

Virve Häkli

”Eikö olisi parempi ajatella omilla aivoilla kuin kaverin aivoilla.”  
PÄIHDELUENTO LUVIAN PERUSKOULUN KAHDEKSAS- JA  
YHDEKSÄSLUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Joulukuu 2013

”Eikö olisi parempi ajatella omilla aivoilla kuin kaverin aivoilla.” PÄIHDELUENTO  
LUVIAN PERUSKOULUN KAHDEKSAS- JA YHDEKSÄSLUOKKALAISILLE

Häkli, Virve Kaarina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Joulukuu 2013  
Ohjaaja: Flinck, Marja, Lehtori  
Sivumäärä: 34  
Liitteitä: 3

Asiasanat: Nuoruus, päihteet, opetus- ja ohjaus

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää ohjaus- ja opetustunti Luvian peruskoulun kahdeksas - ja yhdeksäsluokkalaisille päihteiden käytön riskeistä ja vaikutuksista. Ajatuksena oli perehtyä nuoren kasvussa ja kehityksessä tapahtuviin muutoksiin, jonka pohjalta ohjaus- ja opetustilanne suunniteltaisiin ikäryhmälle sopivaksi. Opinnäytetyö oli projektiluontoinen, joka toteutettiin yhtenäisellä ohjaus- ja opetusluennolla Luvian peruskoulun kahdeksas - ja yhdeksäsluokkalaisille nuorille. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Luvian peruskoulun rehtorin sekä terveydentiedon opettajien kanssa.

Opinnäytetyö käsitteli nuoruusiässä tapahtuvia fysiologisia ja psykologisia muutoksia. Nuoruusiässä tapahtuvien muutosten päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia eli itsenäistyminen. Tämä vaihe elämästä on nopeasti muuttuvaa, laaja-alaista ja jatkuvaa kehitystä kohti aikuisuutta. Nuoruusiässä tapahtuvat yhtäaikaiset muutokset tapahtuvat fyysisten ja kognitiivisten muutosten sekä persoonallisuuden ja sosiaalisen kehityksen osa-alueilla. Nuoren sosiaalinen kehitys pitää sisällään vanhemmista irtautumisen ja kavereiden merkityksen kasvamisen. Erilaiset nuorisoryhmät, joissa nuori jakaa yhteisiä kiinnostuksen kohteita omien ikätovereidensa kanssa, nousee merkitykselliseksi.

Nuoruusikään liittyy vahvasti erilaiset kokeilut, sekä hyvät että pahat. Tässä vaiheessa elämää nuori tekee päätöksiä paljolti ympärillä olevien vaikutteiden mukaan. Päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä tuleekin painottaa päihteiden negatiivisia vaikutuksia ulkonäköön ja elimistöön. Päihteiden käyttö vaikuttaa monella tapaa nuoren elimistöön, terveyteen, hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Projekti toteutui suunnitellusti aikataulussa ja täytti sille asetetut tavoitteet. Tarkoituksena oli perehdyttää nuoria Power Point esityksen avulla alkoholin ja huumausainneiden haitoista, lisätä nuorten tietoisuutta päihteiden vaikutuksista nuoren elimistöön ja ulkonäköön sekä edistää nuoren terveyttä kyseisellä osa-alueella. Päihdeluennosta eniten hyötyivät kahdeksäsluokkalaiset. Palautteeseen vastanneista kahdeksäsluokkalaisista 100 % pitivät aihetta tärkeänä, kun taas yhdeksäsluokkalaisista 40 % oli täysin samaa mieltä, 57 % osittain samaa mieltä ja 3 % osittain eri mieltä. Sukupuolellisia eroja oli myös. Tytöistä 100 % piti aihetta tärkeänä, kun taas pojista täysin samaa mieltä oli 53 %, osittain samaa mieltä oli 45 % ja osittain eri mieltä oli 3 %.

”Would it be better to think with your own brain rather than your friends brain”  
SUBSTANCE ABUSE LECTURE FOR LUVIA’S ELEMENTARY SCHOOL 8<sup>TH</sup>  
AND 9<sup>TH</sup> CLASS PUPILS

Häkli, Virve Kaarina  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in nursing  
December 2013  
Supervisor: Flinck, Marja  
Number of pages: 34  
Appendices: 3

Keywords: Youth, drug abuse, teaching and guidance

---

The purpose of this thesis was to keep teaching and guidance lecture about substance abuse for Luvia’s elementary school 8<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> class pupils. The idea was to study the growth and development of a young person and based on that design teaching and guidance lecture suitable for that age group. Project in this thesis was substance abuse lecture in Luvia’s elementary school for 8<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> class pupils. Thesis was carried out in co-operation with Luvia’s elementary school principal and health education teachers.

The thesis discussed physiological and psychological changes in adolescence. The goal of this changes is to achieve self-sought autonomy or independence. This stage of life is rapidly changing, large-scale and continuous development towards adulthood. In adolescence occur simultaneous changes take place in the physical and cognitive changes, as well as personality and social development areas. While young person is growing up, the meaning of her or his friends become more important and young person is spending less time with her or his parents. Different groups of young people, where young shares common interests, will come important.

Adolescence is strongly related with different experiments, both good and bad. At this point, the young will make life decisions, based largely on surrounding influence. Substance use prevention must therefore contain the negative effects of substance abuse and how does it influence of a young person’s body. Substance use affects the body in many ways, in health, well-being and social relationships.

The project was completed on schedule and achieved its objectives. The aim was to orientate 8<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> class pupils with power-point presentation about harms of alcohol and drug abuse, increase young people’s awareness of the effects of drug abuse in the body and its influence of the appearance as well as promote the health of young people in this area. 8<sup>th</sup> class pupils benefits more about substance abuse lecture than 9<sup>th</sup> class pupils. In feedback 100 % of 8<sup>th</sup> class pupils found the topic important compared to 9<sup>th</sup> class pupils only 40 % thought topic was important, 57 % agreed partly and 3 % disagreed partly. There were also differences between girls and boys. 100 % of the girls thought topic was important compared to boys only 53 % thought topic was important, 45 % agreed partly and 3 % disagreed partly.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	6
3	KESKEISET KÄSITTEET .....	6
3.1	Nuoruus.....	6
3.1.1	Fyysinen kehitys.....	7
3.1.2	Kognitiivinen kehitys .....	8
3.1.3	Persoonallisuuden kehitys .....	8
3.1.4	Sosiaalinen kehitys .....	9
3.2	Päihteet.....	10
3.2.1	Alkoholi.....	12
3.2.2	Huumeet .....	15
3.3	Opetus ja ohjaus.....	23
4	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	24
5	PROJEKTI TYÖVÄLINEENÄ .....	26
5.1	Projektin määrittely.....	26
5.2	Projektin suunnittelu ja toteutus.....	26
5.3	Projektin arviointi .....	27
5.3.1	Päihdeluennon mielenkiintoisuus.....	27
5.3.2	Päihdeluennon tärkeys.....	28
5.3.3	Päihdeluennon esittäjä.....	29
5.3.4	Päihdeluennon hyödyllisyys.....	30
6	POHDINTA.....	31

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Elämänvaiheena nuoruus sisältää eniten ihmisen elämän aikana tapahtuvia muutoksia. Nuori muuttuu fyysisiltä ominaisuuksiltaan enemmän vanhempiensa kaltaiseksi, hänen ajatusmaailmansa, ideologiansa, elämän tavoitteet ja tärkeysjärjestykset muuttuvat. Nuori luopuu lapsuuden aikaisista vanhemmistaan ja valmistautuu hiljalleen kohti aikuisuutta, jossa vanhempiin muodostetaan uudenlainen suhde aikuisella tasolla. Nuoren oma maailma kokee suuren muutoksen, jonka seurauksena sopeutuminen näihin muutoksiin herättää tunteita, joihin nuori ja nuoren vanhemmat joutuvat sopeutumaan. (Sirola 2004, 20.)

Nuoren alkoholikulttuurin muokkautumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten yhteisön asettamat normit, kodin ja koulun kasvatusta, media sekä aikuisten ja nuorten omat arvot ja asenteet. Arvot auttavat päättämään, minkä puolta pidetään ja mitä vastustetaan eli minkä uskotaan olevan oikein ja minkä väärin. Arvojärjestelmä alkaa muokkautua nuoruusiässä. Nuoruusiässä päätöksenteko saattaa perustua jonkin ryhmän vallitseviin arvostuksiin ja mieltymyksiin. Nuoret ovat tilanteessa, jossa on mahdollisuus muuttaa minäkuvaa, ajatusmaailmaa ja arvoja kulloisenkin ympärillä vallitsevan ryhmän mukaan. Miten nuori valitsee, mikä on oikein ja mikä väärin? (Sirola 2004, 22-23.)

Nuorten lisääntynyt päihteiden käyttö on tullut yhdeksi keskeiseksi kasvatuksen haasteeksi. Aikuisten arvot ja asenteet, jotka näkyvät heidän alkoholikulttuurissaan, heijastuvat nuoriin. Kouluissa ja mediassa tiedotetaan haitoista, joita päihteet aiheuttavat yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen terveydelle. (Sirola 2004, 24.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena on 8 ja 9 luokkalaisten nuorten terveyden edistäminen päihdekäyttäytymiseen liittyen. Opinnäytetyö toteutetaan opetus ja ohjausprojektina Luvian peruskoulussa ja sen tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta, päihteiden haitoista ja vaaratekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteita ovat:

1. Perehtyä nuoren kasvuun ja kehitykseen teorian ja tutkitun tiedon avulla
2. Suunnitella, toteuttaa ja arvioida opetustilanne Luvian peruskoulun 8.ja 9.luokkalaisille päihdekäyttäytymiseen liittyen
3. Edistää osaltaan kyseisten nuorten terveyttä kyseisellä osa-alueella

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat: nuoruus, päihheet, opetus- ja ohjaus

## 3 KESKEISET KÄSITTEET

### 3.1 Nuoruus

Elämä muodostuu erilaisista vaiheista, jotka muokkaavat ihmistä fysiologisesti ja psykologisesti. Näiden kehitysalueiden yhtäaikainen ymmärtäminen on haastavaa kaikissa ihmisen kehitysvaiheissa, mutta nuoren kohdalla se on erityisen tärkeää. Tytöt ja pojat kypsyvät nuoruudessa eri tahtiin, jolloin samalla luokalla on aina nuoria eri kehitysvaiheissa. (Aalberg & Siimes 2007, 11- 12.)

Nuoruusiän aikana tapahtuvien muutoksien päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia, itsenäistymisen. Tämä vaihe elämästä on jatkuvaa, nopeasti muuttuvaa ja laaja-alaista kehitystä lapsesta aikuiseksi. Jotta nuori pystyy saavuttamaan autonomian, hänen on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät.

Ensimmäiseksi lapsi irrottautuu lapsuuden vanhemmistaan ja löytää heidät uudelleen aikuisella tasolla. Toiseksi lapsi sopeutuu ruumiinkuvassa tapahtuviin muutoksiin puberteetin myötä ja hänen seksuaalisuutensa ja seksuaali-identiteettinsä jäsentyy. Kolmanneksi nuoren ikätovereista muodostuu tärkeä tukipilari hänen kasvunsa ja kehityksensä aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 68.)

Nuoruusiällä tarkoitetaan 12- 22-vuotiaita nuoria. Vaikka 13-vuotiaat eroavat suuresti 22-vuotiaista, heille yhteistä on kuitenkin se, että he molemmat kehittyvät. Nuoruus jaetaan kolmeen eri ajanjaksoon, varhaisnuoruuteen (12- 15 vuotta), varsinaiseen nuoruuteen (15- 17 vuotta) ja jälkinuoruuteen (18- 22 vuotta). Nuoruusiässä lapsi kasvaa ja kehittyy sekä fyysisiltä että psyykkisiltä ominaisuuksiltaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68; väestöliiton www-sivut.)

### 3.1.1 Fyysinen kehitys

Murrosikä eli puberteetti tuo mukanaan monenlaisia fyysisiä muutoksia nuoren kehossa. Murrosikä kestää kahdesta viiteen vuotta. Murrosikä on aikaa, jolloin nuoresta kasvaa fyysisesti aikuinen. Nuoren sopeutuessa uuteen kehoonsa, hän muokkaa käsitystä itsestään ja minäkuvastaan. Varhaisnuoruus (12 -15-vuotiaat) on usein kuohuvaa aikaa ja muutokset saattavat aiheuttaa levottomuutta, kiihtymystä ja hämmennystä. Murrosiän alkamisajankohta on yksilöllinen ja usein tytöillä murrosikä alkaa kaksi vuotta poikia ennen. Kehossa tapahtuvat muutokset ovat kuitenkin jokaisella samankaltaiset sukupuolesta riippuen. Tytöillä lantio levenee, rinnat kasvavat, emätin ja kohtu kehittyvät sekä kuukautiset alkavat. Pojilla vartalo muuttuu lihaksikkaammaksi ja harteikkaammaksi, ääni madaltuu ja penis ja kivekset kasvavat sekä siittiöiden tuotanto alkaa. Yhteisiä fyysisiä muutoksia ovat pituuskasvu, karvojen, hikoilun ja ihon sekä hiusten rasvoittumisen lisääntyminen. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut; Hiipakka 2011, 13-14.)

### 3.1.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan havaitsemista, ajattelua, kieltä ja oppimista. Nämä taidot muokkaavat vuorovaikutustaitoja. Tässä vaiheessa nuoren tunne-elämässä kuohuu ja keskittyminen kouluun ja itsensä kehittämiseen voivat välillä tuntua haastavilta. Tässä kehitysvaiheessa nuori oppii muun muassa erilaisia tietoja ja taitoja, hänen päättelykykynsä ja kielitaitonsa kehittyy, maailmankuva laajenee, minäkeskeisyys lisääntyy, matemaattiset ratkaisutaidot ja tunneäly kehittyvät, tiedonkäsittely paranee ja asioita opitaan tarkastelemaan eri kulmista ja niitä vertaillaan keskenään. (Hiipakka 2011, 14 -17.)

Tässä vaiheessa nuori pystyy paremmin hahmottamaan tulevaisuuttaan toisin kuin aikaisemmin. Nuori kyseenalaistaa aiemmin opittuja asioita ja muuttuu kriittisemmäksi. Nuoren ajattelu on tässä vaiheessa usein mustavalkoista. Asiat nähdään usein joko hyvinä tai pahoina ja nuori on hyvin ehdoton mielipiteissään. Ajattelutaitojen kehittyessä nuoren kehitys näkyy erilaisten ideologioiden ja arvojen pohtimisena. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Kodin ulkopuolella vallitsevista malleista nuorelle tarjoutuu erilaisia vaihtoehtoja arvojen, elämäntapojen ja uskomisen tavoista. Nuori ei halua valmista pakettia vanhempien arvoista ja elämäntavoista, vaan hän haluaa löytää oman tiensä ja maailmankatsomuksensa. Kyky ja halu ymmärtää asioita laajemmin ja todenmukaisemmin saattaa aiheuttaa nuoressa myös ahdistusta. Nuori joutuu käsittelemään asioita uudella todenmukaisemmalla tavalla. Ajattelun kehittyessä nuori kohtaa myös moraalisia haasteita. Nuori opettelee tarkastelemaan asioita myös muiden ihmisten kautta ja moraalijattelu perustuu usein hyvien ihmissuhteiden vaalimiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

### 3.1.3 Persoonallisuuden kehitys

Persoonallisuutta määriteltäessä korostetaan ihmisen psyykkisiä toimintoja. Tulee muistaa, että myös fyysinen ja sosiaalinen olemuspuoli kuuluvat persoonallisuuteen. Minäkokemuksella tarkoitetaan nuoren kokemusta itsestä ja suhdetta itsen.



Minäkuva kehittyy lapsen kehittyessä nuoreksi. Varhaisessa lapsuudessa lapsi kokee kuuluvansa samaan ykseyteen hoitavan äidin kanssa. Nuoren kehittyessä, hänen minuuden rajat tulevat yhä selvemmiksi. Monien kehitysvaiheiden jälkeen nuori huomaa olevansa sekä fyysisesti että henkisesti erillinen persoona kuin äitinsä. (Salo & Tuunainen 1996, 53 -54.)

Varhaisnuoruus on nopeiden ja laajojen muutosten aikaa. Nuoren minäkäsitys muuttuu nuoruuden keskivaiheilla ja nuori alkaa nähdä itsensä eri näkökulmista. Minäkäsitystä luodessa nuori saattaa kokeilla erilaisia minäkuvia vaihtamalla kampausta, vaatteita ja mielipiteitä. Nuori rakentaa omaa identiteettiään eli ajatustaan siitä, millaisena nuori pitää itseään ja mikä hänen roolinsa on. Identiteetin rakentamisessa vaikeinta onkin se, että nuoren on tehtävä se yksin. Nuori irrottautuu yhä selkeämmin vanhemmistaan, mikä on itsenäistymisen kannalta välttämätöntä. Ystävät ja harrastustoverit helpottavat kodista irtautumista sekä kasvattavat nuoren itseluottamusta. Persoonallisuuden ja identiteetin kehittyessä myös nuoren seksuaalisuus kehittyy. Murrosiän hormonaaliset muutokset luovat pohjan tälle kehitykselle. (Hiipakka 2011, 18 -20.)

#### 3.1.4 Sosiaalinen kehitys

Varhaiset ihmissuhteet lapsuudessa määrittävät sen, miten nuori kohtaa uusia ihmisiä ja millaiseksi hänen kokemuksensa sosiaalisesta maailmasta muotoutuu. Ystävät ovat nuorelle välttämättömiä, sillä tässä elämänvaiheessa nuori hakee hyväksyntää ystäviltaan. Läheiset ystävät voimistavat itseluottamusta, heidän kanssaan jaetaan yhteiset kiinnostuksen kohteet esimerkiksi harrastuksiin ja heidän arvonsa ja asenteet ovat samankaltaisia. Erilaiset nuorisoryhmät ovatkin tärkeitä tekijöitä nuoren irtautumisessa vanhemmistaan. Kapinointi aikuisia vastaan, rakentaa nuorelle hyvän itsetunnon ja lopulta nuori on riittävän itsenäinen seisomaan omilla jaloillaan. Vaikka nuori on edelleen riippuvainen aikuisista ja aikuiskulttuurista, nuorisoryhmät, joissa nuori jakaa yhteisiä kiinnostuksen kohteita omien ikätovereidensa kanssa, nousee merkitykselliseksi. Ryhmään kuulumisella nuori voi vahvistaa omaa minäkuvaansa, identiteettiään. (Hiipakka 2011, 21 -22; Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut; Sirola 2004, 20.)

Nuorisolle tyypillistä on tässä ja nyt- elämä, eivätkä he usein ajattele pitkälle tulevaisuuteen. Erilaiset kokeilut, niin hyvät kuin pahatkin, liittyvät vahvasti nuoruuteen. Juhliminen kuuluu olennaisena osana nuorisokulttuuriin ja nuoret perustelevat juomistaan usein sillä, että muutkin nuoret juovat. Tässä vaiheessa elämää nuoret tekevät päätöksiä paljon ympärillä olevien vaikutteiden mukaan. Vaikka päihteet kuuluvat itsestään selvänä nuorisokulttuuriin, niiden vaikutteet tulevat aikuiskulttuurista, jossa humalahakuinen juominen on tavallista. Päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä nuorten keskuudessa tuleekin painottaa negatiivisia tapoja, joilla päihteet vaikuttavat elimistöön. Päihteiden käyttö on kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle ja voi aiheuttaa monenlaisia muutoksia nuoren kasvussa ja kehityksessä. (Sirola 2004, 19 -20.)

### 3.2 Päihteet

Päihde on psyykkisiin toimintoihin vaikuttava aine tai valmiste, jota käytetään päihtymistarkoitukseen. Yleisesti ottaen päihteillä tarkoitetaan alkoholia, huumeita ja väärinkäytettyinä joitakin lääkkeitä. Päihteet jaotellaan usein laittomiin ja laillisiin päihteisiin. Laillisiksi päihteiksi luetaan alkoholi ja tupakka. Tupakka on useimmiten ensimmäinen päihde, johon lapsi tai nuori tutustuu. Tupakoivat nuoret käyttävät enemmän alkoholia kuin tupakoimattomat ja kynnys sortua huumeisiin on suurempi. (Kiukas & Suhonen 2004, 9; keminmaan www-sivut; terveyskirjaston www-sivut.)

Alkoholi sisältää etanolin ja metanolin lisäksi myös korkeampia alkoholeja, kuten propanolia, butanolia ja amyylialkoholia. Veren alkoholipitoisuus ilmoitetaan promilleina. Suurin osa suomalaisista käyttää alkoholia, sillä alkoholi on suomalaisessa kulttuurissa yleisesti hyväksytty nautintomuoto. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 39.)

Suomessa eniten käytettyjä huumeita ovat kannabistuotteet, joilla tarkoitetaan marihuanaa ja hashista, heroïini ja muut opiaatit, kokaiini, amfetamiini ja muut psykostimulantit, hallusinogeenit, joita ovat LSD ja fensyklidi eli enkelipöly, erilaiset

synteettiset päihteet eli gamma ja lakka sekä erilaiset hengitettävät tai impattavat inhalantit kuten puhdistusaineet ja spraymaalit. (terveyskirjaston www-sivut.)

Kaikki päihteet vaikuttavat keskushermoston toimintaan. Kansanterveyden ja terveydenhuollon näkökulmasta katsottuna kaikenlainen päihteiden käyttö on riskikäyttäytymistä. Päihteiden käyttö vaikuttaa monella tapaa nuoren elimistöön, terveyteen, hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Päihteiden käyttö on kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle ja voi aiheuttaa mm. aivokudoksen kasvun ja kehityksen häiriöitä, päihde - ja nikotiiniriippuvuuden, aikuistumisprosessin häiriintymistä sekä oppimiskyvyn ja muistin heikentymistä. Nuoruudenaikainen päihteiden käyttö on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyden häiriöihin. Päihteiden käytön vuoksi nuoret voivat altistua myös tapaturmille ja kuolemille, kohonneelle itsemurhariskille, skitsofrenialle ja depressiolle, väkivallalle, seksuaaliselle hyväksikäytölle sekä suojaamattomille sukupuoliyhdyntöille ja tätä kautta myös sukupuolitaudeille ja teiniraskauksille. (Inkinen ym. 2000, 87; terveydenhuoltolaitoksen www-sivut.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon laatima kansallinen kehittämisohjelma kaste 2012 - 2015 pureutuu sosiaali- ja terveydenhuollon keskeisiin ongelmiin ja pyrkii luomaan, arvioimaan, levittämään ja juurruttamaan uusia hyviä käytäntöjä. Kehittämisohjelma saa uudistuksien tueksi resursseja useilta eri tahoilta. Kaiken kaikkiaan kehittämishankkeeseen on varattuna vuosina 2012 -2015 70 miljoonaa euroa. Vaikka suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat jatkuvasti parantuneet, on sosioekonomisten ryhmien väliset erot kuitenkin kasvanut. Köyhyyden lisääntyminen, pitkäaikaistyöttömien määrän kasvaminen ja epätyypillisten työsuhteiden yleistyminen ovat lisänneet usean suomalaisen elämän epävarmuutta ja syrjäytymisen uhkaa. Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat yleistyneet ja niiden tuomat sosiaaliset ja taloudelliset kustannukset ovat mittavia. Kaste-ohjelman 2012 - 2015 tavoitteena onkin mielenterveys- ja päihdeongelmien vähentäminen. Ihmisen hyvinvointi ja terveys on monen tekijän summa ja siihen pystyy myös ihminen itse vaikuttamaan. Ihmissuhteilla ja elämäntavoilla on oma merkityksensä ja ihmisen on otettava vastuu päätöksistään. Yhteiskunnan tulee taata jokaisella kansalaisella samat hyvinvointia ja terveyttä tukevat yksilölliset, yhteisölliset ja yhteiskunnalliset ratkaisut. (Kaste 2012 -2015.)

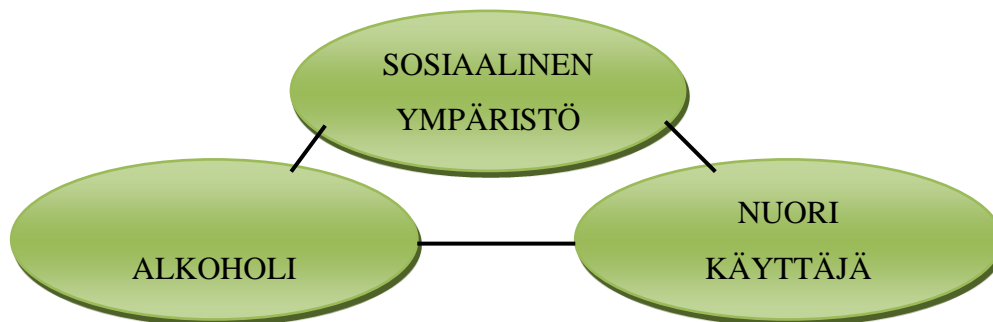
### 3.2.1 Alkoholi

Alkoholin käyttö on Suomessa ollut jatkuvasti nousussa. Keskiolut tuotiin ruokakauppoihin 1969. Sitä ennen suomalaiset kuluttivat noin 2 litraa alkoholia vuodessa. Keskioluen saapumisen jälkeen suomalaisten alkoholinkäyttö kasvoi viisinkertaiseksi vuoteen 2005 mennessä. Positiivista on, että 2000-luvulla nuorten raittius on lisääntynyt ja varsinkin 14- 16-vuotiaiden nuorten sekä juomistiheys että humalakulutus ovat kääntyneet laskuun. Kokonaiskulutus oli silti 100-prosenttisena alkoholina vuonna 2008 noin 10,45 litraa asukasta kohden. Maailmalaajuisesti tarkasteltuna, nuori, joka nauttii lasillisen viiniä tai kaljan ensimmäisen kerran, on keskimäärin 13-vuoden iässä. Juomisen aloittaminen alkaa, kun nuori muuttuu nuoreksi aikuiseksi, jolloin hänen oma roolinsa, vastuunsa ja elämäntapansa muuttuvat. (Kilpiö, Kuusi & Peltonen 2006, 11- 12; päihdelinkin [www-sivut](#); Aggleton, Ball & Mane 2006, 128.)

Suomessa alkoholin käyttöön liittyviä kuolemia tapahtuu vuosittain noin 3000 sekä väkivalta- ja tapaturmakuolemia noin 1000. Alkoholi on ollut vuodesta 2005 lähtien työikäisten ihmisten (15- 64-vuotiaiden) yleisin kuolinsyy. Alkoholi alkaa imeytyä jo suun limakalvoilta erittyessään verenkiertoon. Suurin osa alkoholista imeytyy suolistosta ja 25 prosenttia mahalaukusta. Suolistosta alkoholi kulkeutuu ympäröiviin verisuoniin, josta se verenkierron avulla liikkuu nopeasti elimiin, joissa verenkierto on runsasta kuten aivoihin, maksaan, munuaisiin ja keuhkoihin. Nautitun alkoholimäärän vaikutukset näkyvät ihmisissä yksilöllisesti. Miehillä ja naisilla vaikutus on erilainen, koska miehen ruumiinpainosta vettä on 75 prosenttia ja naisten 66 prosenttia. Lisäksi alkoholin vaikutuksiin vaikuttavat paino, ikä, sairaudet, mielentila, raskaus, ympäristö ja lääkitys. (Inkinen ym. 2000, 61, päihdelinkin [www-sivut](#).)

Nuoren ympärillä on joko alkoholin käyttöä kannustavia tai sitä ehkäiseviä tapojen, lakien, sääntöjen ja strategioiden järjestelmä. Alkoholinkäytön ongelmallisuus riippuu tekijöistä, jotka ovat yhteydessä toisiinsa (kuvio 1). Ihannetilanteessa nämä tekijät ovat tasapainossa keskenään. Ensimmäinen tekijä on alkoholia käyttävän nuoren ja alkoholin suhteen vääristyminen niin, että nuori käyttää alkoholia humaltumiseen saakka. Tästä seuraa nuorelle sekä fyysisiä että psyykkisiä haittoja.

Toinen tekijä liittyy alkoholia käyttävän nuoren ympäristöön, esimerkiksi vanhempiin ja heidän asenteisiinsa alkoholista. Kolmas tekijä on alkoholia käyttävän nuoren ja hänen ympäristönsä vääristyminen niin, että runsaasti alkoholia käyttävä nuori ei kykene enää korjaamaan tilannetta. Tällöin on vaarana että nuori syrjäytyy sosiaalisista suhteistaan. (Sirola 2004, 32.)



Kuvio 1. Alkoholin ongelmakäyttöön vaikuttavat tekijät Van der Stelin (1995) mukaan (Sirola 2004, 32.)

Alkoholi vaikuttaa hermojärjestelmään usein tavoin, minkä vuoksi se luokitellaan lamaavaksi aineeksi. Alkoholin vaikutus riippuu nautitun alkoholin määrästä ja vahvuudesta. Viikkoannosmäärä on miehillä 24 annosta ja naisilla 17 annosta. Viikkoannoksen ylittäminen kasvattaa alkoholisairauksien riskiä, mutta sairastumisriski voi kohota myös pienemmillä viikkoannosmäärillä. Kertakäytön raja on miehillä seitsemän annosta ja naisilla viisi annosta. Yksi annos alkoholia voi olla mm. 0,33 keskiolut, 12cl mietoa viiniä, 8cl väkevää viiniä tai 4 cl väkevää. (terveydenhuoltolaitoksen www-sivut; päihdelinkin www-sivut.)

Alhainen määrä alkoholia vilkastuttaa ja rentouttaa ihmistä. He kokevat olonsa itsevarmemmiksi ja muuttuvat puheliaimmiksi. Kuitenkin tämä raja on helposti ylitettävissä. Tietyt toiminnot, jotka vaativat useiden kohteiden samanaikaista seuraamista, reaktiokykyä ja toimintojen koordinoitua, saattavat tuottaa vaikeuksia jo pienen alkoholimäärän nauttimisen jälkeen. Kahden promillen humalassa ihmisen liikkeet ja kävely ovat kömpelöitä, puhe sammaltaa, kuulon huononemisen vuoksi puhe muuttuu äänekkäämmäksi. Samalla henkilön reagointi hidastuu ja henkisesti vaativat tehtävät tuottavat vaikeuksia. Tässä vaiheessa hermoston toiminta lamaantuu. Kun henkilö jatkaa juomista ja ylittää kahden promillen rajan, alkoholi alkaa vaikuttaa nukutusaineen tavoin. Kivun tunne heikkenee ja tajunta heikentyy.

Henkilön nautittua alkoholia yli kolmen promillen edestä, hänen tajuntansa alkaa kadota ja hän sammuu. (Inkinen ym. 2000, 61.)

Alkoholiin kuten muihinkin päihteisiin liittyy riski tulla niistä riippuvaiseksi. Aivoissamme on mielihyvakeskus, jota päihteet saattavat sekoittaa arvaamattomalla tavalla, jolloin pahimmassa tapauksessa vain enää päihteet aiheuttavat mielihyvän tunteen. Kukaan ei suunnittele jäävänsä riippuvaiseksi jostain aineesta, eikä kukaan pysty myöskään etukäteen sanomaan, kenestä tulee riippuvainen ja kenestä ei. Riippuvuudelle tunnusomaista on voimakas sisäinen pakko toimia tietyllä tavalla. Päihderiippuvuus on sairaus, joka jakautuu psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. (Inkinen ym. 2000, 67; Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

**Psyykkinen riippuvuus** ilmenee esimerkiksi siten, että tietystä aineesta tai toiminnasta on opittu hakemaan pikatydytystä ja/tai pakokeino vaikeisiin asioihin. Riippuvuutta aiheuttavan aineen tai toiminnan puute voi aiheuttaa voimakasta hermostuneisuutta, ahdistuneisuutta ja masennusta. **Fyysisesti riippuvaisen** ihmisen elimistö on tottunut aineen olemassaoloon ja elimistö kaipaa ainetta ”normaalin” olotilan saavuttamiseksi. Fyysinen riippuvuus ilmenee selvinä fyysisinä vieroitusoireina, kuten päänsärkynä, hikoiluna, vapinana tai univaikeuksina. **Sosiaalinen riippuvuus** tarkoittaa riippuvuutta ryhmään, jossa käytetään jotain mahdollisesti riippuvuutta aiheuttavaa ainetta esimerkiksi alkoholia. Sosiaalinen riippuvuus syntyy ja sitä ylläpitää ryhmään kuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunne. Esimerkiksi kouluikäisenä aloitettu tupakointi liittyy yleensä jonkinlaiseen ryhmäpaineeseen. Riippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat oppimiskokemukset, vaikeat elämäntilanteet ja perinnölliset ominaisuudet. Riippuvuus voi olla opittua eli esimerkiksi tupakoinnista on tullut tapa kuluttaa aikaa tai suhtautua edessä olevaan hermostuttavaan tilanteeseen. Riippuvuus voi syntyä myös vaikean elämäntilanteen ja elämänkriisin yhteydessä, esimerkiksi ahdistus yritetään turruttaa alkoholilla. (irti huumeista www-sivut.)

### 3.2.2 Huumeet

Huumausainelain tavoitteena on huumausaineiden laittoman Suomeen tuonnin ja viennin, valmistuksen, levittämisen ja käytön ehkäiseminen. Laki määrittelee tarkkaan, mitkä aineet luetellaan huumausaineiksi ja myös sen, miten huumausaineita voi käyttää esimerkiksi lääkinnällisiin tarkoituksiin. (Huumausainelaki 30.5.2008/373.)

Nuorten aikuisten huumeidenkäyttö on muuttunut lyhyessä ajassa perinpohjaisesti. Huumeiden käyttö Suomessa nousi räjähdysmäiseen kasvuun 1990-luvun niin kutsutun toisen huumeaallon myötä. Tätä ennen vastaavanlainen muutos koettiin 1960- ja 1970-lukujen taitteessa. Kannabiksen käyttö sekä myös sen kotiviljely kaksinkertaistui, teknomusiikki-tapahtumissa nuorten keskuudessa yleistyivät ekstaasin ja gamman kaltaisia uusia aineita ja amfetamiinin ja opiaattien ongelmakäyttäjien määrä moninkertaistui. Huumehaitat näkyivät muun muassa rikollisuuden ja sairastavuuden kasvuna, tartuntatautilanteen vaikeutumisenä sekä huumekuolemien lisääntymisenä. (Päihdelinkin [www-sivut](#); Sajama 2012, 41.)

Syksyllä vuonna 2010 tehdyn 15- 69-vuotiaille suunnatun kyselytutkimuksen mukaan 17 prosenttia vastaajista ilmoitti kokeilleensa jotain laitonta huumetta ainakin kerran elämässään. Viimeisen kuluneen vuoden aikana käyttäneitä oli 4,5 prosenttia ja viimeksi kuluneen kuukauden aikana heitä oli 1,5 prosenttia. Tämän mukaan vuoden aikana oli karkeasti laskettuna 150 000 huumausaineita käyttäneitä suomalaisia. Huumausaineiden käytössä on alueellisia ja sukupuolellisia eroja. Alueellisesti huumausaineiden käyttö keskittyy pääkaupunkiseudulle ja muihin suurimpiin kaupunkeihin. Huumausaineiden käyttö taas on yleisempää miesten kuin naisten keskuudessa. (päihdelinkin [www-sivut](#).)

Huumausaineiden käytön ja väärinkäytön välille on toisinaan hankala vetää selkeää viivaa. Jotkut ihmiset polttavat päivittäin marijuanaa, mutta pystyvät silti esimerkiksi hoitamaan työnsä kunnolla, heillä ei ole välttämättä rikosrekisteriä, heillä ei näytä olevan selkeitä fyysisiä ongelmia ja he näyttävät olevan tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa. Ovatko nämä henkilöt huumeiden väärinkäyttäjiä? Heidän olosuhteensa

vaikuttavat täysin erilaisilta verrattuna alkoholistiin, joka on menettänyt kaiken ja on lähellä kuolemaa. Todennäköisimmin rinnastaisimme alkoholistin ja huumeiden väärinkäyttäjän, mutta voisimme kohdata erinäisiä mielipiteitä väitellessä päivittäisestä marijuanan käytöstä. (Sussman & Ames 2001, 3.)

World Health Organization (WHO) jaottelee huumausaineiden käytön huumausaineiden käytön tiheyden mukaan. Kokeiluvaiheessa huumausainetta on käytetty vain muutaman kerran, mutta käyttö ei ole jatkuvaa. Satunnaisella käytöllä tarkoitetaan käyttöä tilanteissa, joissa huumausaineita on saatavilla esimerkiksi toisen tarjoamana. Satunnaiskäyttäjät eivät kuitenkaan itse hanki huumausaineita. Ajoittainen käyttö eroaa satunnaisesta käytöstä siinä, että henkilö tietoisesti hakeutuu tilanteisiin, joissa tietää huumausaineita olevan. Ajoittaiset käyttäjät eivät silti välttämättä aktiivisesti hanki huumausaineita. Säännöllisessä kuukausittain tapahtuvassa käytössä huumausaineiden käyttäjä pyrkii hankkimaan huumausaineita itse ja käyttää niitä säännöllisesti 3-4 kertaa kuukaudessa. Säännöllisestä viikoittaisesta käytöstä puhutaan silloin, kun huumausaineita käytetään vähintään kerran viikossa. Nämä henkilöt hankkivat huumausaineensa itse ja mahdollisesti myös välittävät niitä eteenpäin rahoittaakseen omat hankintansa. Ajoittaisen ja säännöllisen käytön välille on välillä hankala vetää selkeää viivaa, missä toinen loppuu ja toinen alkaa. Näillä yhteistä on, että huumausaineiden avulla pyritään selviytymään ankarissa arkielämän tilanteissa, yritetään välttää vaikeita psyykkisiä elämyksiä ja kestää elämän kurjuutta. Ongelmakäytöstä ja huumeriippuvuudesta puhutaan silloin, kun henkilön elämä pyörii huumeiden ympärillä ja hänen aikansa kuluu huumeiden hankkimiseen, käyttämiseen tai vieroitusoireista selviytymiseen ja niiden hoitamiseen. (Inkinen ym 2000, 49 -54.)

#### A. Keskushermostoa stimuloivat eli kiihottavat huumausaineet

Näillä huumausaineilla tarkoitetaan amfetamiinia, ekstaasia, kokaiinia ja khatia. Näiden yleinen vaikutus on piristävä ja energisoiva ja yleisesti ottaen niitä käytetään jauheena, tabletteina, polttamalla ja liuoksina suonensisäisesti. (irtihuumeista www-sivut.)



Nämä stimulantit kiihdyttävät keskushermostoa ja niiden vaikutus kestää muutamasta tunnista useisiin tunteihin vain yhden annoksen ottamisen jälkeen. Näiden huumausaineiden käyttö saa aikaan hyvänolon tunteen, väsymyksen vähenemisen, energisyyden, levottomuuden, aggressiivisuuden, ruokahaluttomuuden, ärtyneisyyden, liikavalppauden, vainoharhaisuuden ja seksuaalisuuden lisääntymisen. Näiden huumausaineiden kuolemantapaukset johtuvat usein mielenhäiriössä tapahtuneista onnettomuuksista ja itsemurhista. Tällä hetkellä ainut lääketieteellinen syy stimulanttien käyttöön on yliaktiivisuus, narkolepsia ja joillakin ihmisillä painon hallinta. Tämä huumausaineiden ryhmä on maailmanlaajuisesti nopeimmin kasvava. (Inkinen ym 2000, 76 -77; Sussman ym 2001, 8; terveydenhuoltolaitoksen www-sivut.)

Amfetamiini on kemiallisesti valmistettu huumausaine, jota valmistetaan lääketeollisuudessa ja laittomissa laboratorioissa. Suonensisäisesti käytettynä amfetamiiniin syntyy nopea ja voimakas riippuvuus. Amfetamiinin johdoksiin kuuluvat amfetamiinia vahvempi metamfetamiini ja ekstaasi. Ekstaasin (MDMA eli metyleenidioksimetamfetamiinin) käytön vaikutukset muistuttavat osittain amfetamiinia ja se luokitellaan muiden keskushermostoa stimuloivien huumausaineiden tavoin erityisen vaaralliseksi huumausaineeksi. Ekstaasi nostaa sydämen sykettä, henkilöllä voi ilmaantua raajojen vapinaa, leukojen lukittumista, hammasten kiristystä, selkäkipuja, raajojen tunnottomuutta, kylmyyden tunnetta sekä joillakin ihmisillä pahoinvointia, sydänkohtauksia, hengitysvaikeuksia ja mahdollisen kuoleman. Ekstaasi voidaan jaotella myös hallusinogeeniksi, koska huumausaineen nauttimisen jälkeen henkilön silmät reagoivat valoon herkemmin. Ekstaasin käyttöön liittyvien kuolemantapauksien syinä ovat olleet mm. sydäninfarkti, aivoverenvuoto, lämpöhalvaus ja nestehukka. (Inkinen ym 2000, 79; päihdelinkin www-sivut; Sussman ym 2000, 8.)

Suonensisäisesti käytettyinä huumausaineet tuovat käyttäjälle useita vakavia terveydellisiä riskejä. B- ja C-hepatiitilla tarkoitetaan virusmaksatulehdusta. B-hepatiittitartunnan saa noin kolmasosa suonensisäisiä huumeita käyttävistä henkilöistä. C-hepatiittitartunnan saa useampi kuin joka toinen suonensisäisiä huumausaineita käyttävistä henkilöistä. Näistä tartunnan saaneista jopa 80 % alkaa kantaa virusta pysyvästi, mikä lisää myöhemmin maksavaurion riskiä. B-hepatiitti

leviää suonensisäisesti käytettyjen huumeiden ja suojaamattoman seksin yhteydessä. B- ja C-hepatiitin oirekuva on samankaltainen. Hepatiitin saanut on väsynyt, hänellä ilmenee kuumetta ja ruokahaluttomuutta sekä vatsa- ja lihassärkyä. Oireet muistuttavat flunssan kaltaisia oireita, mutta näiden lisäksi henkilön silmänvalkuaiset ja iho kellertävät. C-hepatiitti tarttuu lähinnä veren välityksellä. Suonensisäisiä huumeausaineita käyttävien henkilöiden tulisikin huolehtia, että käyttävät puhtaita ruiskuja, omia neuloja, filttäreitä, klikkikuppeja ja muita välineitä. Seksin aikana tulisi muistaa käyttää kondomia. (päihdelinkin [www-sivut.](#))

HIV on ihmisen omaa puolustusjärjestelmää tuhoava virus. On arvioitu, että maailmanlaajuisesti tarkasteltuna HIV tartunnan saaneita on 42 miljoonaa ihmistä. Vuosittain uusia HIV tartuntoja tulee noin viisi miljoonaa ja alueellisesti HIV on yleisempää Saharan eteläpuolisessa Afrikassa. HIV tarttuu kuten B- ja C-hepatiittikin veren ja suojaamattoman seksin yhteydessä. HIV ei tartu normaalissa päivittäisessä kanssakäymisessä, kättelemisestä, wc-pöntöstä, saunasta tai hyönteisistä. HIV-tartunnan viimeinen vaihe on nimeltään AIDS eli hankittu immuunikatotauti, johon HIV sairastava ihminen sairastuu noin kymmenen vuoden kuluttua diagnoosin saamisesta. Alkuvaiheessa HIV on usein oireeton, vaikka virus jatkaakin kehittymistä elimistössä. Taudin edetessä sairastuneen yleiskunto heikkenee, suurentuneet imusolmukkeet ilmestyvät esimerkiksi kaulalle ja kainaloihin sekä henkilö kuumeilee ja kärsii yöhikoilusta. Sekä HIV että B- ja C-hepatiitti todetaan tavallisimmin verinäytteestä. (terveyskirjaston [www-sivut.](#))

Neulojen ja ruiskujen vaihto-ohjelma käynnistettiin Euroopan unionissa 1980-luvun puolivälissä vastareaktion HIV-tartuntojen laajaan levinneisyyteen. Vuonna 2005 neulojen vaihto-ohjelma oli käytössä Bulgariassa, Romaniassa ja Norjassa sekä kaikissa EU-maissa lukuun ottamatta Kyprosta. Steriilejä välineitä oli tosin saatavilla Kyproksella, mutta vaihto-ohjelmaa vasta harkittiin. Vaihto-ohjelman ratkaiseviksi kumppaneiksi ovat muodostuneet apteekit, jonne huumeneuloja käyttäneet henkilöt voivat palauttaa käytetyt neulat ja saada tilalle uusia ja puhtaita neuloja. (EMCDDA [www-sivut.](#))

## B. Hallusinogeenit

Hallusinogeenit aiheuttavat aistien vääristymistä sekä varsinaisia aistiharjoja eli hallusinaatioita. Hallusinogeenisten yhdisteiden vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat käyttäjän sen hetkinen mielentila sekä ympäristö. Kokemukset voivat vaihdella dramaattisesti eri kokeilukertojen välillä, joskus jopa saman kerran aikana. Hallusinogeenien somaattiset vaikutukset kuten verenpaineen ja sydämen sykkeen nousu ovat usein ohimeneviä ja jäävät yleensä lieviksi toisin kuin niiden psykologiset vaikutukset. (päihdelinkin [www-sivut](#).)

Voimakkain aistiharjoja aiheuttava sekä ryhmän tunnetuin ja tutkituin aine on LSD eli lysergidi. LSD:n vaikutus alkaa alle tunnissa ja sen vaikutus kestää yleensä 2-8 tuntia. LSD:tä on saatavilla tabletteina, kapseleina ja pieninä paloina tai imeytettynä sokeri- tai paperipaloihin. Muita tunnettuja yhdisteitä ovat DMT, psilosybiini eli taikasienet, meskaliini, salvinoriini A ja MDMA eli ekstaasi. Hallusinogeenien vaikutuksia ovat näkö -, maku-, kuulo- ja kosketusaistimusten vääristyminen, itsen ja ympäristön suhteen vääristyminen, minän jakautuminen ja mahdollisuus tarkkailla itseään ulkopuolelta, itsetunnon kohoaminen, hilpeys, masentuneisuus tai paniikki, mielenhäiriöt, pulssin kiihtyminen ja verenpaineen nouseminen, hengityksen kiihtyminen, pahoinvointi, oksentelu, syljen erityksen lisääntyminen ja ruokahaluttomuus. Hallusinogeenille ominaista on myös niin kutsutut flash-back-ilmiot. Nämä ilmiöt, takaumat, saattavat ilmaantua jopa vuosien kokeilun jälkeen, jolloin käytön aikana koetut tunnetilat ja aistiharhat palaavat takaumina mieleen. (Inkinen ym 2000, 78; irtihuumeista [www-sivut](#); päihdelinkin [www-sivut](#).)

Hallusinogeenit eivät aiheuta fyysistä eivätkä psyykkistä riippuvuutta, eikä niiden käytön lopettamisesta synny vieroitusoireita. Jatkuvasti käytettyinä hallusinogeenihin syntyy toleranssi, jolloin käyttäjä tarvitsee isompia annoksia saavuttaakseen saman vaikutuksen kuin aiemmin. Herkkyys hallusinogeeniä kohtaan kuitenkin palautuu muutaman päivän tauon jälkeen. Ne eivät juurikaan aiheuta minkäänlaisia elin- tai hermovaurioita, eikä niiden käytöllä vaikuta olevan suuriakaan fyysisiä seurauksia. Joka tapauksessa hallusinogeenit aiheuttavat jopa kohtalokkaita vaaratilanteita muuttamalla kokeilijan käsitystä ympäröivästä maailmasta ja itsestä. LSD:n aiheuttamat kuolemantapaukset johtuvatkin

väkivallasta, tapaturmista ja itsemurhista. (Inkinen ym 2000, 78; päihdelinkin [www-sivut](#).)

### C. Opiaatit

Opiaatit jaotellaan luonnonopiaatteihin ja synteettisiin opiaatteihin. Luonnonopiaatit valmistetaan ooppiumunikon siemenkodista erittyvästä raakaoppiumista. Näitä ovat morfiini, kodeiini ja heroïini. Synteettisiä opiaatteja ovat metadoni, petidiini ja oxycontin ja niiden valmistus tapahtuu laboratorioissa. Opiaatteja on käytetty jo kauan lääketieteessä ja esimerkiksi morfiinia käytetään syöpäpotilaiden kivunhoidossa syövän terminaalivaiheessa. (päihdelinkin [www-sivut](#).)

Opiaatteja on saatavilla tabletteina tai nesteinä, ja laitton heroïini esiintyy eri sävyisenä ruskeana tai valkoisena jauheena. Aiemmin heroïinia ja morfiinia käytettiin lähinnä vain suonensisäisesti, mutta nykyisin heroïini on pääosin poltettavaa. Alun perin lääkinnällisiin tarkoituksiin tarkoitettua ooppiumia, morfiinia ja kodeiinia kulkeutuu katukauppaan apteekkimurtojen sekä salakuljetuksen seurauksena. (Inkinen ym 2000, 80- 81; irtihuumeista [www-sivut](#).)

Opiaatteihin, erityisesti heroïiniin, kasvaa nopeasti fyysinen ja psyykinen riippuvuus. Tämä riippuvuuden kehittyminen tapahtuu nopeammin kuin minkään muun huumeen kanssa. Ajan myötä, henkilö joutuu käyttämään suurempia annoksia saadakseen saman tuloksen kuin aikaisemmin. Yhden annoksen vaikutusaika on keskimäärin kolme tuntia. (Inkinen ym 2000, 80; [medlineplus www-sivut](#); päihdelinkin [www-sivut](#).)

Opiaattien vaikutus riippuu paljon siitä, missä mielentilassa kokeileva henkilö on ja millaisessa seurassa ainetta käytetään. Myös siinä on eroja, käyttääkö henkilö samalla kertaa muita päihteitä ja onko hän ensikertalainen vai kokenut käyttäjä. Opiaatit vaikuttavat keskushermoston toimintaan lamaannuttavasti. Ensimmäisinä vaikutuksina tulevat voimakas hyvän olon tunne, kivun ja seksuaalisuuden tunne katoaa, jännitys ja ahdistus laukeaa, liikkeet ja refleksit hidastuvat, puhe alkaa sammaltaa, pahoinvointi, sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee, pupillit

pienentyvät ja hengityskeskus lamaantuu. Pitkäaikaisessa käytössä ilmaantuvat suonensisäisestä käytöstä johtuvat infektiot ja tulehdukset, vaurioituneet ja tukkeutuneet verisuonet, sydämen, ihon ja verisuonten tulehdukset, ummetus, aliravitsemus, impotenssi, AIDS, maksa- ja munuaisvauriot, keuhkosairaudet, nivel tulehdukset, reuma, yliannostuksen riskinä hengitys- ja sydänpysähdys sekä heroisiin nuuskaamisesta johtuvat nenän limakalvojen vauriot. (Inkinen ym 2000, 81; irtihuumeista [www-sivut](#).)

Opiaattien käyttöön liittyvät voimakkaat vieroitusoireet. Jos opiaatteja on käytetty säännöllisesti, voivat vieroitusoireet tulla jo muutaman tunnin kuluessa edellisestä käyttökerrasta ja oireet pahenevat 2-3 vuorokauden kuluessa. Vieroitusoireina ovat hikoilu, kiihottuneisuus, pahoinvointi, vapina, vilunväristykset, kivut ja kouristukset. Opiaatteihin liittyvät kuolemantapaukset johtuvat yleensä yliannostuksista, hengityspysähdysten seurauksena, mikä on tavallista tottumattomilla käyttäjillä ja pitkään ilman aineita olleilla. Myös väkivaltaiset kuolemantapaukset ovat tavallisia. (Inkinen ym 2000, 81; päihdelinkin [www-sivut](#).)

#### D. Kannabis

Kannabistuotteita ovat hasis, hasisöljy ja marihuana ja niitä tuotetaan cannabisativa- nimisestä hamppukasvista, minkä tärkein päihdyttävä aine on THC eli tetrahydrocannabinoli. Kannabista poltetaan savukkeena tai piipussa tupakkaan sekoitettuna tai sellaisenaan, tai sitä voidaan lisätä ruokaan. Kannabista käyttäneen henkilön tunnistaa hänen vaatteistaan tai hiuksistaan huokuvan imelän hajun perusteella, joka hälvenee vasta useiden tuntien jälkeen. Kannabis pysyy elimistössä pidempään kuin mikään muu huumausaine. Verikokeissa kannabis saattaa näkyä vielä viikkojenkin jälkeen polttamisesta. (irtihuumeista [www-sivut](#); terveydenhuoltolaitoksen [www-sivut](#).)

Kannabis on kaikkein laajimmin kasvatettu, kaupatta ja väärinkäytetty laiton huumausaine maailmassa. Parikymmentä vuotta sitten, kannabiksen kokeilijoita oli joka kymmenes, tällä hetkellä heitä on useampi kuin joka kolmas. Maailmassa on noin 147 miljoonaa ihmistä, jotka käyttävät kannabista eli noin 2,5 prosenttia

maailman väestöstä. Tämä luku on suuri verrattuna muihin huumausaineisiin kuten kokaiiniin ja opiaattien käyttäjiin, joita on 0,4 prosenttia maailman väestöstä. Kannabiksen käyttö on myös lisääntynyt voimakkaammin kuin kokaiiniin tai opiaattien. Cannabis liitetään yleensä nuorten huumausaineeksi ja käytön aloittaminen alkaa yleensä nuoremmalla iällä kuin muiden huumausaineiden.  
(world health organization www-sivut; Sajama 2012, 42.)

Kannabiksen ensimmäisiä vaikutuksia ovat henkilön estojen häviäminen, euforinen tunne, iloisuus, puheliaisuus, voimakas makean himo, ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden arvioinnin heikkeneminen, koordinaatio- ja reaktiokyvyn sekä lähimuistin huononeminen, aistikokemusten voimistuminen, aistiharhat ja sekavuustilat. Fyysisinä oireina henkilölle saattaa ilmaantua pulssin kiihtymistä, silmien verestäminen, silmien, suun ja nielun kuivuminen, huimaus, yskä, kehon lämmön ja verenpaineen lasku sekä ääreisverenkierron vilkastuminen. Tämän ensireaktion jälkeen, 3-4 tunnin kuluttua, tila vaihtuu vastakkaiseksi. Kannabista käyttänyt muuttuu hiljaiseksi, mietteliäiseksi ja uniseksi. Jotkut saattavat muuttua alakuloisiksi ja syrjäänvetäytyviksi ilman aikaisemmin mainittua aktiivivaihetta. (Inkinen ym 2000, 75; irtihuumeista www-sivut.)

Pitkän kannabiksen käytön seurauksia ovat erilaiset suu- ja hengitysteiden ongelmat kuten hengitysteiden ärsyntyminen, keuhkoputken ja muiden hengitysteiden tulehdukset, hampaiden reikiintyminen sekä suun ja hengitysteiden syövän riskin lisääntyminen. Lisäksi kognitiivisten toimintojen kuten oppimis- ja keskittymiskyvyn, ajattelutoiminnan, motivaation ja järjestelmällisyyden heikkeneminen, tunne-elämän kapeutuminen, passivoituminen, tylsistyminen ja apatia tulevat osaksi kannabiksen käyttäjän arkea. (irtihuumeista www-sivut; world health organization www-sivut.)

Kannabikseen muodostuu sekä psyykinen että fyysinen riippuvuus. Runsas kannabiksen käyttö kasvattaa sietokykyä, jolloin käyttäjä tarvitsee suurempia tai vahvempia annoksia saavuttaakseen haluamansa vaikutuksen. Vieroitusoireet riippuvat käytön kestosta ja niitä ovat esimerkiksi levottomuus, hermostuneisuus, ärsyntyminen, ruokahalu- ja unihäiriöt. Kannabiksen käyttäjistä noin 10 prosentille muodostuu riippuvuus ainetta kohtaan, alkoholiin vastaava luku on 15 prosenttia ja

tupakalle 35 prosenttia. Kannabikseen liittyvät kuolemantapaukset johtuvat usein tapaturmista, liikenneonnettomuuksista ja itsemurhista. (Inkinen ym 2000, 76; päihdelinkin www-sivut; Turun seudun kannabisyhdistyksen www-sivut.)

### 3.3 Opetus ja ohjaus

Ihmisellä on luontainen halu oppia ymmärtämään ympärillä tapahtuvia asioita, kanssaihmisistä ja myös itsestään. Ihminen oppii läpi elämän sekä tietoisesti että tiedostamattaan. Yksi keskeinen oppimiseen vaikuttava tekijä on aistikanavamme. Aistikanavalla tarkoitetaan oppimistyyliä, mikä oppijalle on hallitsevin. Oppimisen kannalta onkin tärkeää tunnistaa ne oppimistavat, joilla pystyy helpoiten oppimaan. Oppimistavat riippuvat siitä, oppiiko henkilö näkemällä, kuuntelemalla, tekemällä vai liikkuessaan. Joillakin oppijoilla saattaa yksi aistikanava olla hyvin hallitseva, mutta useimmiten ihmiset yhdistävät eri aisteja oppiessaan. (Lappeenrannan teknillisen yliopiston www-sivut.)

Ohjauksen perusta muodostuu kolmesta asiasta: Lainsäädännöstä, etiikasta ja toimintaa ohjaavista suosituksista. Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännössä ei suoraan mainita potilaan ohjausta osana hoitotyötä. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista edellyttää kuitenkin, että potilaalle tai asiakkaalle annetaan riittävästi tietoa ymmärrettävällä tavalla. Ohjaus tulee toteuttaa yhteisymmärryksessä potilaan kanssa ja ohjauksessa tulee kunnioittaa potilaan ja asiakkaan ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, vakaumusta ja yksityisyyttä. Etiikka käsittää tiedon oikeasta ja väärästä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Terveystieteiden ammattilaisia ohjaavat eettiset periaatteet, joihin sisältyy myös hyvä ohjaus. Jotta potilaan itsemääräämisoikeus ja oikeudenmukaisuus voivat toteutua potilaan hoidossa, tulee hänelle antaa riittävästi tietoa valintojensa ja päätöstensä tekemiseen. ”Hyvä ammattitaito edellyttää hyvää ohjausta”. (Eloranta & Virkki, 2011, 11-12.)

Ohjauksella tarkoitetaan tiedon jakamista, neuvomista ja opettamista. Ohjaus on ennen kaikkea sosiaalista vuorovaikutusta. Ohjauksella tarkoitetaan sellaista vuorovaikutuksellista ja kasvattavaa suhdetta ohjaavan henkilön ja kuuntelijan välillä, että kuuntelijan kehitystä edistetään. Ohjauksen tavoitteet ja tehtävät vaihtelevat ohjatta-

van tarpeiden ja kehitysvaiheen mukaan. Ohjauksen tehtävänä voi olla sosiaalistaminen, opettaminen, ohjaus, neuvojen antaminen, innostaminen, tukeminen tai auttaminen. (Kääräinen & Kyngäs 2013.)

Hyvä ohjaus on yksilöllistä, persoonallista ja yksilöiden tarpeet huomioonottavaa. Hyvällä ohjauksella on selkeät tavoitteet ja sille on varattu riittävästi aikaa. Hyvä ohjaussuhde nähdään vuorovaikutuksellisena suhteena, jossa ohjaukseen osallistuvat ja ohjaaja kuuntelevat toisiaan ja neuvottelevat tasavertaisina kumppaneina. Hyvä ohjaus perustuu molemminpuoliseen kunnioitukseen ja palautteeseen. Ohjauksen tavoitteena on saada kuuntelijat kehittymään, ajattelemaan ja tutkimaan sekä luoda myönteiset asenteet opettamista kohtaan ja herättää kysymyksiä ja laajentaa näkemyksiä. (Väisänen 2003.)

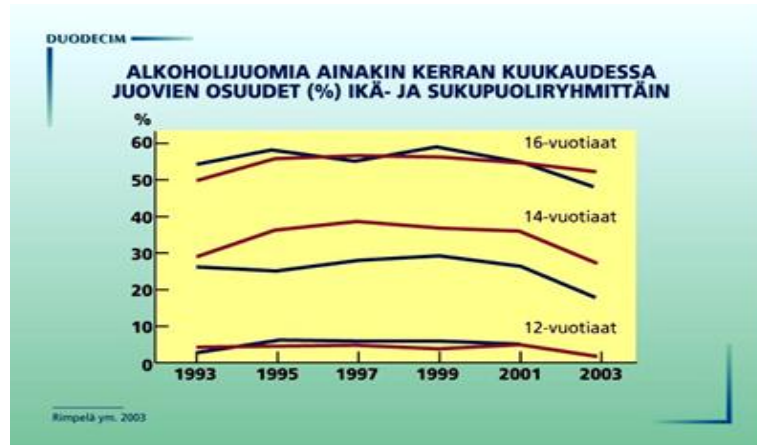
#### 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tutkimuksia nuorten päihteidenkäyttöön ja tupakointiin liittyen on tehty jonkin verran. Päihteidenkäyttöön ja tupakointiin liittyvät asenteet muodostuvat nuorelle häntä ympäröivän ympäristön vaikutuksesta. Nuoren vanhempien esimerkillä sekä erilaisilla nuorisoryhmillä, joihin nuori kuuluu, on suuri merkitys. Nuorten päihteidenkäytön ennaltaehkäisyssä tulee painottaa päihteidenkäytön negatiivisia asioita, joilla päihteet vaikuttavat ulkonäköön ja elimistöön.

Aikaisemmista tutkimuksista mainittakoon Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman Lindfors P., Pere L., Raisamo S., Rimpelä A. & Tiirikainen M (2011) tekemän nuorten terveystapatutkimuksen, jossa tutkittiin nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttöä vuosilta 1977 -2011. Aineisto koostui 12 -18-vuotiaiden nuorten täyttämistä postikyselyistä, jossa tarkasteltiin tupakkatuotteiden käytön yleisyyttä, alkoholin käyttöä ja sosiaalista altistumista huumeille. Nuorten terveystapatutkimuksessa on tutkittu 12 -18-vuotiaiden terveystottumuksia 1977 vuodesta lähtien joka toinen vuosi. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että vuonna 2011 raittiiden 12 -14 -vuotiaiden nuorten osuus oli suurempi kuin koskaan aikaisemmin 2000-luvulla. Lisäksi alkoholia



kuukausittain käyttävien nuorten osuus kääntyi laskuun vuosien 2009 -2011 välillä lukuun ottamatta 18-vuotiaita tyttöjä ja 12-vuotiaita poikia. Tutkimustulokset osoittavat, että yleisesti ottaen nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt 2000-luvun alusta lähtien muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. (Lindfors, Pere, Raisamo, Rimpelä & Tiirikainen 2011, 32 -37.)



Kuvio 2. Nuorten alkoholinkulutus lisääntyy yläasteistä lähtien (terveyskirjaston www-sivut.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös huumausaineiden yleisyyttä tuttavapiirissä ja niiden tarjottavuutta. Vuodesta 1987 vuoteen 2001 14 -18 -vuotiaiden nuorten määrä lisääntyi, jotka tunsivat ainakin yhden huumeekokeilijan. Vuoden 2001 jälkeen tämä osuus lähti laskuun aina vuoteen 2005 saakka, kunnes se jälleen lähti nousuun vuosien 2007 -2011 välillä. Kysely osoitti, että tytöt tunsivat poikia enemmän huumeiden käyttäjiä vuonna 2011 ja tämä ero on ollut havaittavissa myös aikaisempina vuosina. 12-vuotiaista vain harva tunsi huumeidenkäyttäjän ja tämä arvo on pysynyt suhteellisen samana vuodesta 1981 lähtien. Huumeiden tarjontaa on selvitetty nuorten terveystapatutkimuksessa aina vuodesta 1991 lähtien. Tarjonta lisääntyi 1990-luvun lopussa toisen huumeaallon myötä 14 -18-vuotiaiden tyttöjen ja poikien keskuudessa, josta se lähti laskuun vuoden 2001 jälkeen. Vuodesta 2007 lähtien huumeiden tarjonta on kuitenkin ollut nousujohteinen lukuun ottamatta 16-vuotiaita nuoria, joiden kohdalla tarjonta on pysynyt samanlaisena. (Pere ym. 2011, 37 -39.)

## 5 PROJEKTI TYÖVÄLINEENÄ

### 5.1 Projektin määrittely

Projekti on kertaluontoinen hanke, jolla on selkeät tavoitteet, aikataulus ja lopputulos. Projektilla on selkeä alkamis- ja päättymisajankohta. Projektiin kuuluu projektin suunnitelma, toteutus, päättäminen ja projektin arviointi. Projektin onnistumisen kannalta projektin tarkoituksen ja tavoitteiden määrittämisellä on keskeinen rooli. Jotta projektista saadaan selkeä kokonaisuus, on tärkeä selvittää, miksi projektia tarvitaan ja mitä siltä halutaan. Selkeyden lisäksi projektilla tulee olla sellaiset tavoitteet, joiden täyttäminen on mahdollista käytettävissä olevien voimavarojen avulla. Projektin avulla henkilö kehittää ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja, ongelmanratkaisukykyä, luovuutta, kokonaisuuden hallintaa, yrittäjyyttä, epävarmuuden sietokykyä ja viestintää ja markkinointia. (Jyväskylän kristillisen opiston www-sivut; Lehtimäki 2010.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektimuotoisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön projektin tarkoituksena ja tavoitteina oli perehdyttää nuoria Power Point esityksen avulla alkoholin ja huumausaineiden haitoista, lisätä nuorten tietoisuutta päihteiden vaikutuksista nuoren elimistöön ja ulkonäköön sekä edistää nuoren terveyttä kyseisellä osa-alueella.

### 5.2 Projektin suunnittelu ja toteutus

Yhteistyösopimus opetus- ja ohjaustilanteen järjestämisestä Luvian peruskoulun kahdeksas - ja yhdeksäsluokkalaisille syntyi syksyllä 2013, jolloin yhteistyösopimus allekirjoitettiin (LIITE 1). Suunnitteluvaiheessa myös Luvian peruskoulun terveydenhoitaja oli keskeisessä roolissa.

Opinnäytetyö käynnistyi teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin perehtymällä, jonka pohjalta opetus- ja ohjaustilanne suunniteltiin. Sen kestoksi päätettiin yksi oppitunti eli 45 minuuttia. Ohjaus ja opetustilanne ”Eiks olis parempi ajatella omilla aivoilla

ku kaverin aivoilla – päihdeluento Luvian peruskoulun kahdeksas - ja yhdeksäsluokkalaisille” (LIITE 2) koostui alkoholista ja eri huumausaineista sekä niiden käytön riskeistä ja vaikutuksista. Projektin toteutus arvioitiin oppilaiden täyttämällä arviointilomakkeella (LIITE 3).

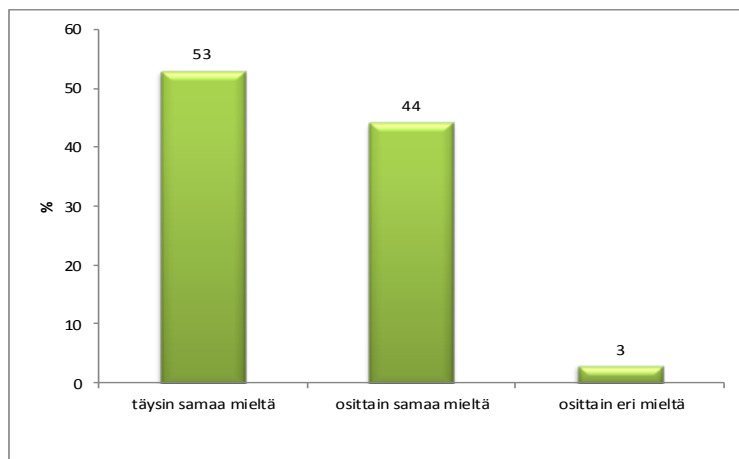
### 5.3 Projektin arviointi

Opinnäytetyön projektiksi suunniteltu päihdeluento esitettiin Luvian peruskoulun kahdeksas - ja yhdeksäsluokkalaisille oppilaille sekä heidän luokanvalvojilleen marraskuussa 2013. Päihdeluontoon osallistui yhteensä 68 opiskelijaa sekä kuusi opettajaa. Kahdeksäsluokkalaisia oppilaita oli 38 ja yhdeksäsluokkalaisia oppilaita 30.

Päihdeluento oli suunniteltu kestävän 45 minuuttia. Luennon jälkeen opiskelijoille jaettiin palautelomakkeet, joissa he arvioivat esityksen mielenkiintoisuutta, tärkeyttä, esittäjän onnistumista sekä aiheen hyödyllisyyttä. Palautelomakkeeseen vastattiin nimettömänä ja vastausprosentti oli 100 prosenttia.

#### 5.3.1 Päihdeluennon mielenkiintoisuus

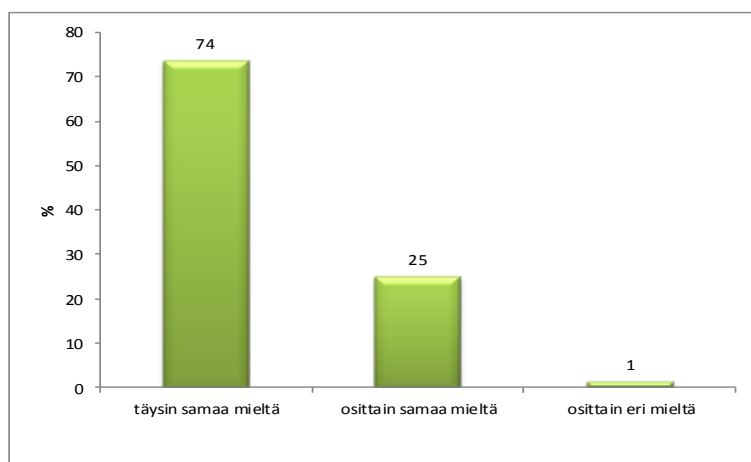
Päihdeluento sai positiivista palautetta sekä oppilailta että opettajilta. ”Kiitos mielenkiintoisesta, asiantuntevasta ja hyvin valmistellusta päihdeluennosta. Rehellisimmän palautteen saa varmasti kouluikäiseltä yleisöltä ja kuuntelivat koko esityksen hölisevästi. Voin kertoa, että aina se ei ole niin.” Palaute peruskoulun 9c-luokkalaisten luokanvalvojalta Kai Lampelalta. Oppilaiden mielestä päihdeluento oli mielenkiintoinen 53 prosentin (36 oppilasta) mielestä, osittain samaa mieltä oli 44 prosenttia (33 oppilasta) ja osittain eri mieltä oli kolme prosenttia (2 oppilasta) (kuvio 3).



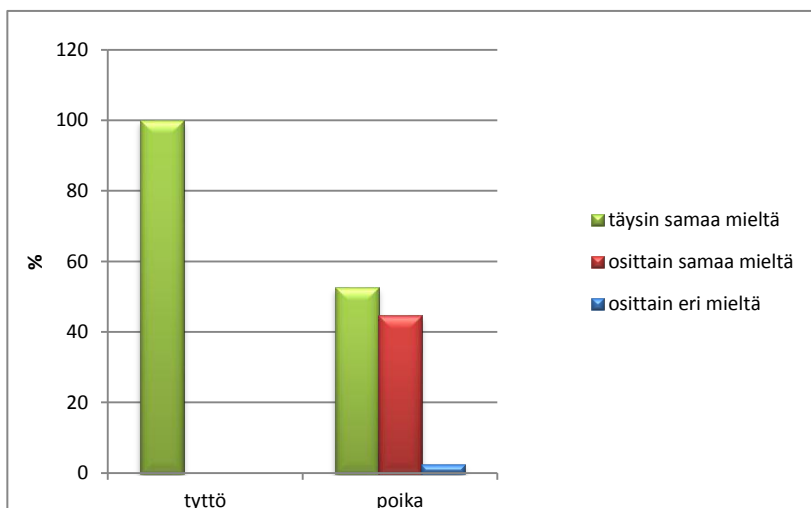
Kuvio 3. Oppilaiden arvio päihdeluennon mielenkiintoisuudesta

### 5.3.2 Päihdeluennon tärkeys

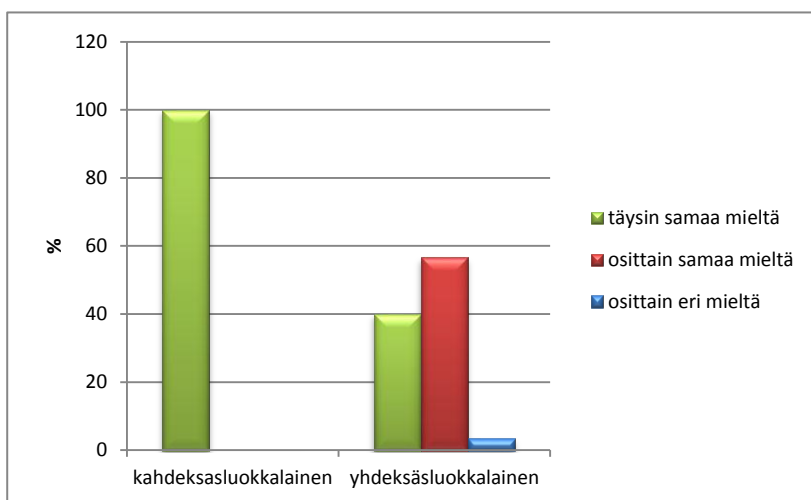
Päihdeluentoja piti tärkeänä 74 prosenttia (50 oppilasta), osittain samaa mieltä oli 25 prosenttia (17 oppilasta) ja osittain eri mieltä oli yksi prosentti (1 oppilas) (kuvio 4). Aiheen tärkeydessä oli eroja sukupuolesta ja vuosiluokasta riippuen. Tytöistä aihetta piti tärkeänä 100 prosenttia (30 tyttöä), kun taas pojista täysin samaa mieltä oli 53 prosenttia (20 poikaa), osittain samaa mieltä 45 prosenttia (17 poikaa) ja osittain eri mieltä kolme prosenttia (1 poika) (kuvio 5). Lisäksi kun tarkasteltiin eroja kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä, huomattiin, että kahdeksäsluokkalaisten 100 prosenttia (38 oppilasta) piti aihetta tärkeänä, kun taas yhdeksäsluokkalaisten 40 prosenttia (12 oppilasta) oli samaa mieltä, 57 prosenttia (17 oppilasta) osittain samaa mieltä ja kaksi prosenttia osittain eri mieltä (1 oppilas) (kuvio 6).



Kuvio 4. Päihdeluennon tärkeys



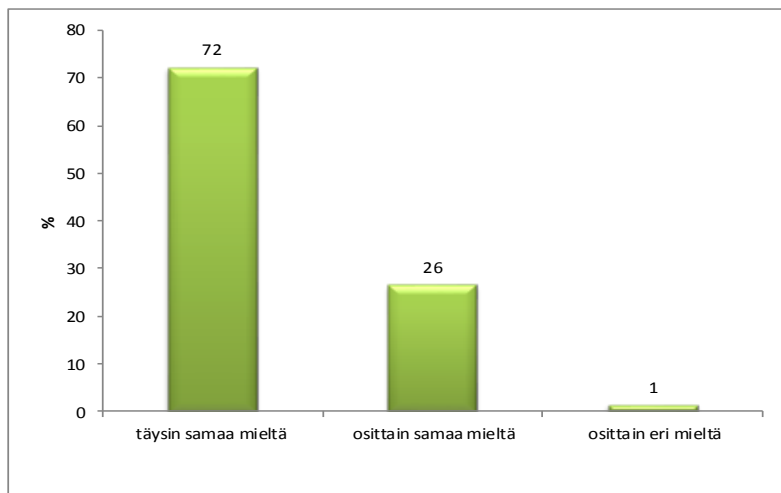
Kuvio 5. Tyttöjen ja poikien erot päihdeluennon tärkeydestä



Kuvio 6. Kahdeksas - ja yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden erot aiheen tärkeydestä

### 5.3.3 Päihdeluennon esittäjä

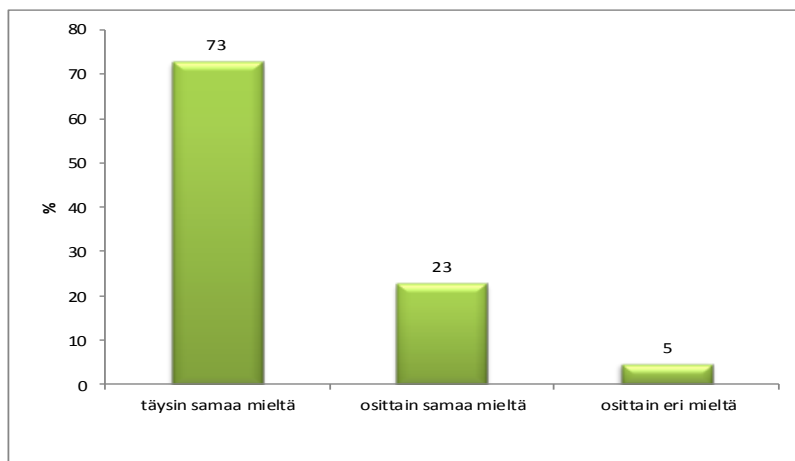
Päihdeluento pyrittiin kuvien sekä keskustelun avulla pitämään mielenkiintoisena. Luento pyrittiin esittämään niin, ettei turhia taukoja tulisi vaan esitettävä asia osattaisiin ulkoa, jotta esittäminen olisi luontevaa. Keskustelua pyrittiin samaan aikaiseksi kysymyksillä. Päihdeluennon esittäjää piti hyvänä 72 prosenttia (49 oppilasta), osittain samaa mieltä oli 26 prosenttia (18 oppilasta) ja osittain eri mieltä oli yksi prosentti (1 oppilas) (Kuvio 7).



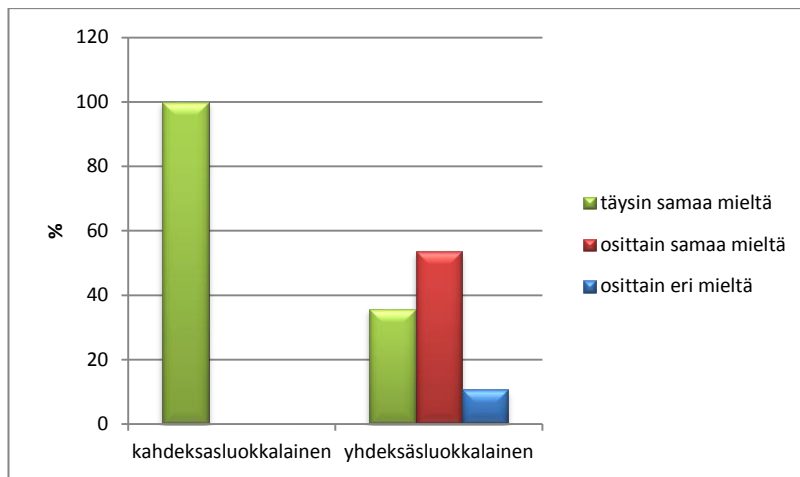
Kuvio 7. Arvio päihdeluennon esittäjästä

#### 5.3.4 Päihdeluennon hyödyllisyys

Päihdeluennon hyödyllisyys ja tärkeys saivat melko samankaltaisia vastauksia. Kaikkien vastanneiden kesken 73 prosenttia (48 oppilasta) piti aiheita hyödyllisenä, osittain samaa mieltä oli 23 prosenttia (15 oppilasta) ja osittain eri mieltä oli viisi prosenttia (3 oppilasta) (kuvio 8). Kahdeksasluokkalaiset kokivat aiheen hyödyllisemmäksi kuin yhdeksäsluokkalaiset. Vastanneista 100 prosenttia (38 kahdeksäsluokkalaista) piti luentoa hyödyllisenä, kun taas yhdeksäsluokkalaisista samaa mieltä oli 36 prosenttia (10 oppilasta), osittain samaa mieltä oli 54 prosenttia (15 oppilasta) ja osittain eri mieltä 11 prosenttia (3 oppilasta) vastanneista (kuvio 9).



Kuvio 8. Oppilaiden arvio päihdeluennon hyödyllisyydestä



Kuvio 9. Kahdeksas – ja yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden erot aiheen hyödyllisyydestä

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyö käsitteli nuoruusikää ja tässä iässä tapahtuvia moninaisia muutoksia sekä päihteitä, joilla tarkoitettiin alkoholia ja huumausaineita. Opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä nuoruuteen ikäkautena ja järjestää päihdeluento nuorille, jotka ovat jatkuvasti sekä ulkoapäin tulevien, esimerkiksi ystävät, että sisältäpäin tulevien, esimerkiksi oma ideologia, vaikutusten alaisina. Nuorelle ystävät nousevat ensiarvoisen tärkeiksi juuri nuoruusiässä, jolloin nuori helposti ajautuu tilanteihin, jossa saattaa tuntea henkistä painostusta asioihin, joista nuori itse ei olisi kiinnostunut. Tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoisuutta päihteidenkäytön haitoista, jotta nuori pyrkisi tekemään ratkaisut enemmän oman mielipiteen mukaan.

Päihdeluento Luvian peruskoulun kahdeksas – ja yhdeksäsluokkalaistilaisille onnistui odotusten mukaisesti ja luento sai enemmän positiivista kuin negatiivista palautetta. Aiheen hyödyllisyydessä ja tärkeydessä oli havaittavissa eroja kahdeksas – ja yhdeksäsluokkalaisten välillä ja tämä saattaa johtua siitä, että yhdeksäsluokkalaistilaisille aihe on useammin käsitelty kuin esimerkiksi kahdeksäsluokkalaistilaisille. Päihdeluennon pitäminen oli jännittävä kokemus ja lisäjännitystä esitykseen toi se, että useimmat Luvian peruskoulun opettajista olivat entuudestaan tuttuja. Päihdeluento piti nuoret

kiinnostuneina luennon edetessä ja nuoret osallistuivat luentoon esittämällä joitakin kysymyksiä sekä vastaamalla esittäjän kysymyksiin. Projektimuotoinen opinnäytetyö mahdollisti kanssakäymistä koulun opettajien sekä oppilaiden kanssa, mikä lisäsi työn tekemisen mielekkyyttä. Opinnäytetyö valmistui sille suunnitellun aikataulun mukaisesti ja eniten työn tekemisessä nautin päihdeluennon pitämisestä.

Nuorten terveystapatutkimus, jota opinnäytetyössä on käytetty lähteenä, toteutetaan jälleen vuosina 2012 – 2015, jossa perehdytään nuorten päihdetietoisuuteen ja käyttöön. Tämä opinnäytetyö lisäsi mielenkiintoani etenkin nuorten kehittymistä, siihen liittyviä erinäisiä nuorena tapahtuvia muutoksia ja ongelmia kohtaan. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia enemmän nuorten keskinäistä vaikutusta toisiinsa ja sitä, kuinka haitallisia valintoja nuori tekee ystävien painostuksen alaisena.

## LÄHTEET

Aggleton, P., Ball, A. & Mane, P. Sex, drugs and young people – international perspectives. 2006. Routledge

Aalberg, V & Siimes, M, A, lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2007. Nemo

Alkoholinkäyttö on taitolaji www-sivut 2013. Viitattu 28.8.2013. [www.taitolaji.fi](http://www.taitolaji.fi)

European monitoring centre for drugs and drug addiction (EMCDDA) www-sivut 2013. Viitattu 26.10.2013. [www.emcdda.europa.eu](http://www.emcdda.europa.eu)

Hiipakka, H. 2011. Nuoruuden aalloilla – Nuorten mielenterveyttä edistävän oppaan laatiminen nuorille ja heidän vanhemmilleen. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.9.2013. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Hiipakka\\_Hanna\\_Opin\\_naytetyo.pdf?sequence=2](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Hiipakka_Hanna_Opin_naytetyo.pdf?sequence=2)

Huumausainelaki. 2013. 1289/93. [www.sky.org/data/laki/huumelaki.html](http://www.sky.org/data/laki/huumelaki.html)

Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. Päihdehoitotyö. 2000. Tammi

Irti huumeista ry:n www-sivut 2013. Viitattu 23.9.2013. [www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)

Jyväskylän kristillisen opiston www-sivut 2013. Viitattu 28.9.2013. [www.peda.net/veraja/jko](http://www.peda.net/veraja/jko)



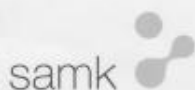
- Keminmaan kunnan www-sivut 2013. Viitattu 23.9.2013. [www.keminmaa.fi](http://www.keminmaa.fi)
- Kilpiö, K., Kuusi, H. & Peltonen, M. Alkoholin vuosisata. 2006. Hakapaino
- Kiukas, V. & Suhonen, K. Huumeet ja maailma – YK:n kehitystavoitteet ja huumeta-  
louden torjuminen. Elämäntapaliitto. 2004
- Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. Ohjaus-  
tuttu, mutta epäselvä käsite. Sairaanhoidajalehti 10. Viitattu 15.10.2013. <http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/>
- Lehtimäki, J. 2010. Projektin onnistumiseen vaikuttavat tekijät. Viitattu 15.10.2013.  
<http://hlab.ee.tut.fi/hmopetus/projektin-onnistumiseen-vaikuttavat-tekijat>
- Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Viitattu 15.10.2013.  
<http://www.lut.fi/documents/10633/29855/lut-opettajan-laatuopas.pdf/bc65885e-b71c-47f4-acc8-a7399c1b22e8>
- Lindfors, P., Pere, L., Raisamo, S., Rimpelä, A. & Tiirikainen, M. 2011. Nuorten ter-  
veystapatutkimus 2011 – Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011.  
Viitattu 26.10.2013.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf)
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013. Viitattu 28.8.2013. [www.mll.fi](http://www.mll.fi)
- Medline plus – trusted health information for you www-sivut 2013. Viitattu  
23.9.2013. [www.nlm.nih.gov/medlineplus/](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/)
- Päihdelinkin www-sivut 2013. Viitattu 23.9.2013. [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)
- Sirola, K. 2004. Porilaisten yhdeksäsluokkalaisten ja kasvattajien käsityksiä nuorten  
alkoholinkäytöstä ja alkoholin ennaltaehkäisystä. Viitattu 23.9.2013.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13527/9513918300.pdf;jsessionid=83B756352522DBDDEE9D3AFD1AF85387?sequence=1>
- Salo, O & Tuunainen, K, da capo – alusta uudelleen. 1996. Salutonova
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittä-  
misohjelma kaste 2012-2015. Helsinki. Viitattu 26.10.2013.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf)
- Sussman, S. & Ames, S. The social psychology of drug abuse, open university press,  
2001
- Tehy-lehti, nro.11, 4.9.2012, Sinikka Sajama, juhlija vai narkkari? s.40- 43
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitokset www-sivut 2013. Viitattu 23.9.2013. [www.thl.fi](http://www.thl.fi)
- Terveyskirjaston www-sivut 2013. Viitattu 23.9.2013. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Väestöliiton www-sivut 2013. Viitattu 28.8.2013. [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)




Väisänen, P. 2003. Malleja ja empatiaa – esimerkkejä hyvästä ohjauksesta. Viitattu 16.10.2013. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/kansi.htm>

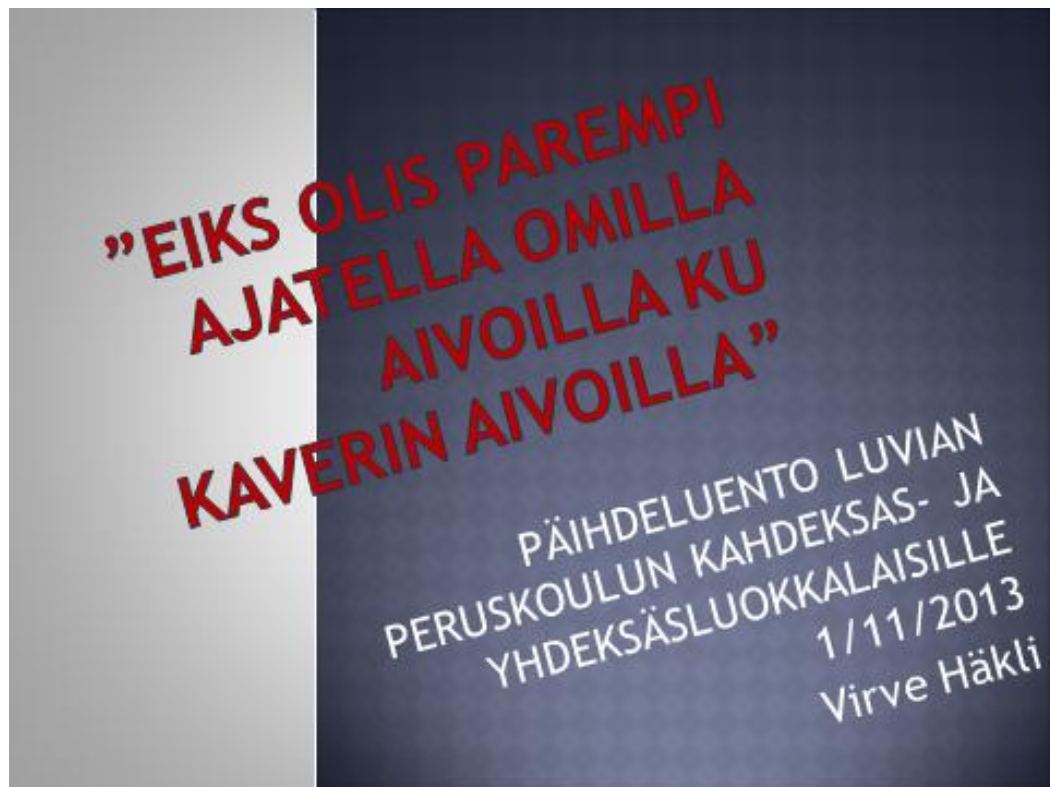
World health organization www-sivut 2013. Viitattu 23.9.2013. [www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)

Turun seudun kannbisyyhdistyksen www-sivut 2013. Viitattu 23.9.2013. [www.tusky.fi](http://www.tusky.fi)



## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Häkli Virve	
Opiskelijanumero: 1000063	Aloituserhmä: HT10PHO1a
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Lehtori Marja Flinck, marja.flinck@samk.fi, 044 710 3430, Maanmiehenkatu 10, 28500 PORI	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Luvian peruskoulun rehtori Tommi Aalto, tommi.aalto@luvia.fi, 050 387 9139, Kirkkotie 18, 29100 LUVIA	
Opinnäytetyön nimi: Päihdeluento Luvian peruskoulun yhdeksäs- ja kahdeksasloukkalaisille	
Työn etenemisaikataulu: Päihdeluento on sovittu alustavasti pidettäväksi lokakuun 28.päivä (päivämäärä on alustava, koska luentopaikkana toimiva juhlasali on tällä hetkellä remontissa)	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
<b>Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.</b>	
Päiväys: 23.09.2013	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:  Tommi Aalto rehtori, Luvian peruskoulu	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:  Eeva-Liisa Mäntö Terveystieteiden osasto	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 	



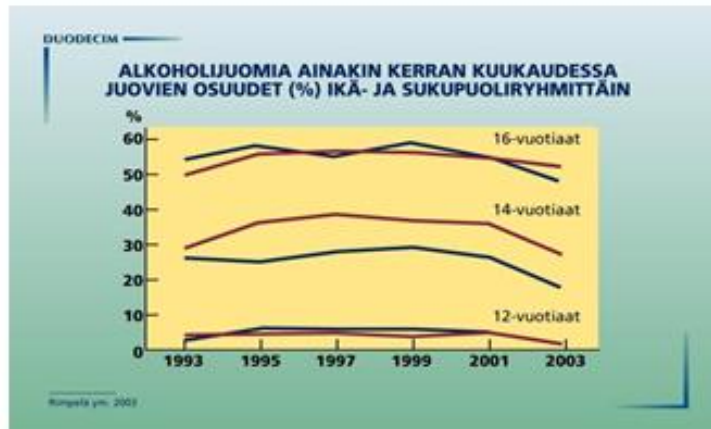
## PÄIHTEET

- ◎ Psykkisiin toimintoihin vaikuttava aine, jota käytetään päihtymistarkoitukseen
- ◎ Laittomia tai laillisia

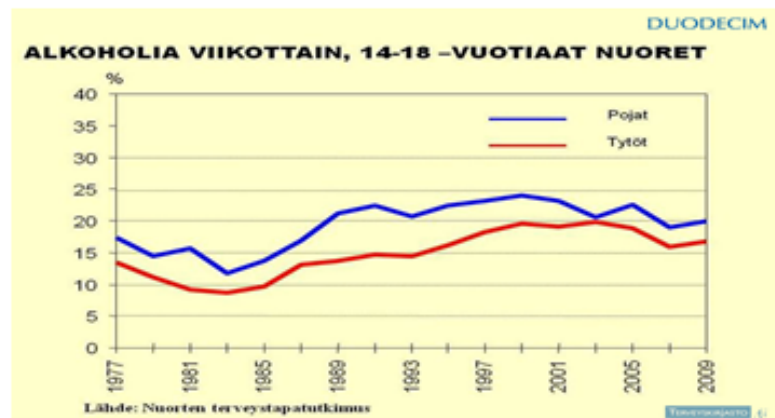


”Päihteen vetävät sinut alas alas, kunnes olet maan alla”

# ALKOHOLI



- ⊙ Alkoholinkäyttö lisääntyy yläasteistä lähtien
- ⊙ Työikäisten ihmisten (15-64-vuotiaiden) yleisin kuolinsyy

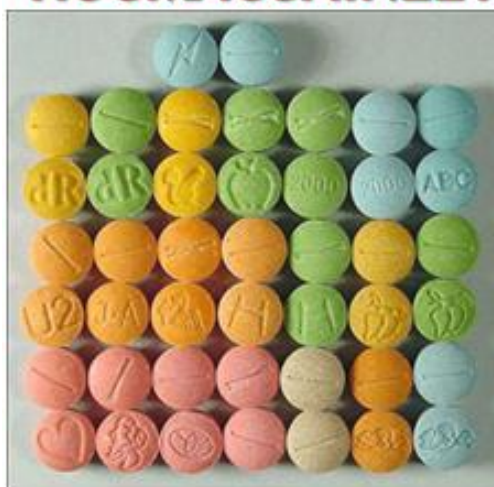


- ⊙ **Vaikutuksina:**
  - Vilkastuttaa ja rentouttaa ihmistä
  - Puheliaisuus ja itsevarmuus lisääntyvät
  - Liikkeet ja kävely muuttuvat kömpelöiksi
  - Pahoinvointi ja oksentelu
  - Puheen sammaltuminen
  - Kivun tuntemisen ja tajunnan heikkeneminen  
→ sammuminen

# HUUMEET

- ◉ Vuonna 2010 Suomessa oli 150 000 huumausaineita käyttäneitä
- ◉ Satunnaiskäyttäjä
- ◉ Ajoittainen käyttäjä
- ◉ Säännöllinen kuukausittain käyttävä
- ◉ Säännöllinen viikoittain käyttävä
- ◉ Ongelmakäyttäjä

## KESKUSHERMOSTOA STIMULOIVAT ELI KIIHOTTAVAT HUUMAUSAINHEET



- ⊙ **Amfetamiini, ekstaasi, kokaiini ja Khat**
- ⊙ Jauheena, tabletteina, polttamalla ja liuksina suonensisäisesti
- ⊙ **Vaikutuksina:**
  - Väsymyksen väheneminen
  - Energisyys
  - Levottomuus
  - Impulsiivisuus
  - Aggressiivisuus
  - Ruokahaluttomuus
  - Vainoharhaisuuden ja seksuaalisuuden lisääntyminen



**Meth Amphetamine**

Ruining Promising Prostitution Careers Everywhere





# OPIAATIT

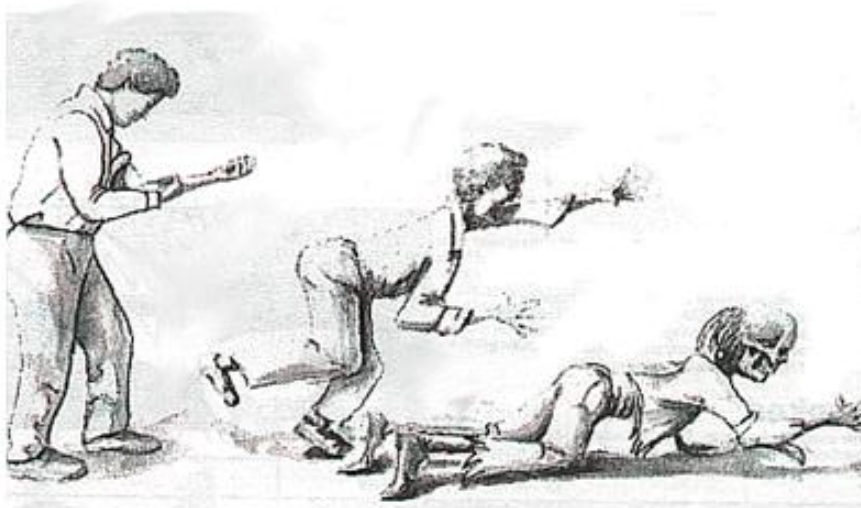


- Luonnonopiaatit morfiini, kodeiini ja heroini
- Ollut kauan käytössä lääketieteessä
- Tabletteina, nesteinä, ruskea/valkoinen jauhe (heroini) -> suonensisäisesti tai polttamalla
- Nopea riippuvuus!

◎ **Vaikutuksina:**

- Nopea hyvän olon tunne
- kivun ja seksuaalisuuden tunteen katoaminen
- Jännityksen ja ahdistuksen laukeaminen
- Refleksien hidastuminen
- Puheen sammaltaminen
- Pupillien pienentyminen
- Hengityskeskukseen lamaantuminen

◎ **Voimakkaat vieroitusoireet!**



Heroin



- Mikä on kasvavan menestyksesi salaisuus? - En suosi ketään! Rikas tai köyhä, valkoinen, ruskea tai musta, nuori tai vanha, opiskelija tai koulunsa keskeyttänyt... Olen tasa-arvoinen viikatemies!

## KANNABIS



- ⊙ **Hasis ja marihuana**
- ⊙ Savukkeena, piipussa, ruoan joukossa
- ⊙ Käyttäjän imelä haju
- ⊙ Laajimmin kasvatettu, kaupattu ja väärinkäytetty laiton huumausaine maailmassa!  
(147 miljoonaa käyttäjää)

- ⊙ **Vaikutuksina:**

- **Ensioireet:** Euforinen tunne, estojen katoaminen, puheliaisuus, iloisuus, aistikokemusten voimistuminen, voimakas makean himo, silmien verestäminen, silmien, suun ja nielun kuivuminen
- **3-4 tunnin jälkeen** kannabista käyttänyt muuttuu hiljaiseksi, mietteliääksi, uneliaaksi, alakuloiseksi ja syrjäänvetäytyväksi
- **Pitkän käytön seuraukset:** Suu- ja hengitysteiden ongelmat ja kognitiivisten toimintojen heikkeneminen



Kasvain kielessä

## MITEN PÄIHTEET VAIKUTTAVAT NUOREN KEHITYKSEEN?

- ⊙ Kasvavalle/kehittyvälle lapselle/  
nuorelle haitallisinta!
- ⊙ Päihteiden käyttö voi aiheuttaa:
  - Aivoissa tapahtuvia muutoksia
  - Riippuvuutta
  - Kehityshäiriöitä
  - Oppimisen ja muistin heikkenemistä
- ⊙ Päihteiden käytön vuoksi nuoret altistuvat:
  - Tapaturmille ja kuolemille
  - Psykkisille sairauksille
  - Väkivallalle
  - Seksuaaliselle hyväksikäytölle
  - Sukupuolitaudeille



# AMFETAMIININ JA HEROIININ VAIKUTUKSET



”Amfetamiinin kasvot”



”Amfetamiinin kasvot”



May 2000

November 2000

Toukokuu 2000 → Marraskuu 2000

**KIITOS!**

(PYSY  
KYLÄNÄ,  
ÄLÄ KÄYTÄ  
PÄIHTEITÄ!)



**KEEP  
CALM  
AND  
Don't Take  
Drugs!**

## PALAUTELOMAKE

Ohessa kysymyksiä liittyen juuri näkemääsi päihdeluento. Vastaa kysymyksiin ympäröimällä sinulle oikea vaihtoehto. Vastaa nimettömänä.



1. Olen                      tyttö                      poika

2. Olen                      8-luokkalainen                      9-luokkalainen

3. Esitys oli mielestäni mielenkiintoinen

täysin samaa mieltä      osittain samaa mieltä      osittain eri mieltä      täysin eri mieltä

4. Esityksen aihe (alkoholi,huumausaineet) oli mielestäni tärkeä

täysin samaa mieltä      osittain samaa mieltä      osittain eri mieltä      täysin eri mieltä

5. Päihdeluennon esittäjä oli mielestäni hyvä

täysin samaa mieltä      osittain samaa mieltä      osittain eri mieltä      täysin eri mieltä

6. Päihdeluennosta sain mielestäni hyödyllistä tietoa

täysin samaa mieltä      osittain samaa mieltä      osittain eri mieltä      täysin eri mieltä

KIITOS VASTAUKSESTASI! 😊