpaja
Vko 8-10	Oppaan suunnittelu, teoretiedon etsiminen & projektisuunnitelman työstäminen
Vko 11	Suunnitelmaseminaari & varsinaisen opinnäytetyön suunnittelu
Vko 12	Opinnäytetyösopimuksen, opinnäytetyösuunnitelman ja projektisuunnitelman allekirjoitusprosessin aloitus, varsinaisen opinnäytetyön työstäminen & oppaan aloitus
Vko 13-16	Opinnäytetyön työstäminen & oppaan työstäminen
Vko 17	Käsikirjoitusseminaari , Oppaan ensimmäisen version lähetyksen toimeksiantajalle
Vko 18-19	Opinnäytetyön viimeistelyä & opinnäytetyön työn palautus 11.5.2021
Vko 20	Kypsyysnäyte & opinnäytetyömessut
Vko 21	Opinnäytetyön arviointi

7.2 Projektin toteutus ja tulokset

Projektin **toteutusvaiheessa** tulisi toteuttaa projektisuunnitelmassa kuvattu projekti. Projektin seurannassa ja valvonnan yhteydessä tulee seurata projektin etenemistä ja resurssien käyttöä. Tärkeää on tunnistaa projektin etenemistä ja sen valmistumista haittaavat ongelmat, joiden johdosta voidaan pikaisesti ryhtyä korvaaviin toimenpiteisiin. (Mäntyneva 2016, 18.) Oppaan työstäminen eteni suunnitelmallisesti ja aikataulujen puitteissa. Sitä työstettiin opinnäytetyön ohella. Haasteeksi muodostui kuitenkin se, että toimeksiantajan yhteyshenkilö vaihtui kesken projektin työstämisen ja konsultointi yhteyshenkilön kanssa viivästyi osittain tämän johdosta, mutta opasta saatiin kuitenkin työstettyä eteenpäin ohjaavien opettajien ja opponenttien palautteiden perusteella.

Projektin suunnitelmassa kuvataan ne konkreettiset toimenpiteet, jotka kuuluvat tehdä tuotosten aikaansaamiseksi varten. Toimenpiteet vastaavat siten kysymykseen “*Mitä projektissa tehdään?*”. Suunnitelma voidaan helposti johtaa projektin prosessikuvauksesta

ja eri työvaiheet aikataulutetaan ja pilkotaan tarkempiin työvaiheisiin. (Silfverberg n.d., 43.) Opinnäytetyön kirjallista osiota alettiin työstämään tammikuussa 2021. Kirjallista osiota kirjoitettiin opinnäytetyön suunnitelman pohjalta ja sitä työstettiin järjestelmällisesti aikataulujen ja ohjaavien opettajien palautteiden perusteella. Opinnäytetyön kirjallisen osuuden lisäksi samaan aikaan työstettiin myös opasta.


Projektia tehtäessä tulisi toteuttaa työtehtävien ja vastualueiden jakaminen. Ryhmässä tulisi päättää, kuka tekee mitäkin. (Löow 2002, 51.) Opinnäytetyön ja oppaan työnjako tehtiin selkeästi ryhmän kesken, mikä helpotti työn sujuvaa etenemistä. Työ jaettiin etapeiksi eli työn eri vaiheet aikataulutettiin, mikä helpotti opinnäytetyön ja projektin tuottamista. Taulukossa 2. havainnollistetaan oppaan työstämisen tarkempi aikataulutus.

Taulukko 2 Oppaan aikataulu

Oppaan aikataulu	
Syksy 2020	Aiheen valinta
Viikko 1	Aiheiden varmistus
Viikko 3	Zoom -tapaaminen ohjaavien opettajien ja toimeksiantajan kanssa, oppaan suunnittelu ja aiheen tarkempi rajaus, oppaan alustava sisältö
Viikko 8-10	Oppaan suunnittelua, opas rajataan aiheisiin: laittomat päihteet, varhainen tunnistaminen ja nuorten päihteiden käytön puheeksiotto
Viikko 12	Oppaan aloitus, opas päätetään tehdä PowerPoint muodossa
Viikko 13-16	Oppaan työstäminen, päihteiden kartoittamisen mittarit, ilmaiset kuvat Office 365-kuvapankista ja Unsplash
Viikko 17	Oppaan ensimmäinen versio esitetään ohjaaville opettajille ja opponenteille, saadaan oppaasta palautetta, oppaan muokkaaminen palautteiden pohjalta, oppaan ensimmäinen versio lähetetään toimeksiantajalle
Viikko 18	Opas hyväksytetty toimeksiantajalla
Viikko 19	Opas hyväksytetty ohjaavilla opettajilla

Hyvä ja monipuolinen kehittävä palaute on yksi tehokkaimmista opetus- ja oppimista-voista. Palautteella pyritään kehittämään opiskelijan ymmärtämistä omasta oppimisprosessistaan ja kehittämään sitä, jotta opiskelija voi suunnitella seuraavia oppimisaikaitaan- ja saavutuksiaan. Palaute voi olla suullinen tai kirjallinen. (Victoria State Government 2020.) Projektin tuotosta eli opasta lähdettiin suunnittelemaan jo varhain ja sen ensimmäinen versio työstettiin valmiiksi viikolla 17, jolloin se esitettiin seminaarissa ohjaaville opettajille ja opponenteille. Heiltä saatiin rakentavaa palautetta, jonka mukaan

oppaan sisältö on kattava, mutta siinä esitetyt asiat eivät etene loogisella tavalla. Myös sisällysluetteloon toivottiin visuaalisempaa kuvitusta ja loogisuutta. Kuvassa 1. esiintyy oppaan ensimmäisen version sisällysluettelo.



SISÄLLYSLUETTELO	
• 1. JOHDANTO	5.
• 2. LAITTOMAT PÄIHTEET JA VARHAINEN TUNNISTAMINEN	5.
○ Päihde ja laiton päihde	5.
○ Laittomien päihteiden yhteiset ensioireet	5.
○ Kannabis & Ensioireet kannabiksen käytössä	5.
○ Opioidit & Ensioireet opioidien käytössä	5.
○ Stimulantit & Muuntohuumeet, Ensioireet Stimulanttien ja muuntohuumeiden käytössä	5.
○ Imppaaminen & Ensioireet teknisten liimojen ja lakkojen imppaamisessa	5.
• 3. NUORTEN PÄIHTEIDENKÄYTÖN PUHEEKSIOTTO	5.
○ Nuorten päihteidenkäytön puheeksiotto	5.
○ Motivoiva haastattelu	5.
○ ADSUME -20	5.
○ CRAFT	5.
○ DAST -20	5.
○ 3. LOPUKSI	5.
• LÄHTEET	5.

Kuva 1 Oppaan ensimmäisen version sisällysluettelo

Parannusehdotuksena saatiin, että jokaisesta oppaassa kerrottavasta laittomasta päihteestä tulisi kertoa kaikki asiat (määritelmä, yleisyys Suomessa ja ensioireet) kahdessa peräkkäisessä diassa. Oppaaseen toivottiin myös ytimekkäämpää kieltä. Näitä asioita lähdettiin palautteiden pohjalta muokkaamaan ja oppaaseen lisättiin myös liitteeksi erilaisia luotettavia sivustoja, joista oppaan lukijat löytäisivät lisätietoa aiheeseen liittyen.

Oppaan tekstistä tehtiin mahdollisimman helppolukuinen ja selkeä, jotta jokaisen lastensuojelulaitoksen työntekijän olisi helppo lukea sitä ja ymmärtää kirjoitettu teksti. Oppaan kirjallisuus koottiin ja tiivistettiin opinnäytetyön teoreettisesta viitekehuksesta. Lähdekirjallisuus siis muodostui opinnäytetyössä käytettävistä lähteistä, joita olivat erilaiset ajan-kohtaiset ja näyttöön perustuvat tutkimukset ja teokset. Oppaan teoriaosuudet haluttiin pitää lyhyinä, jotta ne olisivat selkeitä ja kohderyhmä jaksaisi lukea ne. Opas rakentuu sisällöltään pääaiheisiin, joita ovat: *Laittomat päihteet ja varhainen tunnistaminen* sekä *nuorten päihteiden käytön puheeksiotto*. Pääaiheiden alle tuli alaotsikoita, jotka näkyvät kuvassa 2. Sisällysluettelo tuli oppaan alkuun, ja siinä käy ilmi oppaan sisältö tarkemmin, jotta se hahmottuisi lukijalle paremmin. Oppaan pääaiheet ovat

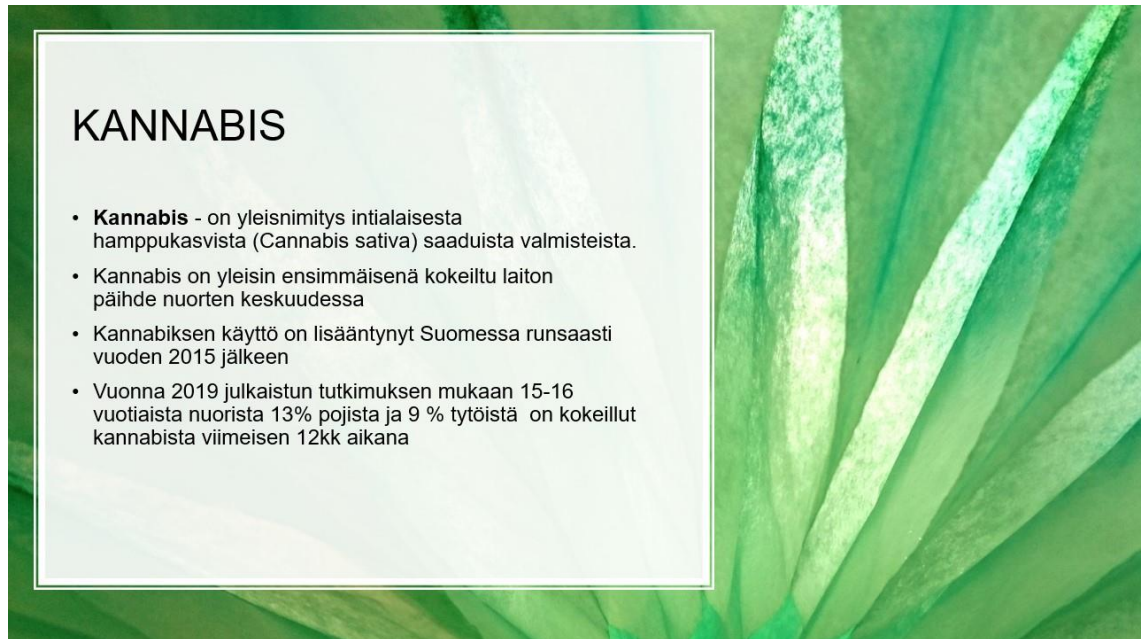
lihavoituna sisällysluettelossa, jotta ne erottuisivat joukosta. Sivunumerot on tasattu oikeaan marginaaliin siten, että ykköset ja kymmenet ovat siinä allekkain. Otsikot ja niiden sivunumerot on yhdistetty toisiinsa pisteviivalla, jotta lukijan olisi helpompi löytää otsikoiden sivunumerot. (Kuva 2.)



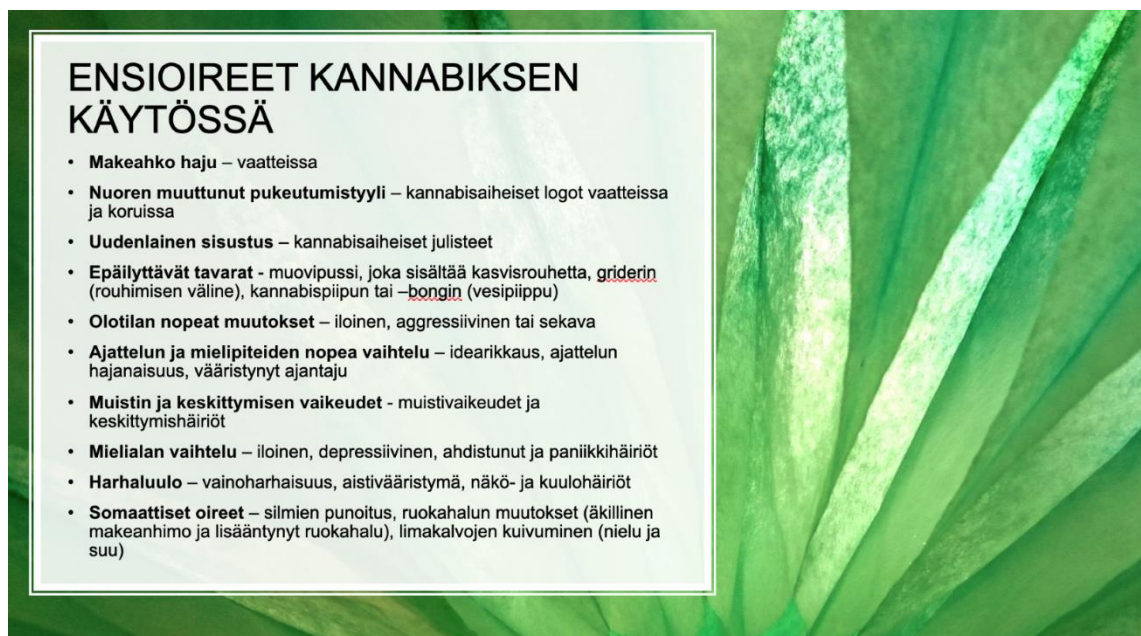
SISÄLLYSLUETTELO	
• 1. JOHDANTO	S. 3
• 2. LAITTOMAT PÄIhteET JA VARHAINEN TUNNISTAMINEN	S. 4
○ Päihde ja laiton päihde	S. 5
○ Laittomien päihteiden yhteiset ensioireet	S. 6
○ Kannabis & Ensioireet kannabiksen käytössä	S. 7-8
○ Opioidit & Ensioireet opioidien käytössä	S. 9-10
○ Stimulantit & Muuntohuumeet, Ensioireet Stimulanttien ja muuntohuumeiden käytössä	S. 11-13
○ Imppaaminen & Ensioireet teknisten liimojen ja lakkojen imppaamisessa	S. 14-15
• 3. NUORTEN PÄIhteIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTO	S. 16
○ Nuorten päihteiden käytön puheeksiotto	S. 17
○ Motivoiva haastattelu	S. 18-21
○ Päihteiden käytön kartoitus mittareita	S. 22
○ ADSUME -20	S. 23
○ CRAFFT	S. 24
○ DAST -20	S. 25
○ Videoita ja tietoa laittomista päihteistä ja päihdytyöstä	S. 26
○ MUISTAI!	S. 27
• LÄHTEET	S. 28-30

Kuva 2 Valmiin oppaan sisällysluettelo

Oppaassa esiintyvien laittomien päihteiden diat rakentuvat seuraavanlaisesti: *määritelmä, yleisyys Suomessa ja ensioireet*. Jokaisesta diasta löytyvä kuva viittaa kyseiseen laittomaan päihteeseen, josta kerrotaan. Oppaassa esiintyvät laittomat päihteet ovat: *kannabis, opioidit, stimulantit, muuntohuumeet ja imppaamiseen käytettävät tekniset liimat ja lakat*. Kuvassa 3 & 4 havainnollistetaan kannabiksen määritelmä, yleisyys Suomessa ja ensioireet.



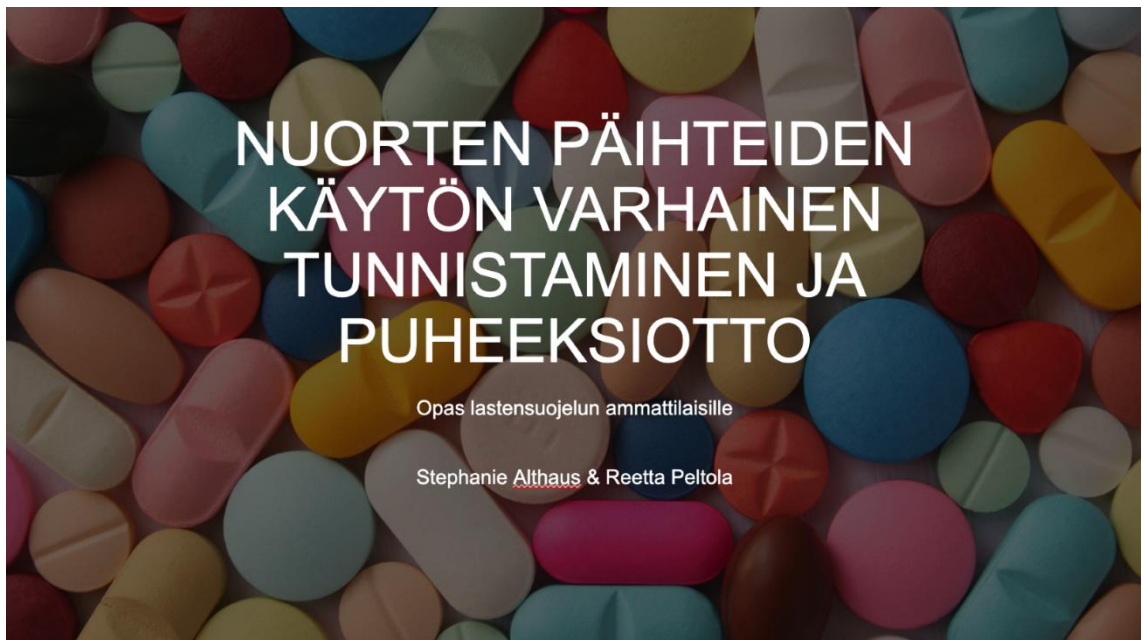
Kuva 3 Kannabiksen määritelmä ja yleisyys Suomessa



Kuva 4 Ensioireet kannabiksen käytössä

Projektin tuloksena syntyi kuvallinen opas lastensuojelun ammattilaisille, koskien nuorten päihteiden käytön varhaista tunnistamista ja puheeksiottoa. Projekti tuotettiin

PowerPoint -muodossa. Tulosta arvioitiin aktiivisesti jo toteutusvaiheessa projektin tekijöiden, ohjaavien opettajien ja toimeksiantajan toimesta. Valmiiseen oppaaseen tuli yhteensä 30 diaa lähteineen PowerPoint –ohjelmalla. Sivujen rakenne ja värit vaihtelevat dioista riippuen. Jokaisessa diassa käytettiin Arial fonttia työn luotettavuuden takaamiseksi. Oppaassa käytettävät ilmaiset kuvat löydettiin Unsplash- ja Microsoft Office 365 –kuvapankeista. Kuvien avulla oppaan sisältöä voitiin visuaalisesti elävöittää ja kuvat olivat aiheeseen sopivia. (Kuva 5.)



Kuva 5 Valmiin oppaan kansikuva

Projektin **päättäminen** on ajankohtaista, kun projektin tuotos on valmis. Ohjausryhmä tarkistaa projektin tuotoksen ja näin voidaan varmistaa, että projektin tehtävään on vastattu ja tavoite on toteutunut. Päättämävaiheen yhteydessä viimeistellään kaikki projektin mahdolliset korjaukset, jotta projekti voidaan päättää virallisesti. Projektin loppuvaihe tulee tehdä aina huolellisesti. (Mäntyneva 2016, 17.) Valmis opinnäytetyö ja opas lähetettiin hyväksyttäväksi toimeksiantajalle ja ohjaaville opettajille toukokuussa 2021. Oppaan käytettävyyttä ei ehditty kuitenkaan testata käytännössä, mutta onnistuessaan opas tuo kuitenkin lisää tietoa nuorten laittomien päihteiden käytön varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta. Valmis opas löytyy liitteenä. (Liite 1.) Varsinainen

opinnäytetyö valmistui kesäkuussa 2021, tämän jälkeen se lähetettiin toimeksiantajalle ja julkaistiin Theseuksessa.

8 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Terveysthuollon ammattiryhmien keskeisiä eettisiä arvoja ovat ihmisarvo, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä ihmiselämän suojeleminen ja terveyden edistäminen. Ihmisarvon kunnioitus on yksi terveydenhuollon eettisistä periaatteista (Etene 2001, 4-13). Tämän eettisen periaatteen pohjalta opinnäytetyön aihetta pyrittiin käsittelemään avoimesti ja kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyössä huomioitiin nuorten myönteiset asenteet laittomia päihteitä kohtaan ja sitä, miksi he ovat alun perin aloittaneet laittomien päihteiden käytön. Lisäksi tutkittiin, mitkä olivat altistavia tekijöitä laittomien päihteiden käytölle ja määriteltiin erilaiset laittomat päihteet ja niiden ensioireet. Opinnäytetyössä laittomia päihteitä käsiteltiin avoimesti ja niiden ensi- ja vieroitusoireista kirjoitettiin puolueettomasti, luotettaviin lähdeviitteisiin viitaten.

Oikeudenmukaisuus on neljäs terveydenhuollon eettisistä periaatteista. Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään ja asianmukaiseen hoitoon, riippumatta sukupuolesta, iästä tai sosiaalisesta asemasta. (Etene 2001, 13-14.) Opinnäytetyön puheeksiotto kappaleen avulla pyrittiin parantamaan hoitajan ja nuoren välistä keskustelua laittomista päihteistä sekä kartoittamaan niiden mahdollista käyttöä. Jokaisella nuorella tulee olla mahdollisuus keskusteluun ammattilaisen kanssa sekä saada puolueetonta tietoa laittomista päihteistä. Etene (2001, 14) mukaan hyvä ammattitaito ja hyvinvointia edistävä ilmapiiri on viides terveydenhuollon eettisistä periaatteista. Tätä pyrittiin opinnäytetyön opilla lastensuojelunammattilaisille parantamaan. Laittomien päihteiden varhainen tunnistaminen ja puheeksiotto kehittävät ammattitaitoa ja sen myötä hoidon tulokset paranevat, mikä pitää ilmapiirin positiivisena. Hyvän hoidon perusta on hyvä ammattitaito.

Viimeinen eettinen periaate on yhteistyö ja keskinäinen arvonanto. Vuorovaikutus ja hyvä työnjako ovat toiminnan kannalta tärkeitä asioita. (Etene 2001, 15.) Opinnäytetyön tekijöiden kesken kunnioitettiin toisten tekemää työtä ja projektia työstettiin eteenpäin hyvän vuorovaikutuksen perusteella. Ohjaavat opettajat antoivat säännöllisesti palautetta kirjallisesta osiosta, lähteiden monipuolisuudesta, projektin etenemisestä sekä rajauksista ja tavoitteista. Toimeksiantajan kanssa käytiin keskustelua työn sisällöstä ja korjauksia tehtiin ehdotusten ja sisällön toiveiden perusteella.

Tekijänoikeuslain säännöksiin mukaan käytettäessä toisten omistamia aineistoja, menetelmiä tai tuloksia tulee niiden alkuperä, tekijät ja lähteet mainita hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen (Arene ry 2019, 12). Eettinen näkökulma huomioitiin opinnäytetyön kirjallisessa osiossa niin, että siinä noudatettiin aineistojen tekijänoikeuslain säännöksiä. Plagiaatintunnistuksen mukaan ennen opinnäytetyön lähettämistä tarkastajalle arvioitavaksi, se tulee tarkastaa plagiaatintunnistusjärjestelmän avulla. Järjestelmää käytetään alkuperäisyyden tarkistuksen lisäksi apuvälineenä muun muassa lainausten ja lähdeviittausten tarkistamisessa, huomioiden tekijänoikeuslain ja hyvän tieteellisen käytännön. (Arene ry 2019, 7.) Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä ja sen perusteellisuutta sekä saatujen tuloksien sekä tehtyjen päätelmien oikeaoppisuutta (Saaranen-Kauppinen ym. 2006). Tekijät kirjoittivat puolueettomasti opinnäytetyötä ja kaikki tieto perustui luotettaviin, ajankohtaisiin ja tutkittuihin lähteisiin. Opinnäytetyön luotettavuus huomioitiin siten, että kirjallisen tiedon haussa pitäydettiin alle kymmenenvuotiaissa tai nuoremmissa lähteissä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, joiden katsottiin olevan kuitenkin päteviä ja ajankohtaisia. Lähteitä käytettiin plagiointia välttämällä ja lähteet merkittiin tekstiin lähdeviitauksilla ja ne kirjattiin lähdeluetteloon. Lähteiden etsimisessä käytettiin kriittistä ajattelua eli lähdekritiikkiä. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta heikentäviä tekijöitä on tutkimusten vaikea löydettävyyttä. Ajantasaisia ja luotettavia tutkimuksia oli vaikea löytää ja useat löydetyt tutkimukset olivat englanninkielisiä. Englanninkielisiä tutkimuksia käännettiin suomenkielelle ja tämän aikana on mahdollista, että käännösvaiheessa on tapahtunut virheitä. Opasta tehtäessä kiinnitettiin huomiota tekstin ulkoasuun, muotoon ja rakenteeseen. Pyrkimyksenä oli visuaalisesti näyttävä ja selkeä opas, jonka avulla ammattilaiset saisivat työkalun nuorten päihteiden käytön varhaiseen tunnistamiseen ja puheeksiottoon. Oppaasta tehtiin rakenteeltaan selkeä ja helposti ymmärrettävä.

Opinnäytetyön aihe liittyy vahvasti sairaanhoitajan opiskelualaan ja työn myötä opiskelijoiden asiantuntijuus, ammatillinen kehittyminen ja työelämäntaidot kehittyivät. Ohjaavat opettajat antoivat yhdessä opponettien kanssa jatkuvaa kehittävää palautetta opinnäytetyöstä ja oppaasta ja näiden palautteiden pohjalta työhön tehtiin parannuksia. Työssä ei mainittu henkilötietoja, joiden avulla henkilö voitaisiin tunnistaa eikä työtä varten tarvinnut hakea erikseen tutkimuslupaa.

9 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö päätettiin toteuttaa projektina, jonka tehtävänä oli tuottaa opas nuorten päihteiden käytön varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta lastensuojelun ammattilaisille. Oppaan tavoitteena on lisätä lastensuojelun ammattilaisten tietotaitoa liittyen laittomien päihteiden käytön varhaiseen tunnistamiseen nuorissa sekä kehittää ammattilaisten puheeksiottoa nuorten kanssa laittomien päihteiden käytöstä. Opas toteutettiin PowerPoint –muotoon ja se hyväksyttiin käytettäväksi lastensuojelun laitoshoidon henkilökunnalle työkaluna toimeksiantajan toimesta.

ESPAD 2019-tutkimuksen mukaan Suomessa yleisimmin käytetty laiton päihde 15–16 –vuotiaiden nuorten keskuudessa on kannabis. Kannabiksen kokeilu oli vuonna 2019 kolminkertaistunut vuoteen 1995 verrattuna. Erityisesti myönteinen ajattelu kannabiksesta lisää sen käytön yleisyyttä. Vuonna 2019 tytöistä lähes puolet ja pojista yli puolet olivat sitä mieltä, ettei kannabiskokeiluihin liity minkäänlaisia tai vain vähäisiä riskejä. (Raitasalo ym. 2019, 1-13.) Kannabiksen ollessa Suomessa yleisin käytössä oleva laiton päihde nuorten keskuudessa tutkittua ajankohtaista ja luotettavaan lähteisiin perustuvaa tietoa oli paljon tarjolla. Tämän johdosta oppaan teoriaosuudet painottuvat laittomista päihteistä eniten kannabikseen. ESPAD 2019-tutkimuksen mukaan kannabiksen lisäksi muita Suomessa yleisimmin käytettyjä laittomia päihteitä ovat päihtymistarkoitukseen käytettävät lääkkeet (opioidit), stimulantit (amfetamiini, ekstaasi, kokaiini), muuntohuumeet sekä tekniset liimat, liuottimet ja lakat päihtymistarkoituksessa. (Raitasalo 2019, 5–8.) Kannabiksen lisäksi oppaassa käsitellään edellä mainittuja Suomessa yleisimmin käytössä olevia laittomia päihteitä. Niistä on kirjoitettu oppaaseen johdonmukaisesti ja selkeästi niin, että myös muut kuin terveydenhuoltoalan ammattilaiset ymmärtävät terministön.

Opinnäytetyön alkuvaiheilla suunnitteilla oli tehdä projektin tuotoksena oleva opas nuorten päihteiden käytön varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta. Tällöin tarkoituksena oli tehdä aihe sekä laillisista päihteistä että laittomista päihteistä. Työn edetessä aihe kuitenkin päätettiin rajata Suomessa yleisimpiin käytössä oleviin *laittomiin päihteisiin*, koska aihe tulisi muuten olemaan liian laaja. Aiheen rajauksen myötä jokaisesta työssä käsiteltävästä laittomasta päihdeestä voitiin kirjoittaa monipuolisesti ja tarkasti. Lastensuojelulakiin tutustuttiin projektin työstämisen aikana melko laajasti sekä projektin toteuttamiseen ja sen eri vaiheisiin. Opinnäytetyön aihe koettiin

entuudestaan hieman vieraaksi, koska sairaanhoitajan koulutuksessa käsitellään erilaisia päihteitä melko suppeasti.

Lastensuojelunasiakkaat, koulupudokkaat, käytöshäiriöiset nuoret sekä rikoksia tekevät nuoret ovat suuressa riskiryhmässä päihteiden käytön ja siitä johtuvan riskikäyttäytymisen suhteen (Niemelä 2016, 313). Tämän johdosta haluttiin vastata toimeksiantajan tarpeeseen ja luoda opas, jonka avulla lastensuojelun ammattilaiset saisivat materiaalia laittomien päihteiden puheeksiotosta, sekä varhaisesta tunnistamisesta. Näiden avulla voitaisiin mahdollisesti ennaltaehkäistä laittomien päihteiden käytöstä johtuvia riskikäyttäytymisiä ja päihderiippuvuuksia. Oppaaseen lisättiin erilaisia päihteiden kartoitusmittareita (*ADSUME-20, CRAFFT ja DAST-20*) joiden avulla lastensuojelun ammattilaiset voisivat kartoittaa mahdollisia alkavia päihdeongelmia ja päihderiippuvuuksia laitoshoidon nuorilla. Suomessa alle 13 vuotiaista sijaishuollossa asuvista lapsista 13 % käyttää laittomia päihteitä ja yli 13- vuotiaista nuorista 26 % (Heino 2016). Opinnäytetyön kohderyhmänä oli 13–17 –vuotiaat lastensuojelun laitoshoidossa asuvat lapset ja nuoret. Opinnäytetyön aiheen koskiessa alaikäisiä nuoria ja lapsia sekä laittomia päihteitä, haasteeksi muodostui se, että ajantasaista ja luotettavaa tietoa oli vaikeaa löytää. Suurin osa luotettavista tietolähteistä kertoi vain laillisista päihteistä, kuten esimerkiksi tupakasta ja alkoholista. Tämän johdosta lähdeluettelo oli oppaassa suppea etenkin tutkimusten kannalta.

Laittomien päihteiden käytön varhainen tunnistaminen suojelee lasta ja nuorta niiden käyttöön liittyviltä haitoilta, heidän tämänhetkisessä elämässään sekä heidän myöhäisemmässä elämässään (Niemelä 2018a, 256–257). Työtä tehdessä pohdittiin nuorten ja lasten päihdehäiriöiden kehittymistä ja keinoja, joilla niitä voitaisiin ennaltaehkäistä tarpeeksi ajoissa, ennen päihdeongelmien ja riippuvuuksien syntymistä. Päihteiden käytön varhainen tunnistaminen nousee tässä asiassa merkitykselliseksi. Opinnäytetyön aihe koettiin tärkeäksi, koska se on ajankohtainen ja sen avulla voitaisiin ennaltaehkäistä mahdollisia päihdehäiriöiden kehittymisiä nuorissa.

Opinnäytetyön tekijät ovat kokonaisuudessaan tyytyväisiä projektin tuotoksena syntyneeseen oppaaseen. Siihen saatiin sisällytettyä aihealue kokonaisuudessaan selkeästi ja helppolukuisesti. Valitettavasti kaikkia Suomessa käytettäviä laittomia päihteitä ei saatu opinnäytetyöhön ja oppaaseen sisällytettyä, koska niitä on runsaasti ja niitä löydetään koko ajan lisää. Oppaan valmistumisen ja käyttöön saattamisen jälkeen olisi

hyvä saada jatkossa tietää, kuinka se on palvellut toimeksiantajan henkilökuntaa työvälineenä. Lastensuojelulaitoksen henkilökunnan lisäksi oppaasta voivat hyötyä myös muut terveydenhuoltoalan ammattilaiset, nuorten lasten vanhemmat ja aiheesta kiinnostuneet.

LÄHTEET

Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. 2018. Huumeiden ja lääkkeiden käyttö sosiaalisena ja kansanterveydellisenä ongelmana. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 9–18.

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. HUS/HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrinen tulosyksikkö. Nuorisopsykiatrian vastuualue. Viitattu 25.02.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence>

Alexis, I. 2019. The impact of drug and alcohol Addiction on the Foster Care System. Rehabcenter.net. Viitattu 19.3.2021 <https://www.rehabcenter.net/drug-alcohol-addiction-foster-care-impact/>

Alho, H. 2018. Stimulanttiriippuvuuden hoito. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 133-138.

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Viitattu 16.3.2021 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2021. Mitä jos lapsi käyttää kannabista?. Viitattu 26.4.2021 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/mita-jos-oma-lapsi-kayttaa-kannabista/>

Etene 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Viitattu 24.4.2021 <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisuja+1+Terveysthuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>

Forsell, M., Kuoppala, T. & Säkkinen, S. 2020. Terveysthuollon ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 28/2020. Viitattu 7.4.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140215/Tr28_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heino, T., Hyry, S., Ikäheimo, S., Kuronen, M. & Rajala, R. 2016. Lastenkodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset HuosTa- hankkeen (2014-2015) päätulokset. Suomen yliopistopaino Oy Tampere. Viitattu 23.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hietalahti, A. 2005. Buprenorfiini päihdekäytössä. Päihdelinkki. Viitattu 14.4.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/buprenorfiini-paihdekaytossa>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje?. Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim 2005 (121): 1769-1773. Viitattu 19.3.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Joutsa, J. & Kiiänmaa, K. 2018. Huumeiden vaikutusmekanismit, riippuvuuden kehittyminen ja periytyvyys. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 27–36.

Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito –suositus, 2020. Lääkäriseura Duodecim, Viitattu 15.4.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

- Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Ollila, H & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveys-
tapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosi-
aali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017: 28. Viitattu 27.02.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20%28%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, E. 2018. Päihdekokeilut- Normaalaa nuoruutta vai alkava häiriö?. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.4.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14288?keyword=p%C3%A4ihde%20%26%20nuoret>
- Laitinen, K. & Tacke, U. 2020. MDPV eli Metyleenidioksyprovaleroni. Päihdelinkki. Viitattu 21.4.2021. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/mdpv-eli-metyleenidioksyprovaleroni>
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. (8.4.1983/361). Viitattu 6.4.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>
- Lastensuojelulaki. (13.4.2007/ 417). Viitattu 1.4.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Lastensuojelulaki. (12.4.2019/542). Viitattu 1.4.2021 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L9P40>
- Löw, M. 2002. Onnistunut projekti. Helsinki: WS Bookwell Oy. Viitattu 26.4.2021
- Mikkonen, A. 2018. Opioidiriippuvuuden hoito. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 103-114.
- Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Helsingin seudun kauppakamari. Viitattu 28.4.2021 [https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.turkuamk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti2016#kohta:Hallittu\(\(20\)projekti](https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.turkuamk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti2016#kohta:Hallittu((20)projekti)
- Nahkuri, J. & Sairanen, S. 2020. Tekniset liuottimet ja imppaus. Päihdelinkki. Viitattu 5.4.2021. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/tek-niset-liuottimet-ja-imppaus>
- Niemelä, S. 2018a. Nuoret ja huumeet. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 249–270.
- Niemelä, S. 2018b. Kannabisriippuvuuden hoito. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 113–132.
- Niemelä, S. 2016. Päihteet ja päihdehäiriöt sekä riippuvuudet. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aro-nen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsy-kiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 310-317.
- Nuorten netti. 2020. Päihteet. Viitattu 26.02.2021 <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>
- Pirkola, S. 2006. Amfetamiinipsykoosi. Päihdelinkki. Viitattu 15.4.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/amfetamiinipsykoosi>
- Pirkainen, M., Pietilä, A-M., Haukilahti, K., Palmroos, S., Mikkonen, J. & Pauni, R. 2018. Päihteet ja opiskelijat. Duodecim. Duodecim oppiportti- tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.

Viitattu 14.4.2021 https://www.oppiportti.fi/op/ote00053/do?p_haku=Opiskelijoiden%20p%C3%A4hteiden%20k%C3%A4ytt%C3%B6%20ja%20p%C3%A4hteett%C3%B6myyden%20edist%C3%A4minen#g=Opiskelijoiden%20p%C3%A4hteiden%20k%C3%A4ytt%C3%B6%20ja%20p%C3%A4hteett%C3%B6myyden%20edist%C3%A4minen

Päihdelinkki. 2021a. Luettelo huumeista. Viitattu 26.4.2021 https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/dudit_huumeluettelo.html?width=900&height=800&iframe=true

Päihdelinkki. 2021b. Tietopankki. Opioidit, mitä se on?. Viitattu 31.3.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/opioidit>

Päihdeongelmat, Terveyskylä, Mielenterveystalo. 2021. Viitattu 19.3.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Raitasalo, K. & Härkönen, J. 2019. Nuorten pähteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD tutkimus 2019. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.4.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. 3.3.1 Validiteetti. Viitattu 24.5.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>

Silfverberg, P. & Konsulttitoimisto Planpoint Oy. n.d. Ideasta projektiksi – Projektinvetäjän käsikirja. Työministeriö. Viitattu 27.4.2021 http://www.rakennerahastot.fi/vanhat_sivut/rakennerahastot/tiedostot/esr_julkaisut_2000_2006/esitteet_ja_oppaat/oppaat/01_projektinvetajan_opas.pdf

Szilvay, I. 2017. Muuntohuumeet. Päihdelinkki. Viitattu 21.4.2021. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/muuntohuumeet>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet, ehkäisevä päihdetyö, keskeiset käsitteet. Viitattu 13.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/mita-ehkaiseva-paihdetyo-on/keskeiset-kasitteet>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Huumeet ja puheeksiotto. Viitattu 15.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/alkoholin-kayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/huumeet>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Milloin laitoshoidon tarpeen?. Viitattu 3.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

Tuulensuoja, Familiar. 2021. Viitattu 4.4.2021 <https://familiar.fi/toimipaikat/tuulensuoja>

Valvira. 2015. Lastensuojelu. Viitattu 8.4.2021. <https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-palvelut/lastensuojelu>

Victoria State Government. 2020. Feedback and reporting. <https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/practice/Pages/insight-feedback.aspx> Viitattu 27.4.2021

Virtanen P. 2000. Projektityö. Porvoo: Ws Bookwell Oy

Valmis opas



SISÄLLYSLUETTELO

• 1. JOHDANTO	S. 3
• 2. LAITTOMAT PÄIHTEET JA VARHAINEN TUNNISTAMINEN	S. 4
o Päihde ja laiton päihde	S. 5
o Laittomien päihteiden yhteiset ensioireet	S. 6
o Kannabis & Ensioireet kannabiksen käytössä	S. 7-8
o Opioidit & Ensioireet opioidien käytössä	S. 9-10
o Stimulantit & Muuntohuumeet, Ensioireet Stimulanttien ja muuntohuumeiden käytössä	S. 11-13
o Imppaaminen & Ensioireet teknisten ilmiöiden ja lakkojen imppaamisessa	S. 14-15
• 3. NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTO	S. 16
o Nuorten päihteiden käytön puheeksiotto	S. 17
o Motivoiva haastattelu	S. 18-21
o Päihteiden käytön kartoitus mittareita	S. 22
o ADSUME –20	S. 23
o CRAFFT	S. 24
o DAST –20	S. 25
o Videoita ja tietoa laittomista päihteistä ja päihdetyöstä	S. 26
o MUISTAI	S. 27
• LÄHTEET	S. 28-30

1. JOHDANTO

- Ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleensä 10-15 vuoden iässä
- Yleensä lasten ja nuorten päihteiden käyttäminen alkaa alkoholin, tupakan ja nuuskan käytöllä. Niiden jälkeen kokeillaan kannabista ja sen jälkeen muita laittomia päihteitä
- Päihteiden laatu ja keskinäinen järjestys riippuvat usein ympäröivästä kulttuurista, normeista, päihteiden saatavuudesta ja hinnasta
- Oppaan aiheeksi rajattiin **laittomat päihteet**, joihin lukeutuvat esimerkiksi erilaiset kannabistuotteet, opioidien väärinkäyttö (vahvat kipulääkkeet), stimulantit, muuntohuumeet ja imppaaminen



2. LAITTOMAT PÄIHTEET JA VARHAINEN TUNNISTAMINEN



PÄIHDE & LAITON PÄIHDE

- Päihteet määritellään kemiallisiksi aineiksi, joita voidaan käyttää päihtymistarkoitukseen.
- Päihteisiin lukeutuvat erilaiset **lailliset päihteet**, kuten *alkoholi, tupakka, nuuska* ja **laittomat päihteet**, kuten *kannabis tuotteet, päihtymistarkoitukseen käytettävät lääkkeet, muuntohuumeet, stimulantit ja impattavat aineet (liuottimet, liimat, lakat)*
- Laiton päihde on huumausaine, joka on kansallisen lainsäädännön ja Yhdistyneiden kansakuntien (YK) yleissopimuksen mukaan määritelty



LAITTOMIEN PÄIHTEIDEN YHTEISET ENSIOIREET

- **Somaattiset oireet** – silmissä tapahtuvat muutokset, ruokahalun nopeat muutokset, painon äkillinen muutos
- **Mielialan vaihtelu** – nopeasti vaihtuva mielentila, ahdistuneisuus, masentuneisuus ja emotionaalisuus
- **Käyttäytymisen oireet** – epänormaali muuttunut käyttäytyminen, salailu, vaikeasti lähestyttävä, vaihtunut kaveripiiri ja koulumenestyksen heikkeneminen
- **Keskittymisen ja muistin oireet** – keskittymisvaikeudet ja muistin heikkeneminen

KANNABIS

- **Kannabis** - on yleisnimitys intialaisesta hampukkavista (*Cannabis sativa*) saaduista valmisteista.
- Kannabis on yleisin ensimmäisenä kokeiltu laiton päihde nuorten keskuudessa
- Kannabiksen käyttö on lisääntynyt Suomessa runsaasti vuoden 2015 jälkeen
- Vuonna 2019 julkaistun tutkimuksen mukaan 15-16 vuotiaista nuorista 13% pojista ja 9 % tytöistä on kokeillut kannabista viimeisen 12kk aikana

ENSIOIREET KANNABIKSEN KÄYTÖSSÄ

- **Makeahko haju** – vaatteissa
- **Nuoren muuttunut pukeutumistyyli** – kannabisaiheiset logot vaatteissa ja koruissa
- **Uudenlainen sisustus** – kannabisaiheiset julisteet
- **Epäilyttävät tavarat** - muovipussi, joka sisältää kasvisrouhetta, grideri (rouhimisen väline), kannabispippu tai -bongi (vesipippu)
- **Olotilan nopeat muutokset** – iloinen, aggressiivinen tai sekava
- **Ajattelun ja mielipiteiden nopea vaihtelu** – idearikkaus, ajattelun hajanaisuus, vääristynyt ajantaju
- **Muistin ja keskittymisen vaikeudet** - muistivaikeudet ja keskittymishäiriöt
- **Mielialan vaihtelu** – iloinen, depressiivinen, ahdistunut ja paniikkihäiriöt
- **Harhaluulo** – vainoharhaisuus, aistivääristymät, näkö- ja kuulohäiriöt
- **Somaattiset oireet** – silmien punoitus, ruokahalun muutokset (äkillinen makeanhimo ja lisääntynyt ruokahalu), limakalvojen kuivuminen (nielu ja suu)

OPIOIDIT

- **Opioidi** – vahva kipulääke, joka vaikuttaa keskushermostoon (esim. **Oksikodonia** sisältävä Oxycontin® ja Oxynorm®, **bubrenorfiiniä** sisältävä Temgesic® ja Subutex®, **oksikodonia ja naloksiinia** sisältävä Targiniq® ja **bubrenorfiinia ja naloksiinia** sisältävä Suboxone®)
- Opioidien väärinkäyttö on lisääntynyt Suomessa huomattavasti
- Vuodesta 2005 vuoteen 2015 ongelmakäyttäjien määrä on kolminkertaistunut
- Vuonna 2019 julkaistun tutkimuksen mukaan kipulääkkeitä päihtymistarkoitukseen käytti 3% pojista ja 6% tytöistä (nuoret olivat iältään 15-16-vuotiaita)

ENSIOIREET OPIOIDIEN KÄYTÖSSÄ

- **Somaattiset oireet** – ummetus, ripuli, pahoinvointi, oksentelu, huimaus, ihon kutina ja silmien mustuaisten pieneneminen, epänormaali hikoileminen, kyynelhtiminen, kivun lievitys tai voimakas nuha
- **Epäilyttävät tavarat** - pilleripussit ja lääkepakkaukset
- **Mielialan nopea vaihtelu** - ärtyneisyys, emotionaalisen kärsimyksen lievitys, masentuneisuus tai iloisuus
- **Käyttäytymisen oireet** – levottomuus ja epänormaali muuttunut käytös
- **Muisti ja keskittymisen vaikeudet** – muistivaikeudet ja keskittymishäiriö
- **Vieroitusoireet** – kaikki edelliset oireet voimakkaampina

STIMULANTIT

- **Stimulantti** – keskushermostoa kiihdyttävä laiton päihde
- Yleisyeisimmät stimulantit Suomessa ovat (*amfetamiini, ekstaasi ja kokaiini*)
- Stimulanttien kokeilut ja käyttäminen ovat yleistyneet Suomessa
- Vuonna 2019 julkaistun tutkimuksen mukaan 15-16 vuotiaista nuorista n. 0-2% oli tutkimusvuodesta riippuen käyttänyt stimulantteja jossain vaiheessa elämänsä



MUUNTOHUUMEET

- **Muuntohuumeet** – stimulanttien johdannaisia, joiden vaikutus on samankaltainen kuin stimulantteilla
- Suomessa ensimmäisenä löydetty muuntohuume on metyleenidioksyprovaleroni eli MDPV
- Muuntohuumeiden käyttö on Suomessa vähäistä
- Vuonna 2019 julkaistun tutkimuksen mukaan 15-16 vuotiaista nuorista n. 1 % oli käyttänyt muuntohuumeita jossain vaiheessa elämäänsä



ENSIOIREET STIMULANTTIEN & MUUNTOHUUMEIDEN KÄYTÖSSÄ

- **Somaattiset oireet** – hikoilu, silmien mustuaisten suureneminen
- **Epäilyttävät tavarat** – pilleri- ja jauhepusstit
- **Käyttäytymisen oireet** – kiihtyneisyys, vauhdikkuus, tarmokkuus ja ärtyneisyys
- **Mielialan vaihtelu** – nopeasti vaihtuva mielentila, iloinen ja depressiivinen
- **Vieroitusoireet** – tuskaisuus, kiihtyneisyys, mielialan vaihtelu, unettomuus, vainoharhaisuus, ainehimo, ahdistuneisuus ja voimakas päänsärky



TEKNISTEN LIIMOJEN JA LAKKOJEN IMPPAAMINEN

- **Teknisten liimojen & lakkojen sisään hengittäminen ja haisteleminen**
- Väärinkäytettyinä huumeisiin verrannollisia
- Teknisiä liuottimia löytyy puhdistusaineista (bentseeni), kynsilakanpuhdistusaineista (asetoni), lennokkiliimoista (tolueeni) ja sytytinnesteestä (nafta)
- Vuonna 2019 julkaistun tutkimuksen mukaan pojista 5% ja tytöistä 6% oli elinaikanaan kokeillut erilaisten liimojen, liuottimien ja muiden haisteltavien aineiden käyttöä päihtymistarkoituksessa
- Imppaaminen vähentynyt vuoden 2011 jälkeen



ENSIOIREET TEKNISTEN LIIMOJEN & LAKKOJEN IMPPAAMISESSA

- **Somaattiset oireet** – aivastelu, yskiminen, huonovointisuus, hallusinaatiot tai aistiharhat
- **Epäilyttävät tavarat** – liimat ja lakat
- **Käyttäytymisen oireet** – yleisesti muuttunut käyttäytyminen, huojuva kävely, valonarkuus, hitaat refleksit, tiedottomuus tila tai arvaamaton käyttäytyminen
- **Vieroitusoireet** – tuskaisuus, kiihtyneisyys, mielialan vaihtelu, unettomuus, vainoharhaisuus



3. NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTO



NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTO

- Pyri luottamuksellisuuteen. Kuuntele nuorta ja muodosta luottamuksellinen suhde sinun ja nuoren välille
- Pyri olemaan ennakkoluuloton, neutraali, rauhallinen ja tuomitsematon
- Kohtaa jokainen nuori omana persoonana ja säilytä aikuisen rooli (lapsi ja nuori luottaa aikuiseen)
- Muista huomioida nuoren mahdolliset somaattiset sairaudet, psyykkiset häiriöt ja sosiaaliset ongelmat
- Pyri ymmärtämään, miksi nuori käyttää laittomia päihteitä tai miksi ajatus laittomista päihteistä on myönteinen
- Puhu nuoren kanssa avoimesti laittomista päihteistä, keskustele vaikutuksista ja vaaroista sekä tarjoa luotettavaa, tutkittua ja kohderyhmälle sopivaa sekä selkeää tukimateriaalia





REFLEKTOIVA KUUNTELU JA KESKUSTELU

- **Refleктоivassa eli heijastavassa kuuntelussa ja keskustelussa** nuoren sanoma toistetaan epäsuorilla kysymyslauseilla, jolloin nuori voi halutessaan korjata tai tarkentaa omaa vastaustaan. Tällöin nuori tiedostaa, että häntä on ymmärretty oikein ja häntä kuunnellaan.
- Tämä motivoi nuorta kertomaan omista asioistaan avoimesti ja positiivisesti.

AVOIMET KYSYMYKSET

- **Avointen kysymysten** tavoite on saada nuori kertomaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan.
- Kysymykset aloitetaan sanoilla: *mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro*, joihin nuorella ei ole mahdollisuutta vastata *kyllä* tai *ei*.

YHTEISEN SUUNNITELMAN TEKEMINEN

- **Yhteisen suunnitelman tekemisellä** pyritään tarjoamaan nuorelle mahdollisuus vaikuttaa oman elämäntapamuutoksen etenemiseen.
- Nuoren tekemä suunnitelma soveltuu hänen tämänhetkiseen elämäänsä ja sopii hänen arvoihinsa, resursseihinsa, tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa.

PÄIHTEIDEN KÄYTÖN KARTOITUS MITTAREITA

ADSUME-20, CRAFFT, DAST-20

ADSUME-20 (Adolescents Substance Use Measurement)

- ADSUME-20 -mittari on 16-20 vuotiaalle opiskelijanuorille soveltuva päihteiden käytön kartoittamisen mittari, mikä sisältää 15 kysymystä päihteiden käytön yleisyydestä, määrästä ja vaikutuksista.
- Tulosten perusteella päihteiden käyttö voidaan jakaa seuraaviin ryhmiin:
 - raittius/kokeilukäyttö,
 - toistuva käyttö,
 - riskikäyttö
 - vaarallinen suurkulutus.
- Mittarin löydät linkin osoitteesta: https://thl.fi/documents/605763/1475727/adsume_nuorten_paihdemittari_ja_toimintakaavio.pdf/ea421b8a-eb74-497d-9dd5-6b1aa56a92d6
- Tee testi osoitteessa: <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/paihteet>

CRAFFT (*car, relax, alone, friend, forget, trouble*)

- CRAFFT- mittari on viiden minuutin pituinen kysely, millä kartoitetaan päihteiden käytön ongelmallisuutta
- Kuuteen kysymykseen vastataan *kyllä* tai *ei*, mikäli nuori vastaa kahteen tai useampaan kysymykseen myönteisesti, päihdekartoitusta tulee jatkaa ja syventää
- CRAFFT –mittarin kysymykset löytyy linkin sivuilta 18-19. Mittarin löydät linkin osoitteesta: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



DAST- 20 (*Drug abuse screening test*)

- DAST-20 –mittari sisältää 27 kysymystä, joihin vastataan *kyllä* tai *ei*.
- 16-18 vuotiaalle nuorille kehitetty mittari, millä kartoitetaan laittomien päihteiden ongelmakäyttöä 12 viimeisen kuukauden ajalta.
- Mittarin löydät linkin osoitteesta: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/huumeidenkayttotesti-dast20>



VIDEOITA JA TIETOA LAITTOISTA PÄIHTEISTÄ JA PÄIHDETYÖSTÄ

- Poliisien tekemä video kannabiksen käyttövälineistä: <https://www.youtube.com/watch?v=TQHMI4MV4I>
- Testejä ja työkaluja kannabiksen käyttäjälle: <https://kannabis.eu/testeja-ja-tyokaluja/>
- Mitä on ehkäisevä päihdetyö? <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/>



MUISTA!

- Nuorten elimistön kehittyessä päihteiden aiheuttamat terveyshaitat ovat nuorelle moninkertaiset aikuiseseen verrattuna. Myös päihderiippuvuus syntyy nuorelle herkemmin verrattuna aikuiseseen
- Laittomien päihteiden käytön varhainen tunnistaminen ja asiaan puuttuminen ehkäisevät päihdekäyttöön liittyviä haittoja nuoren tämänhetkisessä elämässä ja tulevaisuudessa

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhais tunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos, Mielen terveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. HUS/PHYKS. Peijaksen sairaala, psykiatrisen tulosyksikkö. Nuorisopsykiatrisen vastuualue. Viitattu 25.02.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehaitot.pdf?sequence=1>
- Alho, H. 2018. Huumeiden käytön tunnistaminen ja huumeetesti. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 53-69
- Alho, H. 2018. Stimulantti riippuvuuden hoito. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 133-138.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2021. Mikä on ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 27.4.2021 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdytyo>
- Heinälä, P. 1998. Kannabis ja sen terveysvaikutukset. Lääkieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 21.4.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo80441>
- Ilmaiset valokuvat. 2021. Unsplash. Viitattu 10.4.2021 <https://pixabay.com/fi/photos/search/unsplash/>
- Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017: 28. Viitattu 27.02.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukan%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LÄHTEET

- Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, E. 2018. Päihdekokeilut- Normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Lääkieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 8.4.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14288?keyword=p%C3%A4ihde%20%26%20nuoret>
- Nahkuri, J., Sairanen, S. Päihdelinkki. Tekniset luottimet ja imppaus. Päivitetty 22.4.2020. Viitattu 5.4.2021. <https://paihdelinkei.fi/fi/tietopankki/tietoisuus/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/tekiset-luottimet-ja-imppaus>
- Niemelä, S. 2018. Nuoret ja huumeet. Teoksessa: Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 249-270.
- Nuorten mielen terveysalo. Häiriöt ja ongelmat, päihdeongelmat, Terveyskyä. Ei päiväystä. Päihdeongelmat. Viitattu 19.3.2021 https://www.mielenterveysalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Nuorten päihdemittari (ADSUME). 2021. Nuorten klinikka.fi. Viitattu 27.4.2021 <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/paihteet>
- Raitasalo, K., Härkönen, J. 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD tulokset 2019. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.4.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

LÄHTEET

- Poliistube. 2017. Vlog: Kannabis ja sen käyttövalineet. Viitattu 26.4.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=TQHMI4MV4I>
- Päihdekliniikka. 2021a. Tietopankki. Opioidit, mitä se on? viitattu 31.3.2021 <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/pikatieto/opioidit>
- Päihdekliniikka. 2021b. Huumeidenkäyttötesti DAST-20. Viitattu 20.4.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/huumeidenkayttotesti-dast20>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a. Päivitetty 15.12.2020. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet, ehkäisevä päihdetyö, keskeiset käsitteet. Viitattu 13.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdyty/mita-ehkaiseva-paihdyty-on/keskeiset-kasitteet>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Nuorten päihdemittari ADSUME. https://thl.fi/documents/605763/1475727/adsume_nuorten_paihdemittari_ia_toimintakaavio.pdf/ea421b8a-eb74-497d-9dd5-6b1aa56a92d6
- Testejä ja työkaluja. 2021. Kannabis.eu. Viitattu 26.4.2021 <https://kannabis.eu/testeja-ja-tyokaluja/>
- Timo. 2017. ADSUME –nuorten päihdemittari. Viitattu 27.4.2021 <http://mielenaukea.fi/?p=845>

