

Vinkkejä päihteidenkäytön ja päihdehaittojen ennaltaehkäisyyn



7.3.2024

Yleisimmät päihteet

- Alkoholi
- Tupakkatuotteet (nuuska, tupakka, sähkötupakka, nikotiinipussit)
- Huumeet (mm. kannabis, amfetamiini, metamfetamiini, ekstaasi, kokaiini)
- Päihtymistarkoituksessa käytettävät lääkkeet

- Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu myös rahapelaamisen haittojen ennaltaehkäisy.

Syitä päihteiden käyttöön

- Päihteidenkäyttö alkaa usein kokeilunhalusta
- Päihteet vaikuttavat aivojen mielihyvakeskukseen aiheuttaen riippuvuutta, myös rahapelaamiseen voi syntyä riippuvuus
- Päihteiden käyttö saatetaan yhdistää sosiaalisiin tilanteisiin, kuten illanviettoon, hauskanpitoon ja kavereiden kanssa vietettyihin hetkiin sekä kulttuurillisiin tapoihin
- Päihteistä saatetaan hakea helpotusta esim. ahdistuneisuuteen tai jännittäviin tilanteisiin

Päihteiden käytön haittavaikutuksia

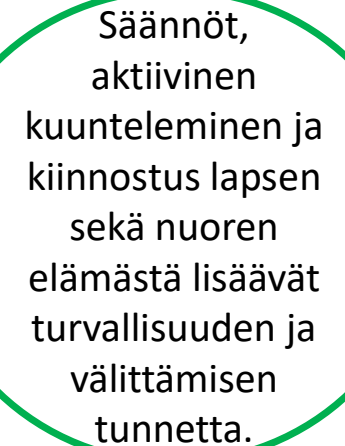
- Päihteiden käytön haittavaikutukset riippuvat käytetystä päihteestä ja käyttötavasta
- Alaikäiset ovat erityisen alttiita päihteiden haittavaikutuksille kehon ja aivojen vielä kehittyessä
- Päihteiden käytöllä on useita terveydelle haitallisia vaikutuksia, kuten
 - Lisääntynyt riski sairastua syöpä- ja keuhkosairauksiin
 - Lisääntynyt riski tapaturmille
 - Keskittymis- ja oppimisvaikeudet
 - Lisääntynyt ahdistuneisuus, masennus ja mielenterveyden häiriöt

Lisätietoa päihdehaitoista:

- Nuorten päihteiden käyttö: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>
- Alkoholi ja terveys: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120/alkoholi-ja-terveys?q=p%C3%A4ihhteet>
- Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414/huumeiden-aiheuttama-paihtymys-kayton-ongelmat-ja-huumeriippuvuus?q=p%C3%A4ihhteet>
- Tupakointi ja tupakoimattomuus – minkä tien sinä valitset: <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00042/tupakointi-vai-tupakoimattomuus-minka-tien-sina-valitset?q=tupakointi>
- Sähkösavukkeet, sähkötupakka: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164/sahkosavukkeet-sahkotupakka>
- Rahapeliongelma: <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/khp/khp00138.pdf>

Puheeksiotto alaikäisten kanssa

- Keskustele päihteistä, niiden haitoista ja mahdollisesta huolestasi päihteidenkäytöstä lapsen tai nuoren kanssa.
- Pyri välttämään syyttelyä ja tuomitsemista
- Keskustele alaikäisen kanssa hänen omista ajatuksistaan päihteiden käytöstä
- Kuuntele avoimesti ja syyllistämättä
- Ilmaise mahdollinen huolesi alaikäisen päihteiden käytöstä
- Keskustele päihteidenkäytön haitoista ja ohjaa nuori luotettavien tietolähteiden äärelle
- Pohtikaa yhdessä keinoja välttää tai lopettaa päihteidenkäyttö, esim. mielekkään tekemisen ja harrastusten avulla
- Materiaalia keskustelun tueksi löydät esimerkiksi alla olevista linkeistä:
 - <https://ehyt.fi/>
 - <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/paihteista-puhuminen-murrosikaiselle/>
 - [Fume – Tupakka-aiheinen terveysteli/ A tobacco-related health game \(utu.fi\)](#)



Säännöt,
aktiivinen
kuunteleminen ja
kiinnostus lapsen
sekä nuoren
elämästä lisäävät
turvallisuuden ja
välittämisen
tunnetta.

Rajojen asettaminen alaikäiselle

Nuori saa päättää itse

- Mielialiteensä
- Pukeutumisensa, hiustyyliä, meikkaamisen jne.
- Oman huoneen sisutuksen
- Kiinnostuksen kohteet
- Tunteiden ilmaisun

Vanhempi ja alaikäinen voivat sopia yhteisesti

- Kotiintuloajasta
- Kotitöistä
- Median käyttöön liittyvistä säännöistä
- Yökylästä
- Harrastuksista
- Rahan käytöstä
- Sopivasta kielenkäytöstä

Vanhemman vastuulla on huolehtia

- Lakien määrittelemien asioiden noudattamisesta
- Päihteiden käyttöön puuttumisesta
- Koulunkäynnistä huolehtimisesta
- Itsensä vahingoittamisen estämisestä
- Toisten henkisen ja fyysisen loukkaamisen estämisestä
- Perustarpeiden, kuten unen ja ravinnon, riittävästä täyttymisestä

Sääntöjen rikkomisesta seuraa ennalta mietittyjä ikätasoisia seurauksia. Esim. kotiintuloaika noudattamaton alaikäinen tulee seuraavan kerran myöhästymisensä verran aiemmin kotiin tai ei pääse haluamaansa menoon.

Huoli alaikäisen päihteidenkäytöstä

- Huoli alaikäisen päihteidenkäytöstä voi tulla mm. alaikäiselle itselleen, huoltajalle, kaverille tai muulle läheiselle
- Alaikäisten havaitessa päihteidenkäyttöä, esim. koulun tiloissa, voi asiasta ilmoittaa koulun aikuiselle. Havainnoista voi myös kertoa huoltajalle, joka voi edelleen ilmoittaa siitä koulun oppilashuoltoryhmälle.
- Alaikäinen voi keskustella huolestaan koskien omaa päihteidenkäyttöään luotettavan aikuisen, kuten huoltajan, opettajan tai kouluterveydenhoitajan, kanssa.
- Huolesta oman alaikäisen päihteiden käytöstä voi ottaa yhteyttä lapsen tai nuoren oman koulun oppilashuoltoryhmän esim. koulukuraattoriin:
 - Koulukuraattori Kirsi Rosten (Henrikin yhtenäiskoulu 1 – 9 lk), kirsi.rosten@varha.fi, 044 4357839
 - Koulukuraattori Sari Yli-Antola (Kirkonpiirin koulu, Valpperin koulu ja Henrikin yhtenäiskoulu esilk), sari.yli-antola@varha.fi, 040 1417691
- Nuorisopoliklinikka tarjoaa matalan kynnyksen palvelua alaikäisille päihteitä kokeileville ja käyttäville nuorille. <https://www.tyks.fi/potilaille-ja-laheisille/sairaalat-ja-toimipisteet/lasten-ja-nuorten-poliklinikka-turku>
- Mikäli oma alaikäinen lapsi jää kiinni päihteiden käytöstä tai välittämisestä toiselle alaikäiselle, voi ottaa yhteyttä paikallisen poliisilaitoksen ankkuritiimiin tai sosiaali- ja terveystieteiden neuvon ja tuen saamiseksi.

Ankkuritiimi, Eerikinkatu 40-42, 20100 Turku

 - ennaltaestava.lounais-suomi@poliisi.fi
 - Sosiaalityöntekijä: 040 4826242
 - Sosiaaliohjaaja: 040 6288533

Lisätietoa: <https://ankkuritoiminta.fi/ankkuritoiminta-eri-poliisilaitoksilla#lounais-suomi>
- Huolesta oman tai jonkun muun alaikäisen päihteidenkäytöstä voi tehdä lastensuojeluilmoituksen
- Mielenterveyspalvelut auttavat, kun tarvitaan tukea erilaisissa mielenterveyden ongelmissa tai elämän kriisitilanteissa. Vastaanotoille voi hakeutua omatoimisesti tai lääkärin läheteellä. Palvelu on maksutonta. <https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/mielenterveys-ja-paihdeyksikko-mynamaki-nousiainen-ja-masku>

Huoli aikuisen tai ikäihmisen päihteidenkäytöstä

- Huoli aikuisen tai ikäihmisen päihteidenkäytöstä voi herätä henkilölle itselleen, omaiselle tai muulle henkilölle
- Mikäli aikuinen tai ikäihminen on huolissaan omasta päihteidenkäytöstään, ei avunhakemisessa kannata viivytellä
 - Työterveyshuollon piirissä olevat voivat hakea apua työterveyshuollosta tai omasta terveyskeskuksesta
 - Ikäihmiset voivat hakea apua omasta terveyskeskuksesta
- Päihdelinkin testien avulla on mahdollista arvioida omaa päihteidenkäyttöään <https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/>
- Läheisensä päihteidenkäytöstä huolissaan oleva henkilö voi keskustella huolestaan läheisensä kanssa.
 - Keskustelulle on hyvä varata rauhallinen tilanne ja riittävästi aikaa
 - Keskustelu olisi hyvä käydä siten, ettei huolen kohteena oleva henkilö ole päihtynyt
 - Läheiselle on hyvä ilmaista oma huoli päihteidenkäytöstä
 - Läheiselle voi tarjota omaa tukea ja tietoa paikoista, joista voi saada apua

Lisätietoa löytyy täältä:

- <https://www.varha.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/palvelupolut/huoli-paihteiden-kaytosta>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/miten-voin-auttaa-paihteita-kayttavaa>

Muita yhteydenottokanavia

Pyydä apua-nappi

- Pyydä apua -nappi on matalan kynnyksen sähköinen kanava, jonka kautta lapsiperheet ja alle 65-vuotiaat aikuiset saavat tukea ja ohjausta oikeanlaisen avun piiriin. Apua voi pyytää nimettömänä. Apua pyytäessäsi sinun ei tarvitse tietää, mihin palveluun tai kehen ammattilaiseen tulee olla yhteydessä. <https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta/asiakkaana-hyvinvointialueella/sahkoinen-asiointi/pyyda-apua>

Asiakas- ja palveluohjaus Soihtu

- Sosiaalihuoltolain mukainen palvelutarpeen arviointi ja lastensuojelutarpeen arviointi toteutetaan Varsinais-Suomen hyvinvointialueella alueellisissa Soihtu-tiimeissä. Soihtu-tiimit palvelevat sekä lapsia että aikuisia. Yli 65-vuotiaiden osalta palvelun tarve kartoitetaan ikääntyneiden asiakasohjauksessa.
- Oman alueesi Soihtu-tiimiin voit olla yhteydessä, jos olet huolissasi omasta, lastesi tai läheistesi tilanteesta: <https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/asiakasohjaus-soihtu-vakka-suomi>

Lastensuojeluilmoitus

- Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä viranomaisten lisäksi vanhemmat, naapurit, sukulaiset, ystävät tai lapsi itse, jotka epäilevät lapsen tai nuoren tarvitsevan lastensuojelullista tukea: <https://www.varha.fi/fi/lastensuojeluilmoitus>

Huoli-ilmoitus

- Ilmoituksen sosiaalihuollon palveluja tarvitsevasta aikuisesta tai ikääntyneestä henkilöstä voi tehdä, kun henkilö on ilmeisen kykenemätön vastaamaan itsestään. Voit tehdä yhteydenoton tuen tarpeen arvioimiseksi, kun pyydät apua omaan tilanteeseen, sinulla on tukea tarvitsevan suostumus tai sinulla on huoltajan tai lapsen lupa yhteydenottoon silloin, kun kyseessä on alaikäisen tuen tarve. <https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta/asiakkaana-hyvinvointialueella/sahkoinen-asiointi/huoli-ilmoitus>

Ehyt ry:n maksuton päihdenumero

- numeroon voi soittaa mihin vuorokauden aikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä, myös nimettömänä 0800 900 45 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta/>

Kiireellisessä tapauksessa ota välittömästi yhteyttä sosiaalipäivystykseen, esimerkiksi silloin kun epäilet lapsen pahoinpitelyä, lapsi on äkillisesti ilman huoltajaa tai huoltaja on päihtynyt. Sosiaalipäivystyksen asiakspuhelinnumero: 02 262 6003 (24/7). Häätötilanteissa soita 112.

Huoli tai epäily rikoksesta, kuten päihteiden välittäminen alaikäisille

Ota yhteys poliisiin, mikäli mietit onko tapahtunut rikos. Ilmoittajan ei tarvitse tietää onko rikosta tapahtunut.

- Hätätilanteessa soita 112
- Tapauksissa, jotka eivät vaadi poliisin välitöntä puuttumista, rikosilmoitus voidaan tehdä netissä: <https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus>
 - Rikosilmoituksen voi tehdä myös millä tahansa poliisilaitoksella. Ilmoittaja voi olla kuka tahansa, ei ainoastaan rikoksen uhri.
- Voit jättää poliisille rikoksiin liittyviä vihjeitä:
Lounais-Suomen poliisilaitos
 - Vihjepuhelin 0295 417 259
 - WhatsApp- ja tekstiviestit 050 411 7655
 - vihjeet.lounais-suomi@poliisi.fi
- Voit jättää poliisille nettivinkin verkossa havaitsemastasi epäilyttävästä toiminnasta <https://poliisi.fi/nettivinkki>
- Poliisin neuvontapalvelu 0295 419 800 arkisin kello 8-16.15
- Lisätietoa löydät osoitteista: <https://poliisi.fi/etusivu>

Lähteet

- Ankkuri. Ankkuritoiminta alueittain. <https://ankkuritoiminta.fi/ankkuritoiminta-eri-poliisilaitoksilla#lounais-suomi> Viitattu 1.3.2023
- Aro, M. Sähkösavukkeet ja sähkötupakka. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 4.10.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164/sahkosavukkeet-sahkotupakka> Viitattu 4.3.2024
- Duodecim. Rahapeliongelma. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 29.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/khp/khp00138.pdf> Viitattu 4.3.2024
- Ehyt ry. Päihdeneuvonta. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta/> Viitattu 1.3.2024
- Ehyt ry. Lapseni jäi kiinni sähkösavukkeen tai muun nikotiinutuotteen käytöstä – mitä minun tulisi tietää? <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/lapseni-jai-kiinni-sahkosavukkeen-tai-muun-nikotiinutuotteen-kaytosta-mita-minun-pitaisi-tietaa/> Viitattu 1.3.2024
- Häkkinen, M. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 18.1.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414/huumeiden-aiheuttama-paihtymys-kayton-ongelmat-ja-huumeriippuvuus?q=p%C3%A4ihhteet> Viitattu 4.3.2024
- MLL. Mistä nuori saa päättää? [mista nuori saa paattaa mll 2020.pdf](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/paihteista-puhuminen-murrosikaiselle/) Viitattu 1.3.2024
- Mielenterveystalo.fi. Nuorten päihteiden käyttö: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>
- Mielenterveystalo.fi. Miten voin auttaa päihteitä käyttävää? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/miten-voin-auttaa-paihteita-kayttavaa> Viitattu 1.3.2024
- Mäkelä, P. & Niemelä, S. Alkoholi ja terveys. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 25.10.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120/alkoholi-ja-terveys?q=p%C3%A4ihhteet> Viitattu 4.3.2024
- Määttänen, P., Tarnanen, K., Winell, K. & Pöllänen, M. Tupakointi ja tupakoimattomuus – minkä tien sinä valitset. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 1.5.2019 <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00042/tupakointi-vai-tupakoimattomuus-minka-tien-sina-valitset?q=tupakointi> Viitattu 4.3.2024
- MLL. 2022. Päihteistä puhuminen murrosikäiselle. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/paihteista-puhuminen-murrosikaiselle/> Viitattu 1.3.2024
- Mielenterveys- ja päihdeyksikkö, Mynämäki, Nousiainen ja Masku. <https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/mielenterveys-ja-paihdeyksikko-mynamaki-nousiainen-ja-masku> Viitattu 1.3.2024
- Poliisi. Tee rikosilmoitus. <https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus> Viitattu 1.3.2024
- Poliisi. nNettivinkki. <https://poliisi.fi/nettivinkki> Viitattu 1.3.2024
- Päihdelinkki. Testit ja laskurit. <https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/> Viitattu 1.3.2024
- Turun yliopisto. Fume – Tupakka-aiheinen terveystoiminta. <https://fume.utu.fi/>
- TYKS. Lasten ja nuorten poliklinikka, Turku. <https://www.tyks.fi/potilaille-ja-laheisille/sairaalat-ja-toimipisteet/lasten-ja-nuorten-poliklinikka-turku> Viitattu 1.3.2024
- Varha. Huoli päihteiden käytöstä. <https://www.varha.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/palvelupolut/huoli-paihteiden-kaytosta> Viitattu 1.3.2024
- Varha. Pyydä apua-nappi. <https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta/asiakkaana-hyvinvointialueella/sahkoinen-asiointi/pyyda-apua> Viitattu 1.3.2024
- Varha. Asiakasohjaus Soihtu Vakka-Suomi. <https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/asiakasohjaus-soihtu-vakka-suomi> Viitattu 1.3.2024
- Varha. Lastensuojeluilmoitus. <https://www.varha.fi/fi/lastensuojeluilmoitus> Viitattu 1.3.2024
- Varha. Ilmoitus/ytkeydenotto sosiaalihuoltoon tuen tarpeen arvioimiseksi (huoli-ilmoitus). <https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta/asiakkaana-hyvinvointialueella/sahkoinen-asiointi/huoli-ilmoitus> Viitattu 1.3.2024