

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2021

Matti Lehtonen

NUORET JA PÄIHTEET SEKÄ NIIHIN LIITTYVÄT TULEVAISUUDEN UHKAKUVAT

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitajakoulutus

2021 | 32 sivua, 1 liitesivu

Matti Lehtonen

NUORET JA PÄIHTEET SEKÄ NIIHIN LIITTYVÄT TULEVAISUUDEN UHKAKUVAT

Päihteiden käytöstä aiheutuu suuria kansantaloudellisia ja yhteiskunnallisia ongelmia. Ehkäisevän päihdetyön osuutta tulisi lisätä merkittävästi, koska päihteidenkäyttöongelmista kärsivien nuorten ja nuorten aikuisten määrä on kasvanut. Päihteiden käytöllä ja nuorten mielenterveysongelmilla on selvä yhteys toisiinsa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia tulevaisuusskenaario niistä uhkakuvista, joita nuorten tämänhetkinen päihteiden käyttö ennustaa tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia uhkakuvia sote-alan ammattilaiset näkevät nuorten päihteiden käytössä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tiedonkeräysmenetelmänä käytettiin avointa haastattelua. Kerätyn aineiston analysoimiseen käytettiin aineistolähteistä sisällönanalyysiä.

Yhteenvedona tutkimuksesta voidaan todeta, että nuorten päihteiden käytöllä ja nuorten mielenterveysongelmilla on suuri yhteys toisiinsa. Päihteiden käyttö voi pahimmillaan aiheuttaa jopa syrjäytymistä ja tämä taas johtaa yhä vakavampiin mielenterveysongelmiin. Päihde- ja mielenterveysongelmiin puuttuminen yhä aikaisemmassa vaiheessa parantaisi nuorten oloa ja mahdollistaisi tulevaisuudessa paremmin toimivan yhteiskunnan.

Asiasanat:

nuoret, päihteet, terveyshaitat, mielenterveys

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Nursing

2021 | 32 pages, 1 page in appendices

Matti Lehtonen

ADOLESCENTS AND INTOXICANTS AND FUTURE THREATS RELATED TO THEM

There are major national and societal problems with substance use. The proportion of preventive substance abuse work should be significantly increased due to an increase in the number of young and young adults with substance abuse problems. There is a clear link between substance use and adolescent mental health problems.

The aim of the thesis was to establish a future scenario for the threats that the current substance use of young people predicts in the future. The purpose of the thesis was to determine what types of threats are seen by social professionals in the field of adolescent substance abuse. The thesis was carried out as a qualitative study and open interview was used as a method of collecting data. Material source content analysis was used to analyze the collected data set.

Summing up the study, there is a high link between substance use in adolescents and mental health problems in adolescents. Substance use can even cause exclusion at worst and this again leads to more serious mental health problems. Addressing substance abuse and mental health problems at an increasingly earlier stage would make young people feel better and enable a better functioning society in the future.

Keywords:

adolescents, intoxicants, health disadvantages, mental health

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Päähteet	7
2.1 Mitä päihteillä tarkoitetaan	7
2.2 Päihteiden ongelmakäyttö	7
2.3 Alkoholi	9
2.4 Tupakka	10
2.5 Kannabis	11
3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat	12
4 Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen	13
4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä	14
4.2 Ammattilaiset tiedonantajina	15
4.3 Aineiston kerääminen	15
4.4 Aineiston analyysi	16
5 Tutkimustulokset	19
6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	21
7 Pohdinta	24
Lähteet	26

Liitteet

Liite 1. Suostumuslomake

1 Johdanto

”Kiinassa olutta pantiin jo 9000 vuotta sitten”. Näin uutisoi Helsingin Sanomat 16.9.2021 arkeologien Jiajing Wang, Leping Jiang ja Hanglong Sung tutkimuksesta. Tutkijat päättelivät, että alkoholia nautittiin tuolloin todennäköisesti juhlatilaisuuksissa, ei pelkästään päihtymistarkoituksessa. Ihmiskunnan historiassa päihteitä on käytetty iät ajat. Nuorison ongelmaksi se lienee tullut vasta viime vuosituhanella. (Helsingin Sanomat B 9, 2021.)

Päihteiden käytöstä aiheutuu suuria kansantaloudellisia ja yhteiskunnallisia ongelmia. Ehkäisevän päihdetyön osuutta tulisi lisätä merkittävästi, koska päihteidenkäyttöongelmista kärsivien nuorten ja nuorten aikuisten määrä on kasvanut. (Warpenius & Markkula, 2020). Ehkäisevän nuorten päihdetyön vaikuttavuudesta ja kustannushyödyistä on tutkimuksellista näyttöä. (Marttunen ym. 2013.)

Päihteiden käyttöä ehkäiseviä tekijöitä tutkimusten mukaan ovat mm. fyysinen terveys, itsetunnon vahvistaminen, myönteiset ihmissuhteet, itsetunnon kohentaminen, vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, itsensä toteuttaminen sekä ennaltaehkäisevä päihdevalistus. Päihteiden käytön ehkäisemiseksi olevia ulkoisia tekijöitä ovat mm. työ tai muu toimeentulo, koulutusmahdollisuudet, työyhteisön tuki ja vaikutusmahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä yhteiskunnan erinäiset tukiverkostot. Riskitekijöitä liittyen päihteiden käyttöön ovat mm. turvattomuus, köyhyys, ystävien ja aikuisten puutteesta johtuva yksinäisyys, syrjäytymisen uhka sekä muutoksiin liittyvä epävarmuus. (Gau ym. 2012; Temmen ym. 2020).

Opinnäytetyön aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden vuoksi ja jotta nuoret ja nuoret aikuiset saisivat lisää tietoa yleisimmistä heidän keskuudessaan liikkuvista päihteistä, eritoten niiden haitoista sekä ennaltaehkäisevistä toimista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälaisia uhkakuvia sote-alan ammattilaiset ja asiantuntijat näkevät nuorten päihteiden käyttöön liittyen tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena on laatia tulevaisuusskenaario

niistä uhkakuvista, joita nuorten tämänhetkinen päihteiden käyttö ennustaa tulevaisuudessa. Opinnäytetyö toteutetaan osana Niko-hanketta. Niko-hankkeen päällimmäinen tarkoitus on nuorten terveyttä edistävän toiminnan tuottaminen. Niko-hankkeen tavoitteena on omasta terveydentilastaan huolta pitävä nuoriso, joka tästä johtuen on myös hyvinvoiva ja päihteetön. (Salakari & Vaskelainen, 2021.)

2 Päihteet

2.1 Mitä päihteillä tarkoitetaan

Suomen laki (523/2015, 2 §) määrittelee päihteiksi huumausaineet, alkoholipitoiset aineet sekä kaikki päihtymiseen käytettävät muut aineet (lääkkeet yms.). Farmakologisen määritelmän mukaan päihteet ovat ilman hoidollista tavoitetta käytetyt psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat aineet (Ruskoaho ym., 2021). Niitä ovat mm. kemialliset aineet, yhdisteet tai luonnontuotteet, joita käytetään huumaus-, piristys- tai päihtymystarkoitukseen (Vuori-Kemilä ym. 2007, 34). Laittomiksi päihteiksi luokitellaan huumeet, joita ovat esimerkiksi amfetamiini, kokaiini, heroïini, LSD sekä kannabistuotteet. Laillisia ja niin sanottuja sosiaalisia päihteitä Suomessa ovat tupakka, kofeiini ja alkoholi. Myös impattavat aineet kuten liuottimet, liimat ja lakat sekä päihdetarkoituksessa käytettävät lääkkeet luokitellaan päihteiksi. (Dahl & Hirschovits 2002, 5.)

Nuorten eniten käyttämiä päihteitä ovat alkoholi ja tupakka, suurin osa nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä ongelmista johtuu näistä kahdesta. Huumausainesta kannabis on nuorten eniten kokeiltu huume. (Mielenterveystalo, 2021.) Tutkimusten mukaan nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt, mutta kannabiskokeilut ovat lisääntyneet (ESPAD, 2020).

2.2 Päihteiden ongelmakäyttö

Alkoholin ja muiden keskushermostoon vaikuttavien aineiden, kuten huumausaineiden ja rauhoittavien lääkkeiden väärinkäyttöä kutsutaan päihteiden ongelmakäytöksi (Huttunen, 2018).

Päihteiden voimakas käyttö voi aiheuttaa käyttäjilleen sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Lähivuosina on myös alettu tunnistamaan entistä enemmän haittoja, joita runsas päihteiden käyttö aiheuttaa läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. (THL, 2020b.) Päihteiden käytön vuoksi henkilö ei

välttämättä kykene suoriutumaan työstään, loukkaa itsensä, laiminlyö vastuunsa vanhempana, ajautuu riitoihin puolisonsa kanssa sekä syyllistyy lain rikkomuksiin (Huttunen, 2018).

Pitkäaikaisen kannabiksen käytön on huomattu heikentävän erityisesti verbaalista oppimiskykyä, muistia ja huomiokykyä. Nuorena aloitetulla käytöllä yhteys on erityisen selvä. Jos käytön aloittaa nuorena, se voi muuttaa aivojen rakennetta pysyvästi. Myös yleinen apaattisuus, motivaation puute sekä huono työ- ja opiskelumenestys on yhdistettävissä nuorena aloitettuun kannabiksen käyttöön. Skitsofreniaan sairastumisen riski on selvästi suurempi, jos kannabiksen käytön aloittaa nuorena ja se altistaa myös ahdistus- ja masennushäiriöiden kehittymiselle. (Päihdelinkki, 2021.)

COVID-19-viruksen vaikutusta nuorten kannabiksen käyttöön on ehditty tutkia todella vähän. Kanadassa on tehty tutkimus, jossa vertailtiin 7653 kanadalaisnuoren kannabiksen käyttöä ajalta ennen COVIDia (2018-2019) ja COVIDin aikana (2020) ja tässä todettiin, että kannabiksen käyttö oli kasvanut vuosien 2018-2019 välillä, mutta vuonna 2020, käyttö pysyi lähes samana kuin edellisenä vuotena. (Leatherdale, 2021.)

Floridassa tehdyssä tutkimuksessa on huomattu poliisien nuorille tekemien pidätysten yhteydessä nuorten kannabiksen hallussapidon kasvaneen sekä huomattu selvä yhteys 12-17-vuotiaiden kannabiksen käytön ja koulun keskeyttämisen välillä (Bedard ym. 2017).

Monet käyttävät alkoholia niin sanottuna itsehoitona omiin mielenterveysongelmiin. Negatiivisten tunteiden turrutus alkoholilla esimerkiksi masentuneena altistaa alkoholin riskikäytölle. Liiallinen alkoholin käyttö voi ylläpitää tai laukaista uusia mielenterveysongelmia. Se aiheuttaa esimerkiksi levottomuutta, jännittyneisyyttä, paniikkia, univaikeuksia ja alakuloista mielialaa. Pitkään jatkunut jatkuva alkoholin liikakäyttö voi myös pahimmillaan aiheuttaa psykoottisia oireita kuten pelkotiloja, aistiharhoja, vainoamisajatuksia tai näköharhoja. (Mielenterveystalo, 2021.)

Tupakkatuotteet ovat vahingollisia koko elimistölle. Arviolta lähes 5000 ihmistä kuolee vuosittain tupakan aiheuttamiin sairauksiin. Syöpäkuolemista joka kolmas on tupakan aiheuttama ja sydän- ja verenkiertoelinten sairauksista joka viides on tupakan aiheuttama. Tupakointi lyhentää elämää keskimääräisesti kahdeksan vuotta. Tupakkasairauksien hoitoon käytetään vuosittain vähintään yhden keskussairaalan työpanos. (Patja, 2020.)

Tupakointi nuorten keskuudessa on selvästi vähentynyt. Joka kymmenes (10%) suomalaisista nuorista polttaa päivittäin tupakkaa, osuus oli vuosituhannen alussa 31 %. Nuuskan käyttö ja kokeilu ovat olleet nousussa vuosituhannen alusta lähtien, mutta vuoteen 2017 mennessä nousu on pysähtynyt. (STM, 2017.)

Päihteiden käyttö aiheuttaa myös voimakasta riippuvuutta. Lähes mihin tahansa toimintaan, asiaan tai aineeseen, jonka avulla haetaan nopeaa tyydytystä tai mielihyvää, voi muodostua riippuvuus. Siihen jää koukkuun ja se rajoittaa ja kapeuttaa elämää ja ihminen tarvitsee riippuvuuden kohdetta aina vain enemmän. (Mielenterveystalo, 2021.)

Päihderiippuvuus on neuropsykiatrinen häiriö, jolloin ihmisellä on jatkuva tarve käyttää päihdettä, huolimatta sen haittavaikutuksista. Ihminen voi tulla riippuvaiseksi myös mm. pelaamisesta, ruuasta, internetistä ja puhelimesta. (Päihdelinkki, 2020.)

2.3 Alkoholi

Puhuttaessa alkoholista, viitataan useimmiten etanoliin (etyylialkoholi). Etanoli syntyy käymisprosessin seurauksena ja on kemiallinen yhdiste. Se liukenee hyvin veteen. (Aalto ym. 2015.) Suomessa alkoholijuomat jaetaan mietoihin (esim. oluet, siiderit ja viinit) ja väkeviin (esim. viinat, viskit ja konjakit). Miedoilla alkoholijuomilla on 18-vuoden myynti-ikäraja ja väkevillä alkoholijuomilla 20-vuoden myynti-ikäraja. (Päihdelinkki, 2021.) Alle 18-vuotias ei saa ostaa tai pitää hallussaan mitään alkoholijuomaa. Suomessa juodaan eniten olutta, mutta myös viinit ja siiderit ovat suosittuja. (Päihdelinkki, 2021.)

Suomessa alkoholin käyttö on yleistä, 15-vuotta täyttäneitä väestöä kohti kokonaiskulutus on n. 10 litran luokkaa vuodessa, kulutus on laskettu 100% alkoholilla (THL, 2020a).

Runsaasta alkoholin käytöstä aiheutuu vakavia terveysongelmia sekä sosiaalisia haittoja. Liiallisesta käytöstä johtuvan humalatilán vuoksi aiheutuu yhtäláilla haittoja, tämä näkyy esimerkiksi järjestysháiriöinä tai tapaturmina. Valtaosan alkoholin käytön vakavista terveyshaitoista syntyy pidempiaikaisesta liiallisesta käytöstá. Vanhempien alkoholinkäyttö voi myös vaikuttaa heidän lastensa terveyteen. (Mäkelä, 2019.)

Vaikka alkoholi on nuorten keskuudessa tupakan jälkeen suosituin päihde, sen käyttö vähenee edelleen. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kyselyn mukaan syitä tähän on kolme: alkoholia on entistä vaikeampi saada, vanhempien asenteet ovat entistä tiukemmat ja kavereiden kanssa vietetty aika ei liity enää olennaisesti alkoholiin. (THL, 2018; THL 2019a.)

2.4 Tupakka

Tupakka on stimulantteihin luokiteltava päihde. Tupakkaa poltetaan savukkeena, vesipiipussa, sikareina ja piipussa. Savuttomia tupakoita ovat nuuska ja purutupakka. Suomessa tupakka on luokiteltu lailliseksi päihteksi ja sen myynti-ikäraja on 18 vuotta. Tupakan päihdyttävä vaikutus syntyy nikotiinista. (Heloma ym. 2017.) Nikotiini on yksi tupakkakasvin myrkyllisistä alkaloideista. Pieninä pitoisuuksina se stimuloi hermoliitosten toimintaa. Suurina pitoisuuksina se estää autonomisten hermosolujen ja hermoliitosten toimintaa. Nikotiinin käyttö (tupakka, korvaustuotteet, nuuska) aiheuttaa riippuvuutta ja toleranssia. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018.)

Tupakan terveysriskit ovat yleisesti hyvin tiedossa ja niitä on tutkittu erittäin paljon. Tupakointi huonontaa elämänlaatua, pahentaa voimassaolevia sairauksia, edistää sairauksien syntymistä, haavojen paraneminen huononee ja leikkauksista toipuminen on hitaampaa. Myös läheiset saavat osansa

tupakoinnista, passiivinen tupakointi lisää riskiä sairastua mm. sydänsairauksiin ja keuhkosityöpään. (Määttänen ym. 2019.)

THL:n mukaan nuorten tupakointi on vähentynyt selvästi vuosituhannen vaihteesta. Vuonna 2019 päivittäin tupakoivia poikia oli yläkouluissa 6 %, lukioissa 2 % ja ammatillisissa oppilaitoksissa 17 %. Vastaavat osuudet tytöillä olivat 5 %, 3 % ja 21 %. (THL, 2019b.)

2.5 Kannabis

Eri hamppukasvien lajikkeista saaduista valmisteista käytetään yleisnimityksenä kannabista (Hakkarainen ym. 2014, 1). Cannabis sativa, Cannabis indica ja Cannabis ruderalis ovat yleisimpiä hamppulajikkeita (Korpi 2018), näistä päihdekäyttöön tarkoitettuja ovat Cannabis sativa ja Cannabis indica (Niemelä, 2018). Hamppukasvit sisältävät monia erilaisia kannabinoideja, joista osa vaikuttaa keskushermostoon (Kuoppasalmi ym. 2019). Marihuanasta puhuttaessa viitataan kuivattuihin kukintoihin, hasiksella taas kannabiskasvin kuivattuun pihkaan ja pihkapuristeeseen (Päihdelinkki, 2021).

Kannabiksen päihdyttävä vaikutus syntyy kannabinoideista. Keskeisin näistä kannabinoideista on delta-9-tetra-hydrokannabinoli eli THC, jota tavataan eniten kasvin kukinnoissa. Kannabista käytetään Suomessa pääosin polttamalla, toisinaan myös höyryttämällä. Syöminen ja juominen on todella harvinaista. Suomessa kannabiksen käyttö on laitonta, paitsi lääkekäytössä. (Päihdelinkki, 2021.)

Vaikka kannabiksen käytön yleisyys on pysynyt jo pitkään nuorten keskuudessa tasaisena niin viimeiset tutkimukset osoittavat kannabiksen kokeilun lisääntyneen (Rönkä ym. 2020). Pojat käyttävät kannabista yleisemmin kuin tytöt (Härkönen & Raitasalo 2019, 1).

3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tavoitteena on laatia tulevaisuusskenaario niistä uhkakuvista, joita nuorten tämänhetkinen päihteiden käyttö ennustaa tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälaisia uhkakuvia sote-alan ammattilaiset ja asiantuntijat näkevät nuorten päihteiden käytössä.

Tutkimusongelmia ovat:

1. Mitä uhkakuvia nykyinen nuorten päihteidenkäyttö ennustaa hoitohenkilökunnan/asiantuntijoiden näkökulmasta?
2. Miten päihteiden käyttö vaikuttaa nuorten tulevaisuuteen?

Opinnäytetyöhön haastatellaan sote-alan ammattilaisia, jotka ovat työskennelleet päihteiden ja nuorten parissa.

4 Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutetaan osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia, jonka tavoitteena on terveyden edistäminen nuorten arjessa ja nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy. Projekti on käynnistynyt maaliskuussa 2017 ja jatkuu vuoden 2022 loppuun saakka, painottuen Varsinais-Suomen alueelle. (Niko-projekti, 2021.)

Syynä projektin käynnistämiseen on ollut tarve kehittää syövän ennaltaehkäisyn malleja ja huoli nikotiinituotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä, nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. NIKO-projektin kehittämistyön visiona on luoda alueellisia, valtakunnallisia ja kansainvälisesti päteviä toimintamalleja nikotiinituotteiden käytön vähentämiseksi sekä terveellisten elämäntapojen ylläpitoon. (Salakari & Vaskelainen, 2021).

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista tutkimusta, jolla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Haastattelut toteutetaan avoimena haastatteluna yksilöhaastatteluina. (Hirsjärvi & Hurme, 2011.)

Aineisto on kerätty avoimella haastattelulla ja haastattelut toteutettiin Teamsin välityksellä. Haastateltavien määrä oli kaksi kappaletta, ja aikataulut sovittiin osallistujien kanssa erikseen.

4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena.

Lähtökohtana oli todellisen elämän kuvaaminen: Millä tavoin päihteiden käyttö vaikuttaa nuorten tulevaisuuteen ja miten sote-alan työntekijät ja asiantuntijat näkevät sen työarjessa? Nuorten ja nuorten aikuisten päihteiden käyttötottumukset ja heidän hoitotyö ovat monimutkaisia ja moniulotteisia kokonaisuuksia. Tästä johtuen, kvalitatiivinen metodi sopii parhaiten käsittelemään aihetta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan aihetta kokonaisvaltaisesti, tosiasioita kuvaten. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aiheen osat muovaavat toisiaan samanaikaisesti ja monia aiheensisäisiä suhteita paljastuu. (Hirsjärvi ym. 2009, 160–161; Tuomi & Sarajärvi 2018, 53–56.)

Menetelmäkirjallisuudessa käydään läpi mm. kartoittavaa ja kuvailevaa tutkimusta ja niiden ominaisuuksia (Hirsjärvi ym. 2009, 138–139). Tähän opinnäytetyöhön valikoitui kuvaileva tutkimus ja siinä esitetään ja dokumentoidaan tarkasti henkilöiden toimintaa ja tapahtuvia ilmiöitä henkilöiden itse kertomien perusteella haastattelun kautta. Hirsjärven ym. (2009, 139) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018, 62-65) nämä ovat kuvailevan tutkimuksen tyypillisiä piirteitä. Kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimpiä menetelmiä on haastattelu (Kananen 2017, 89; Tuomi & Sarajärvi 2018, 62) ja se tarjoaa paljon mahdollisuuksia aineiston tulkintaan (Hirsjärvi ym. 2009, 205; Tuomi & Sarajärvi 2018, 62–63).

Haastattelut toteutettiin avoimena haastatteluna, tällöin haastattelua ei rakenneta tutkimusten ja teemojen ympärille. Tutkimusongelmista voidaan tällöin keskustella useita kertoja ja haastateltava voi puhua vapaasti haluamistaan näkökulmista. Avoimen haastattelun tyypillinen piirre on, että se toteutuu yksilöhaastatteluna ja perustuu vuorovaikutukseen ja etenee haastateltavan ehdoilla. Haastattelija voi syventää käsiteltävää aihetta

kysymällä lisäkysymyksiä vastausten perusteella. Haastateltavan tehtävä on rakentaa jatkumo haastattelussa. (Vilka, 2015.)

4.2 Ammatillaiset tiedonantajina

Laadullisen tutkimuksen sisällön kannalta erittäin tärkeä asia on saada haastateltaviksi henkilöitä, joilla on kokemusta ja tietoa aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73-74). Tästä johtuen tutkimuskohde rajoitettiin sote-alan ammattilaisiin, jotka ovat työskennelleet nuorten parissa.

4.3 Aineiston kerääminen

Tutkimukseen haastateltiin kahta sote-alan ammattilaista, jotka ovat tehneet työtä päihdenuorten parissa ja joilla ei enää ole voimassaolevaa työsopimusta missään organisaatiossa, joten tutkimuslupia ei tässä vaiheessa tarvinnut hakea. Osallistujia lähestyttiin sähköpostilla, jossa käytiin haastattelun kulku läpi ja ennen haastattelun alkua he allekirjoittivat tietoisesti suostumuslomakkeen (liite 1). Haastateltaville annettiin etukäteen lisätietoa aiheesta, koska Tuomi & Sarajärven (2018, 63) sekä Hyvärisen (2017, 31) mukaan tämä on suositeltavaa.

Molemmat avoimet haastattelut toteutuivat yksilöhaastatteluna ja niiden aikataulut sovittiin haastateltavien kanssa erikseen. Haastattelutilanteet toteutettiin Teamssin välityksellä etähaastatteluina. Molempien haastatteluiden alussa käytiin läpi haastattelujen aiheet ja muistutettiin haastattelun sekä aineiston luottamuksellisuudesta, haastattelun nauhoittamisesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa. Hyvärisen (2017, 32) mukaan haastateltaville tulee antaa nämä tiedot ennen tutkimukseen osallistumista.

Haastattelut nauhoitettiin erikseen haastateltavien suostumuksella. Haastattelujen aikana ei tehty muistiinpanoja, koska vuorovaikutus

haastateltavan ja tutkijan välillä haluttiin säilyttää. Jos tutkijalle jäi jotain epäselväksi, esitettiin haastattelun aikana tarkentavia kysymyksiä.

4.4 Aineiston analyysi

Haastatteluihin osallistui kaksi (n = 2) sote-alan ammattilaista. Anonymiteetin suojaamiseksi osallistujien ammatinimikkeitä ei eritelty tarkemmin. Aineistoa nauhoitettiin yhteensä 51 minuuttia. Litteroitua aineistoa tuli 6 A4-sivua, fontilla Arial, fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,5.

Ensimmäisenä vaiheena analyysissa oli haastatteluissa kerätyn aineiston sanatarkka litterointi. Litteroinnilla tarkoitetaan äänitallenteiden kirjoittamista tekstiksi. Nauhoitteet kirjoitettiin sana sanalta eikä sanatarkka litterointi edellytä äänenpainojen yms. kirjoittamista (Hirsjärvi ym. 2009, 222). Molemmat haastattelut litteroitiin erikseen ja ne pyrittiin litteroimaan heti haastattelujen jälkeen. Tämän jälkeen seurasi huolellinen tutustuminen kirjoitettuun aineistoon ja aineisto luettiin huolellisesti läpi. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston lukemista. Seuraava vaihe oli pelkistäminen, josta esimerkki taulukossa 1 (Taulukko 1).

Analyysiyksiköksi pelkistämiseen valittiin lause. Tässä vaiheessa litteroiduista haastatteluista karsittiin pois tutkimukselle epäolennainen materiaali ja täytesanat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85-92). Pelkistämistä ohjasi tutkimuskysymykset sekä opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.

Alkuperäisilmaisus	Pelkistetty ilmaisu
" Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön, sitä suurempi riski on erilaiseen päihdeongelmaan."	Suuri riski päihdeongelmaan
" Nuorten päihteiden käyttö vaikuttaa nuoren arjen sujuvuuteen suurissa määrin."	Arjen vaikeuksista selviytyminen
" Päihdeongelmissa on suora yhteys erilaisiin psyykkisiin ja mielenterveydellisiin sairauksiin."	Yhteys mielenterveyteen

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Pelkistämisen jälkeen seuraava vaihe oli ryhmittely. Tässä vaiheessa pelkistetyt ilmaisut eriteltiin ja ryhmiteltiin standardettain. Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin ryhmittelyvaiheessa samankaltaisuuksia. Löydetyt samankaltaisuudet ryhmiteltiin ja listattiin allekkain, esimerkki tästä on kuvattu taulukossa 2 (Taulukko 2).

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Suuri riski päihdeongelmaan Yhteys mielenterveyteen Nuorena aloitettu päihteiden käyttö	Vaikutus terveyteen
Arjen vaikeuksista selviytyminen Sosiaalinen kanssakäyminen Syrjäytyminen	Muutokset arjessa

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Ryhmittelystä jatkettiin käsineellistämiseen eli abstrahointiin, tässä vaiheessa samaa ilmiötä kuvaavat alaluokat yhdistetään yläluokiksi, esimerkki tästä on kuvattu taulukossa 3 (Taulukko 3).

Alaluokka	Yläluokka
Vaikutus terveyteen Vaikutus aivojen toimintaan	Päihteiden vaikutus terveyteen
Muutokset arjessa Muutokset käytöksessä	Muutokset elämässä

Taulukko 3. Esimerkki abstrahoinnista

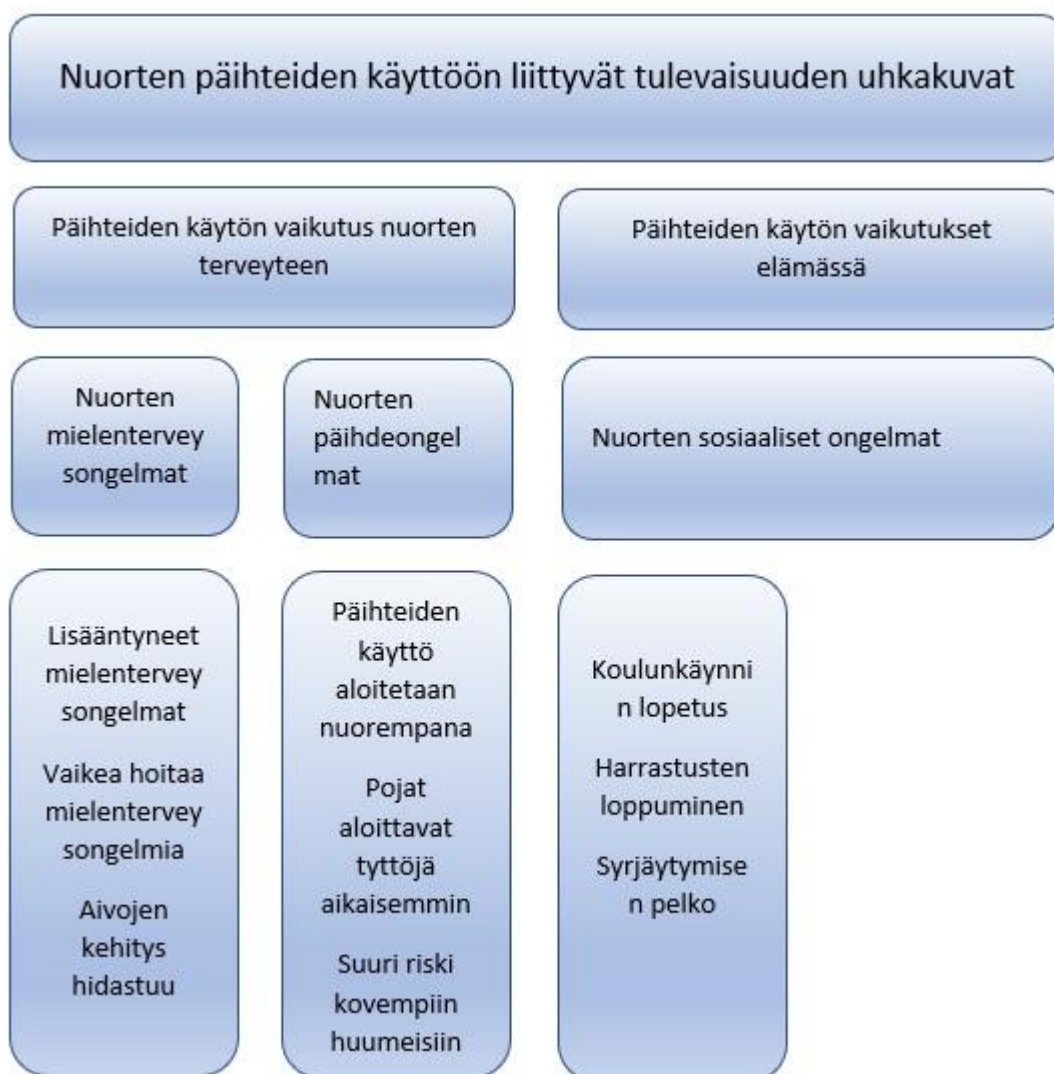
Näin muodostuneet yläluokat yhdistetään lopulta pääluokiksi ja pääluokat niitä kuvaaviksi yhdistäväksi luokaksi, muodostetusta yhdistävästä luokasta on annettu esimerkki taulukossa 4 (Taulukko 4). Tätä jatketaan niin kauan kuin se on aineiston sisällön puolesta mahdollista. Tästä muodostuvat luokat joiden avulla vastataan tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-111.)

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Nuorten mielenterveysongelmat Nuorten päihdeongelmat	Päihteiden käytön vaikutus nuorten terveyteen	Nuorten päihteiden käyttöön liittyvät tulevaisuuden uhkakuvat
Nuorten sosiaaliset ongelmat	Päihteiden käytön vaikutukset elämässä	

Taulukko 4. Esimerkki muodostetusta yhdistetystä luokasta

5 Tutkimustulokset

Yhdistäväksi luokaksi muodostunut nuorten päihteiden käyttöön liittyvät tulevaisuuden uhkakuvat jakaantui kahteen pääluokkaan: päihteiden käytön vaikutus nuorten terveyteen sekä päihteiden käytön vaikutukset elämässä (Kuvio 1).



Kuvio 1: Nuorten päihteiden käyttöön liittyvät tulevaisuuden uhkakuvat

Pääluokka päihteiden käytön vaikutus nuorten terveyteen jakautui kahteen yläluokkaan: nuorten mielenterveysongelmat ja nuorten päihdeongelmat.

Yläluokka nuorten mielenterveysongelmat jakaantui kolmeen alaluokkaan:

lisääntyneet mielenterveysongelmat, vaikea hoitaa mielenterveysongelmia ja aivojen kehitys hidastuu. Haastateltavat toivat esille hankaluuden hoitaa nuorten mielenterveysongelmia sekä, että nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet erittäin paljon. Molemmat myös mainitsivat, että aivojen kehitys hidastuu ja tätä kautta psyykinen kehitys mahdollisesti myös hidastuu.

Yläluokka nuorten päihdeongelmat jakaantui kolmeen alaluokkaan: päihteiden käyttö aloitetaan nuorempana, pojat aloittavat tyttöjä aikaisemmin ja suuri riski kovempiin huumeisiin. Haastateltavat kertoivat huomanneensa, että päihteiden käyttö aloitetaan nykyään todella nuorena ja ensimmäiset kokeilut johtuvat yleensä ryhmäpaineesta. Pojat aloittavat yleisesti tyttöjä aikaisemmin päihteiden käytön ja ensimmäiset päihteet ovat alkoholi ja tupakka. Kannabista jatkuvasti käyttävien riski kokeilla ns. kovia huumeita on myös haastateltavien mukaan suurempi.

Pääloukka päihteiden vaikutus elämässä jakaantui yhteen yläluokkaan: nuorten sosiaaliset ongelmat. Tämä jakaantui kolmeen alaluokkaan: koulunkäynnin lopetus, harrastusten loppuminen ja syrjäytymisen pelko. Haastateltajat ovat huomanneet selvän yhteyden nuorten runsaan päihteiden käytön ja koulunkäynnin ja harrastusten lopettamisen välillä. Päihteiden runsas käyttö voi myös aiheuttaa syrjäytymistä ja toisaalta sosiaalinen paine sen että on ”pakko” käyttää päihteitä, jottei jää ulkopuoliseksi.

Tutkimustuloksia analysoidessa tulee ilmi, että suurimmat uhkakuvat tulevaisuudessa nuorten päihteiden käytössä ovat: heikko koulumenestys tai koulunkäynnin lopetus kokonaan, siirtyminen kovempiin huumeisiin sekä mielenterveysongelmat. Tutkimuksessa todettiin, että ryhmäpaine on edelleen suurin syy, miksi nuori alkaa käyttämään päihteitä. Muita syitä oli mm. syrjäytymisen pelko tai se, että jää ulkopuoliseksi kaveripiiristä. Ahdistus, masennus tai muu mielenterveyden ongelma altistaa myös nuoria päihteiden käytölle, se on tapa lievittää pahaa oloa. Tutkimuksen perusteella nuorten mielenterveyden ongelmiin ei puututa tarpeeksi nopeasti tai niitä ei tunnisteta ajoissa.

6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö on edellytyksenä eettisesti hyvälle tutkimukselle. Tieteellisten menettelytapojen ohjeet on laadittu tutkimuseettisessä neuvottelukunnassa (TENK). Tutkimustyön rehellisyys ja tarkkuus, tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviontimenetelmät, muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen, tutkimuslupakäytännöt sekä tietosuojakysymykset ovat hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat. Vilppiä tieteellisessä toiminnassa ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä kutsutaan hyvän tieteellisen käytännön loukkaukseksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-8). Tehdessään tutkimustyötä, tutkijan tulee välttää epärehellisyyttä kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Epärehelliseen käytökseen lasketaan mm. toisten tutkijoiden vähättely ja harhaanjohtava tai puutteellinen raportointi (Hirsjärvi ym. 2009, 26-27). Tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus on yhtenä kriteerinä hyvälle ja eettisesti vahvalle laadulliselle tutkimukselle. Tutkijan on tiedettävä mitä tehdä ja miksi näin tehdään ja hän osaa osoittaa sen myös muille. Tutkimuksen sisäistä johdonmukaisuutta kuvaa se, että miten ja minkälaisia lähteitä on käytetty. Eettiset kysymykset on huomioitava jokaisessa vaiheessa tutkimusprosessia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Eettisiä kysymyksiä on pohdittu tämän opinnäytetyön kaikissa vaiheissa.

Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan (Tuomi & Sarajärvi, 127). Eettiset periaatteet ihmistieteisiin luettavissa tutkimusaloissa ovat: tutkittavien itsemääräämisoikeuksien kunnioitus, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. Nämä periaatteet on määritellyt tutkimuseettinen neuvottelukunta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012).

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden on mahdollista kieltäytyä tutkimuksesta sekä heidän itsemääräämisoikeuttaan tulee kunnioittaa. Tietoon perustuva suostumus tulee edellyttää tutkimukseen, tämä tarkoittaa, että henkilöt saavat tietoonsa kaikki tutkimukseen liittyvät keskeiset näkökulmat ja tiedostavat, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Tutkittavalla tulee olla myös mahdollisuus saada tietoa milloin ja miten tutkimus julkaistaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021).

Tätä opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä, humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita, tieteen- ja ammattialan eettisiä normeja sekä avoin tiede ja tutkimus -toimintamallia (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2017, 7–8).

Tutkimukseen osallistuville kerrottiin tutkimuksesta. He saivat etukäteen tutkimukseen liittyvät totuudenmukaiset tiedot kirjallisesti (Hyvärinen 2017, 26–28; Kananen 2017, 91; Tuomi & Sarajärvi 2018, 113; TENK 2012, 6–8).

Aineistonkeruu toteutettiin suostumuslomakkeen allekirjoituksen jälkeen.

Haastattelusta oli mahdollisuus kieltäytyä milloin tahansa ja osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tietoa annettiin suullisesti ja kirjallisesti. Haastateltavia kohdeltiin arvostavasti ja kunnioittavasti (Hyvärinen 2017, 26–28; Kananen 2017, 91; Tuomi & Sarajärvi 2018, 113; TENK 2012, 6–8.). Jos haastateltavat olisivat halunneet kysyä lisätietoa, heille annettiin yhteystiedot tätä varten.

Lopullisessa raportissa ei paljastettu haastateltavien henkilötietoja ja anonyymisuus säilytettiin. Kaikki haastattelumateriaali käsiteltiin luottamuksellisesti (Hyvärinen 2017, 26–28; Kananen 2017, 91; Tuomi & Sarajärvi 2018, 113; TENK 2012, 6–8.). Alkuperäinen sähköinen aineisto poistettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen ja paperinen aineisto hävitettiin silppurissa. Harmia tai vahingoittumista ei tuotettu tiedonantajille (Tuomi & Sarajärvi 2018, 116).

Tutkimuskohteeksi valikoitui olemassaoleva ilmiö. Menetelmäkirjallisuutta käytettiin apuna tutkimusasetelman ja tutkimuskohteen perusteluna. Aineiston analyysi kuvailtiin ja perusteltiin (Kananen 2017, 175–178; Hirsjärvi ym. 2009, 232–233; Tuomi & Sarajärvi 2018, 119.) Ilmiölle ja tutkimusasetelmalle tehtiin perusteellinen tutkimus. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku tehtiin Turun ammattikorkeakoulun kirjaston tiedonhaun oppaan avulla. Ilmiötä ja tutkimusasetelmaa tutkittiin perusteellisesti. Ajanrajaus tutkimukseen liittyvässä kirjallisuuskatsauksessa oli vuodessa 2007. Tämä sen takia, että haluttiin

säilyttää opinnäytetyön ajantasaisuus. Ajanrajauksessa onnistuttiin hyvin, muutama vanhempi artikkeli otettiin mukaan, koska ne olivat tiedoiltaan edelleen ajankohtaisia. Kvalitatiivinen tutkimus valikoitui opinnäytetyön toteutukseksi ja haastattelu tutkimusmetodiksi. Hyvä ja luottavainen vuorovaikutus oli valitun metodin vahvuus. Tuloksien luotettavuuden näkökulmasta luottamuksellisen ilmapiirin luominen haastattelujen aikana oli tärkeää (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Haastateltaville henkilöille esitettiin haastattelun aikana tarkentavia kysymyksiä, jotta saatiin tarkennusta ja lisätietoa kerättyyn aineistoon. Ajat sovittiin etukäteen, jotta välttyttäisiin häiriöiltä. Opinnäytetyön kirjoitusasu pyrittiin pitämään selkeänä ja ymmärrettävänä. Tutkimuksen eteneminen esitettiin mahdollisimman selkeästi ja loogisesti.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön aiheena oli selvittää, mitä tulevaisuuden uhkakuvia liittyy nuorten päihteiden käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia tulevaisuusskenaario niistä uhkakuvista, joita nuorten tämänhetkinen päihteiden käyttö ennustaa tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia uhkakuvia sote-alan ammattilaiset ja asiantuntijat näkevät nuorten päihteiden käytössä.

Päihteidenkäyttöongelmista kärsivien nuorten ja nuorten aikuisten määrä on kasvanut, joten ehkäisevän päihdetyön osuutta pitäisi lisätä merkittävästi. Päihteidenkäytöstä aiheutuu suuria kansantaloudellisia ja yhteiskunnallisia ongelmia. (Warpenius & Markkula, 2020). Nuorten keskuudessa alkoholin ja tupakan käyttö on vähentynyt, mutta kannabiskokeilut lisääntyneet (ESPAD, 2020).

Nuorten kasvavat mielenterveysongelmat sekä niiden hoito ovat suuressa osassa kun tarkastellaan nuorten tulevaisuutta ja terveydenhoitoalaa tulevaisuudessa. Tähän liittyy myös suurella tavalla ehkäisevä päihdetyö ja sen parantaminen. Nyt jo tällä hetkellä nuorten psykiatrisen hoidon tarve on erittäin suuri ja psykiatrisen hoidon tarjonta riittämätöntä, niin avo- kuin osastohoito. Tämä aiheuttaa tulevaisuudessa sen, että yhä suurempi osa nuorista jää vaille hoitoa, joka heijastuu suoraan aikuisikään. Nuoret eivät jaksakaan tai halua opiskella, koska voivat henkisesti erittäin pahoin. Tämän takia he eivät välttämättä saa ikinä työpaikkaa eivätkä sopeudu yhteiskuntaan, mikä aiheuttaa nuorten aikuistessa suuria kuluja myös muihin valtion järjestelmiin esim. sosiaalipalveluihin. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään nyt jo erittäin paljon ja se aloitetaan jo alakouluista, ongelmaksi muodostuu myös nuorten välinpitämätön asenne tätä työtä kohtaan. Suurin osa nuorista tiedostaa kyllä päihteiden käytön haitat, mutta nuoret, kuten aikuisetkin, ovat uteliaita kokeilemaan kaikkea uutta ja etsimään rajojaan. Tulevaisuudessa ehkäisevän päihdetyön toteuttamistapaa tulisikin muuttaa, se mikä tämä tapa on, siihen tässä opinnäytetyössä ei saatu vastausta.

Päihteiden käytön haittavaikutukset ovat yleisesti jo tiedossa erittäin laajalti ja näillä on suuri yhteys nuorten mielenterveyden ongelmiin. Opinnäytetyön tutkimuksessa havaittiin, että nuorena aloitettu jatkuva päihteiden käyttö ja eritoten kannabiksen käyttö, myös lisää suuresti riskiä ns. kovien huumeiden käyttöön.

Uutena ilmiönä on tullut kannabiksen käytön lisääntyminen nuorten keskuudessa. Tutkittaessa kannabiksen käytön akuutteja vaikutuksia nuorten ja aikuisten välillä, huomattiin, että nuoret eivät olleet yhtä alttiita kannabiksen kielteisille haittavaikutuksille kuin aikuiset. Tutkimuksen aikana nuoret päinvastoin halusivat käyttää lisää kannabista. Tämä voisi osaltaan selittää kannabiksen käytön yleisyyden nuorten keskuudessa, aikuiset kokevat kannabiksen kielteiset vaikutukset tehokkaammin kuin nuoret. (Curran ym. 2016.) Nuorten aivoissa aiheutuu kannabiksen käytöstä johtuvia merkittäviä muutoksia. Jo muutama kannabiskokeilu aiheuttaa aivoissa muutoksia (Albaugh ym. 2019). Cannabis aiheutti muutoksia aivojen palkkiojärjestelmässä (Blood ym. 2014) ja muutoksia ilmeni myös kognitiivisissä kyvyissä, johtuen kannabiksen käytöstä (Dewitt ym. 2015; Lisdahl ym. 2015). Yhteys riippuvuuden syntyvyyteen havaittiin aivojen tiettyjen osien muutoksilla (Bogorodski ym. 2011).

Yhteenvedona tutkimuksesta voidaan todeta, että nuorten päihteiden käytöllä ja nuorten mielenterveysongelmilla on suuri yhteys toisiinsa. Päihteiden käyttö voi pahimmillaan aiheuttaa jopa syrjäytymistä ja tämä taas johtaa yhä vakavampiin mielenterveysongelmiin. Päihde- ja mielenterveysongelmiin puuttuminen yhä aikaisemmassa vaiheessa parantaisi nuorten oloa ja mahdollistaisi tulevaisuudessa paremmin toimivan yhteiskunnan.

Lähteet

Aalto, M.; Alho, H.; Kiianmaa K & Lindroos, L. 2015. Alkoholiriippuvuus. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Albaugh, M.; Allgaier, N.; Banaschewski, T.; Bokde, A.L.W.; Bromberg, U.; Büchel, C.; Burke Quinlan, E.; Cao, Z.; Charani, B.; Conrod, P.; Desrivières, S.; D'Souza, D.; Flor, H.; Frouin, V.; Fröhner, J.H.; Garavan, H.; Gowland, P.; Heinz, A.; Ittermann, B.; Mackey, S.; Millenet, S.; Martinot, J-L.; Nees, F.; Orr, C.; Paillerè Martinot, M-L.; Papadopoulos Orfanos, D.; Paus, T.; Poustka, L.; Potter, A.; Radhakrishnan, R.; Schumann, G.; Smolka, M.N.; Spechler, P.; Walter, H. & Whelan, R. 2019. Grey matter volume differences associated with extremely low levels of cannabis use in adolescence. *The Journal of Neuroscience* 39 (10), 1817–1827. Viitattu 1.12.2021.
<https://www.jneurosci.org/content/jneuro/39/10/1817.full.pdf>

Bedard, L.; Prost, S. & Smith, T. 2017. Civil Citations for Cannabis Possession: Alternatives to Arrest for Adolescent Substance Use. *Child & Adolescent Social Work Journal*. Vol. 34, Article (5), 461–466.

Blood, A.J.; Breiter, H.C.; Gilman, J.M.; Kim, B.W.; van der Kouwe, A.; Kuster, J.K.; Lee, M.J.; Lee S. & Makris, N. 2014. Cannabis use is quantitatively associated with nucleus accumbens and amygdala abnormalities in young adult recreational users. *The Journal of Neuroscience* 34 (16), 5529–5538. Viitattu 1.12.2021.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3988409/>

Bogorodzki, P.; King, J.B.; Lopez-Larson, M.P.; McGlade, E.; Rogowska, J.; Terry, J. & Yurgelun-Todd, D. 2011. Altered prefrontal and insular cortical thickness in adolescent marijuana users. *Behavioural Brain Research* 220 (1), 164–172. Saatavilla Elsevier-tietokannassa. Viitattu 1.12.2021.

Curran, H.V.; Freeman, T.P. Griffiths, K.; Korkki, S. & Mokrysz, C. 2016. Are adolescents more vulnerable to the harmful effects of cannabis than adults? A placebo-controlled study in human males. *Translational Psychiatry* 6 (11), e961. Viitattu 1.12.2021.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5290352/>

Dahl, E. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. 4. uudistettu painos. Helsinki: YAD ry.

DeWitt, S.J.; Filbey, F.M.; McQueeney, T. & Mishra, V. 2015. Preliminary findings demonstrating latent effects of early adolescent marijuana use onset on cortical architecture. *Developmental Cognitive Neuroscience* Vol. 16, 16–22. Saatavilla Elsevier-tietokannassa. Viitattu 1.12.2021.

ESPAD 2020. Teenage drinking and smoking down, but concerns over risky cannabis use and new addictive behaviour. Viitattu 1.12.2021.

<http://www.espad.org/content/new-espac-results-teenage-drinking-and-smoking-down-concerns-over-risky-cannabis-use-and-new>

Gau, J.M., Stice, E., Rohde, P. & Seeley, J.R. 2012. Negative life events and substance use moderate cognitive behavioral adolescent depression prevention intervention. *Cognitive Behaviour Therapy*. s.241-250.

Hakkarainen, P.; Kaprio, J.; Pirkola, S.; Seppälä, T.; Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Kannabis ja terveys. THL. Tutkimusta tiiviisti 17/2014. Viitattu 6.12.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_korjattu_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heloma, A.; Kiiänmaa, K.; Korhonen, T. & Winell, K. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Helsingin Sanomat 16.9.2021. Kiinassa panttiin olutta jo 9 000 vuotta sitten Tervonen, T. 2021.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2017. Alkoholien ongelmakäyttö:sairausten hallinta. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.12.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/lam00077>

Huttunen, M. 2018. Alkoholien ja huumeiden väärinkäyttö. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.12.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00194>

Hyvärinen, M.; Nikander, P. & Ruusuvaara, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Härkönen, J. & Raitasalo, K. 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD-tutkimus 2019. THL. Tilastoraportti 40. Viitattu 1.12.2021.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Makkonen, T. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Suomen Yliopistopaino Oy.

Korpi, E. 2018. Lääkekannabiksen alkuperä ja vaikutusmekanismi. Teoksessa Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim Oppiportti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kuoppasalmi, K.; Heinälä, P. & Lönnqvist, J. 2019. Kannabikseen liittyvät häiriöt. Teoksessa Psykiatria. Duodecim Oppiportti. 12., painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11(1), 3-12.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523. Annettu Helsingissä 24.4.2015. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Leatherdale, S. T. 2021. Examining the impact of the early stages of the COVID-19 pandemic period on youth cannabis use: adjusted annual changes between the pre-COVID and initial COVID-lockdown waves of the COMPASS study., BMC Public Health. Vol 21(1), 1–10.

Lisdahl, K.; Shollenbarger, S.G.; Price, J. & Wieser, J. 2015. Impact of cannabis use on prefrontal and parietal cortex gyrification and surface area in adolescents and emerging adults. Development Cognitive Neuroscience Vol. 16, 46–53. Saatavilla Elsevier-tietokannassa. Viitattu 1.12.2021.

Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T & Viialainen. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484>

Mielenterveystalo 2021. Päihdeongelmat. Viitattu 1.12.2021.
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Mielenterveystalo 2021. Päihdeongelmat. Viitattu 1.12.2021.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/paihdeongelmat.aspx

Mäkelä, P. 2019. Alkoholi ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.12.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>

Määttänen, P.; Tarnanen, K. ; Winell, K & Pöllänen, M. 2019. Tupakointi vai tupakoimattomuus – minkä tien sinä valitset. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.12.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/khp00042>

Niemelä, S. 2018. Kannabis päihteenä. Teoksessa Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim Oppiportti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Niko-projekti 2021. Terveyden edistäminen nuoren arjessa. Viitattu 1.12.2021.
<https://www.hymyahuuleen.fi/niko-projekti>

Patja, K. 2020. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.12.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>

Päihdelinkki 2020. Riippuvuus. Viitattu 1.12.2021.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>

Päihdelinkki 2021. Kannabis. Viitattu 1.12.2021.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Ruskoaho, H.; Hakkola, J.; Huupponen, R.; Kantele, A.; Korpi, E.; Moilanen, E.; Piepponen, P.; Savontaus, E.; Tenhunen, O & Vähäkangas, K. 2021. Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. 5.-6. painos. Helsinki: Duodecim.

Rönkä, S.; Brummer-Korvenkontio, H.; Gunnar, T.; Hakkarainen, P.; Kailanto, S.; Karjalainen, K.; Kriikku, P.; Kuussaari, K. & Partanen, A. 2020. Katsaus ajankohtaiseen huumeilanteeseen – Huumeiden käyttö ja haitat ovat kasvaneet 2000-luvulla merkittävästi. THL. Saatavilla
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140711/URN_ISBN_978-952-343-592-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salakari, M. & Vaskelainen, J. 2021. Niko III – Terveiden edistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma 2021. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Nuorten tupakointi vähenee entisestään, alkoholinkäytön väheneminen on pysähtynyt. Viitattu 1.12.2021.
<https://stm.fi/-/nuorten-tupakointi-vahenee-entisesta-alkoholinkayton-vaheneminen-on-pysahtynyt>

Temmen, C. & Crockett, L. 2020. Relations of Stress and Drinking Motives to Young Adult Alcohol Misuse: Variations by Gender. *Journal of Youth & Adolescence*, Vol. 49, Nr 4, 907-920.

THL 2018. Nuorten alkoholinkäyttö vähenee edelleen – tilalle on löytynyt jotain parempaa tekemistä. Viitattu 1.12.2021.
<https://thl.fi/fi/-/nuorten-alkoholinkaytto-vahenee-edelleen-juomisen-tilalle-on-loytynyt-parempaa-tekemista>

THL 2019a. Nuorten raitistuminen jatkuu, mutta kannabiskokeilut ovat lisääntyneet. Viitattu 1.12.2021.

<https://thl.fi/fi/-/nuorten-raitistuminen-jatkuu-mutta-kannabiskokeilut-ovat-lisaantyneet>

THL 2019b. Tupakka. Viitattu 28.11.2021.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka>

THL 2020a. Alkoholijuomien kulutus. Viitattu 1.12.2021.

<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholijuomien-kulutus>

THL 2020b. Päihdehaitat. Viitattu 1.12.2021.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (Viitattu 1.12.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 30.11.2021.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet. Viitattu 30.11.2021.

<https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi/ihmistieteiden-eettinen-ennakkoarviointi>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori-Kemilä, A.: Stengård, E.; Saarelainen, R. & Annala, T. 2007.
Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. 4. uudistettu painos.
Helsinki: WSOY.

Warpenius, K & Markkula J. 2020. Ehkäise ajoissa! - Miten varmistetaan
kuntien ehkäisevän päihdetyön laatu ja vaikuttavuus. Viitattu 6.12.2021
[https://blogi.thl.fi/ehkaise-ajoissa-miten-varmistetaan-kuntien-ehkaisevan-
paihdetyon-laatu-ja-vaikuttavuus/](https://blogi.thl.fi/ehkaise-ajoissa-miten-varmistetaan-kuntien-ehkaisevan-paihde-tyon-laatu-ja-vaikuttavuus/)

Liitteet

Liite 1. Suostumuslomake

Suostumus osallistua opinnäytetyötutkimukseen

Olen saanut tiedot opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen tavoitteista ja käytännön toteutuksesta. Minulle on annettu mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimuksesta.

Olen saanut tiedot henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa. Minulle on luvattu, että henkilötietojani käsitellään huolellisesti ja tietoturvallisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Tiedän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää tai peruuttaa osallistumiseni tutkimukseen milloin vain. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Paikka ja päivämäärä [lisää paikkakunta ja päivämäärä sekä poista Paikka ja päivämäärä sekä ohjetekstin jälkeen]

Osallistun tutkimukseen

Henkilön nimi [lisää henkilön nimi ja poista Henkilön nimi ja ohjeteksti sen jälkeen]

Suostumuksen vastaanottaja

Tutkijan nimi [lisää tutkijan etunimi ja sukunimi sekä poista Tutkijan nimi sekä ohjeteksti sen jälkeen]

Allkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Turun ammattikorkeakoulu on 10 000
osaajan yhteisö - tulevaisuuden teknillinen
korkeakoulu ja hyvinvoinnin kehittäjä.
Koulutamme käytännön huippuosaajia.
#ExcellenceinAction

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES