

1. Alkoholi

Suomessa alkoholi on laillinen 18 ikävuodesta alkaen ja väkevien juomien osalta 20 ikävuodesta eteenpäin. Suomessa käytetään melko paljon alkoholia ja myös sen ongelmakäyttö on yleistä. (Päihdelinkki.)

Alkoholi vaikuttaa nuoren aivoihin eri tavoin kuin aikuisen ja ne vaurioituvat helpommin, sillä aivot ovat vielä kehittymässä. Pahimmassa tapauksessa muisti ja oppimiskyky vaurioituvat pysyvästi. (Potilaan lääkirilehti.)

Alle 15-vuotiaana tehdyt alkoholikokeilut moninkertaistavat riskin sairastua riippuvuuteen (Potilaan lääkirilehti.)

On toki määritelty terveyden kannalta kohtuu- ja riskikäytön rajat aikuisilla, mutta jokainen meistä on kuitenkin yksilöllinen ja kaikille alkoholi ei sovi lainkaan. Raskaana olevien ja autoilevien tulisi pitää nollatoleranssi, eikä alkoholinkäyttöä lasten läsnä ollessa suositella lainkaan, sillä humaltuneen aikuisen näkeminen voi varsinkin pienistä lapsista olla hyvin pelottavaa, vaikkei aikuinen käyttäytyisi esimerkiksi aggressiivisesti.

1.1. Alkoholin vaikutukset

Alkoholinkäytöllä on monia vaikutuksia terveyteen. Siitä, onko kohtuullisella käytöllä positiivisia vaikutuksia, kiistellään koko ajan. Vakavimpia terveyttä uhkaavia vaikutuksia voivat olla kuolema ja maksakirroosi. Runsas alkoholinkäyttö vaurioittaa kaikkia sisäelimiä sekä voi jättää keskushermostoon pysyviä vaurioita. Yleensä kuitenkin suurimmasta osasta vaikutuksia on mahdollista toipua. Juomisen vaikutukset voivat olla myös hyvin yksilöllisiä riippuen henkilöstä. Joillakin pienikin määrä voi altistaa esimerkiksi tapaturmille. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 85-86.)

Päihteet ovat suuressa roolissa tapaturmien aiheuttajana, sillä jopa puolet viikonloppuna päivystykseen saapuvista tapaturmapotilaista on alkoholin vaikutuksen alaisena. Tapaturmaisista kuolemista noin yksi kolmannes sattuu alkoholin vaikutuksen alla, joissakin ikäryhmissä jopa puolet. (Ehyt.)

1.2. Kohtuukäyttö ja riskirajat

Suomessa alkoholinkäytön riskirajat ovat melko korkeat. Miehillä korkean käytön riskirajat ovat 23-24 annosta viikossa tai kolme annosta päivittäin ja naisilla 12-16 annosta viikossa tai kaksi annosta päivittäin. Kohtalaisen riskin aiheuttaa miehillä 14 annosta ja naisilla 7 annosta viikoittain. Näiden rajojen ylitys viikoittain on riskikäyttöä, jonka vaikutukset ja haitat eivät tietenkään välttämättä näy heti. Luonnollisesti riskeihin vaikuttaa myös henkilön yksilölliset riskit sekä elämäntilanne, joten näissä rajoissa pysyminen tai niiden alittaminen ei tarkoita, etteikö haittoja voisi syntyä. Joskus täydellinen alkoholista kieltäytyminen on paras ratkaisu esimerkiksi työelämän tai tietyn lääkehoidon takia. Alkoholin käytölle ei voi varsinaisesti määritellä turvallisia rajoja, sillä joskus kohtuullinenkin käyttö voi aiheuttaa akuutin riskin, esimerkiksi tapaturman. Lyhytaikaisella riskirajojen ylittämällä esimerkiksi juhlissa tai lomalla voi myös olla omat vaikutuksensa ihmissuhteisiin ja tällöin omaa juomistaan on syytä pohtia. Jokaisen, joka alkoholia käyttää, on hyvä aika ajoin pohtia omaa juomistaan. (Päihdelinkki 2013.)

2. Kannabis

Kannabis tarkoittaa hamppukasvista (*Cannabis sativa*) saatuja valmisteita. Kun käytetään sanaa marihuana, sillä tarkoitetaan kuivattua kukintoa, hasiksella taas kasvin kuivattua pihkaa tai kukintopuristetta.

Kannabinoidit muodostavat päihdyttävän vaikutuksen, keskeisin näistä on THC. Kannabiksen käyttö, osto, myynti ja hallussapito on laitonta. (Päihdelinkki.)

Kannabiksen vaikutukset voidaan jakaa useisiin eri vaiheisiin. Akuutti päihtymystila kestää noin 15-45 minuuttia ja siihen kuuluu esimerkiksi huimaus, yskä, sydämentykytys, paineen tunne päässä, suun ja nielun kuivuminen sekä silmien valonarkuus ja punoitus. Muita vaikutuksia voivat olla mielialan muuttuminen ulospäin suuntautuneeksi ja hilpeäksi, käyttäjä voi myös olla puhelias ja naureskella. Henkilöillä, jotka käyttävät kannabista säännöllisesti, tätä vaihetta ei välttämättä tule lainkaan. Toinen vaihe kestää 1,5-3 tuntia, säännöllisestä käyttävillä yleensä vain noin 1,5 tuntia, ja siihen kuuluu mielenkirkkaus ja mielle yhtymien syntyminen, sisäänpäin kääntynyt olo ja henkilö tarkkailee lähinnä omia tuntemuksiaan. Aistikokemukset voivat voimistua ja esimerkiksi värit ja tuoksut koetaan voimakkaammin. Mikäli kannabista käytetään säännöllisesti, THC varastoituu, ja käyttäjä on apaattinen ja passiivinen käyttökertojen välillä ja vain käyttämällä kannabista voi saavuttaa ”normaalin” olotilan. Käyttäjän ajatuskapasiteetti ei enää toimi normaalisti. (Päihdelinkki.)

Asenteet kannabista kohtaan ovat muuttuneet, jonka takia myös sen käyttö on lisääntynyt. Viikoittain käyttävien määrä on jopa kaksinkertaistunut kymmenen viime vuoden aikana. Joidenkin tutkimusten mukaan kannabis olisi jopa vähemmän haitallinen aine kuin alkoholi. Kannabiksen säännöllinen käyttö, esimerkiksi viikonloppuisin alkoholin sijaan, vaikuttaa kuitenkin unen laatuun ja muistiin. Kannabis on myös laiton päihde ja sen käytöstä voi seurata rangaistus. Se voi näkyä myös testeissä useita viikkoja käytön jälkeen. Vaikka kannabis aiheuttaa THL:n tutkimusten mukaan vähemmän riippuvuutta tai esimerkiksi fyysistä ja sosiaalista haittaa kuin alkoholi, sen käyttö voi kuitenkin aiheuttaa muistin heikkenemistä, kognitiivisten taitojen heikkenemistä sekä apatiaa säännöllisesti käytettynä. Kannabis voi lisätä myös alkoholiongelman riskiä. Mikäli käyttö aloitetaan nuorena, se haittaa aivojen kehitystä, heikentää menestystä koulussa ja voi aikaistaa psykoosin puhkeamista. (Kaleva 2017.)

Kannabiksesta puhuttaessa saatetaan usein mainita myös lääkekannabis, joka on myös toteutuessaan iso bisnes. Kannabiksessa on kuitenkin useita eri vaikuttavia aineita, joiden tutkiminen ja muokkaaminen lääkkeeksi tulee viemään useita vuosia. Tutkimusten mukaan lääkekannabiksesta voi olla hyötyä, mutta sen haittoja ei vielä ole tutkittu riittävästi. Suomessa yksi lääkekannabistuote on saanut myyntiluvan ja erityislupapäätöksellä käyttöön voidaan myöntää tarvittaessa lupa. Lääkekannabista voidaan käyttää MS-taudin, epilepsian, syöpähoitojen, Touretten syndrooman sekä anoreksian hoidossa. Viihdekannabista ja lääkekannabista ei voi sikäli vertailla, että lääkekannabiksessa THC, eli kannabiksen päihdyttävä aine, on mahdollisimman matala. (Iltalehti 2017.)

3. Tupakka

Tupakka kuuluu stimulantteihin. Yleisin tuote on tietenkin tupakka, jota poltetaan esimerkiksi savukkeissa tai piipussa. Nuuska ja purutupakka ovat savuttomia tuotteita. Tupakka on laillista 18-vuotta täyttäneille. On arvioitu että 15-17% suomalaisista tupakoi joka päivä, mutta tupakointi on kuitenkin vähentynyt 2000-luvun aikana. (Päihdelinkki.)

Noin 5000 ihmistä vuosittain kuolee Suomessa tupakan aiheuttamiin sairauksiin ja syöpäkuolemista noin kolmannes on tupakan aiheuttama. Tupakka usein pahentaa jo olemassa olevia sairauksia tai aiheuttaa riskin sairastua. Tupakasta on tehty tutkimuksia, joissa samoja henkilöitä seurataan jopa vuosikymmeniä.

Useat meistä mainitsevat keuhkosityövän tupakan aiheuttamana haittana ja noin 90% keuhkosityöistä aiheutuukin tupakasta. Tupakointi ei vahingoita pelkästään polttajaa itseään, vaan myös sen savu on syöpää aiheuttava aine. (Duodecim terveyskirjasto 2017.)

Tupakan merkittävimmät terveyshaitat:

Sydämen ja verenkiertoelinten sairaudet

Sepelvaltimotauti

Sydäninfarkti

Sydänperäinen äkkikuolema

Kohonnut verenpaine

Katkokävely

Keuhkosairaudet

Krooninen ahtauttava keuhkoputkitulehdus (COPD)

Krooninen keuhkoputkitulehdus

Syöpäsairaudet

Keuhkosityöpä

Virtsarakon syöpä

Kurkunpään syöpä

Ruokatorven syöpä

Haimasyöpä

Mahasyöpä

Maksasyöpä

Kohdunkaulan syöpä

Suusyöpä

Suusairaudet

Ientulehdus ja hampaiden kiinnityskudoksen sairaudet

Raskauteen ja synnytyksen jälkeiseen aikaan liittyvät riskit

Sikiön pienipainoisuus

Keskenmeno

Ennenaikainen synnytys

Kätkytkuolema

Imetys- ja maidoneritysvaikeudet

Lapsen hidastunut kasvu
Hedelmättömyysongelmat
Impotenssi
Hedelmättömyys
Lapsella tupakansavulle altistuminen lisää
Allergioita
Toistuvia infektioita
Muita terveyshaittoja
Kohonnut tyypin 2 diabetes riski
Ihon ennenaikainen vanheneminen
Haavojen hitaampi paraneminen
Leikkauksiin liittyvät jälkitaudit
Silmän rappeumasairaus
Mahan ja pohjukaissuolen limakalvovaurioriskin kasvu
Osteoporoosi eli luukato
Kilpirauhasen vajaatoiminnan paheneminen
Selkärangan välilevyn rappeumat
Vaihdevuosien varhaistuminen

4. Lääkkeet

Ihmisten hoitoon käytetään erilaisia lääkeaineita. Näitä on kuitenkin mahdollista valitettavasti käyttää väärin huumaavan tai rauhoittavan vaikutuksen vuoksi. Yleistä on myös käyttää lääkkeitä alkoholin kanssa ja tämä voi tiettyjen yhteisvaikutusten takia olla jopa hengenvaarallista. Täytyy muistaa, että tiettyntyyppistä väärinkäyttöä on myös esimerkiksi antibioottikuurin tai särkylääkkeen ottaminen ihan vaan varmuuden vuoksi.

Eniten väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat esimerkiksi unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet, vahvat kipulääkkeet tai ADHD-lääkkeet. Mikäli käytetään muille kuin itselle määrättyjä lääkkeitä, on se lääkkeiden väärinkäyttöä. Sitä on myös lääkkeiden käyttäminen päihtymistarkoituksessa tai suurempien kuin määrättyjen annosten käyttäminen. Usein lääkkeiden käyttö liittyy sekakäyttöön esimerkiksi alkoholin kanssa. Käytöllä saattaa olla arvaamattomia vaikutuksia etenkin alkoholin ja/tai useiden eri lääkkeiden yhdistelmien kanssa. Päihtymys saattaa olla paljon voimakkaampi kuin ajateltu tai käyttäytyminen voi olla hallitsematonta tai vihamielistä. Seurauksena voi olla myös myrkytys tai kuolema jo hyvin pienillä annoksilla. Lääkkeet aiheuttavat myös riippuvuutta, kuten muutkin päihteet. (Nuortenlinkki 2016.)

5. Energiajuomat

Lähestulkoon jokainen nuori varmasti tietää, mitä ovat energiajuomat. THL:n suositus on, ettei juomia myytäisi alle 15-vuotiaille. Näiden juomien mainonta tarjoaa mielikuvia jaksamisesta, suorituskyvystä ja lisäenergiasta, jota käytetään uupumuksen torjuntaan. Kofeiini ei kuitenkaan ole haittavaikutukseton virkistäjä. (THL 2019.)

Energiajuomien käyttö voi aiheuttaa univaikeuksia, päänsärkyä ja väsymystä. Liikasaanti voi aiheuttaa myös sydämentykytystä, pahoinvointia ja ripulia. Niiden käyttäminen yhdessä alkoholin kanssa voi aiheuttaa jopa kuoleman. Energiajuomien sisältämä kofeiini aiheuttaa riippuvuutta, ja vieroitusoireisiin kuuluu päänsärkyä, väsymystä, voimattomuutta ja ärtyisyyttä.

6. Huumeiden käytön tunnistaminen

Usein niin aikuisen kuin nuorenkin kohdalla esimerkiksi huumeiden käyttö voi olla hyvinkin runsasta siinä vaiheessa, kun ulkopuoliset sen huomaavat, koska alkuvaiheessa sitä voi olla todella vaikea tunnistaa. Ihmisillä on myös usein tietynlainen kuva huumeidenkäyttäjistä tai niiden välittäjistä. Mitä muutoksia käyttö sitten voi aiheuttaa? Nuoresta voi tulla salaperäisempi tai hänessä tapahtuu muulla tavoin jokin äkillinen muutos. Myös kaveripiiri voi vaihtua tai nuori saattaa sotkeentua rikolliseen toimintaan rahoittaakseen huumeidenkäytön. Voi myös olla, että kouluarvosanat laskevat tai harrastuksessa ei enää pärjätäkään niin hyvin. Voimakkaat tunnevaihtelut, väsymys, silmien punoitus sekä joskus myös käyttövälineiden löytyminen saattavat kertoa huumeiden käytöstä. Toisaalta esimerkiksi tunnevaihtelut kertovat normaalista nuoruudesta, joten käyttöä voi olla hankala tunnistaa, mikäli nuori ei siitä itse puhu. (Kempinen 1997, 109-110)

7. Riippuvuuden syntyminen

Riippuvuus voi syntyä muuhunkin kuin päihteisiin, esimerkiksi toimintaan. Periaatteena riippuvuuksilla kuitenkin on, että niistä saa mielihyvän tunteita ja siitä kärsivä henkilö käyttää elämästään paljon aikaa sekä vaivaa pystyäkseen esimerkiksi käyttämään jotakin ainetta. Mikäli käyttö estyy, henkilö hermostuu, ahdistuu ja kokee vieroitusoireita. Käytöllä voi olla sosiaalisia tai terveydellisiä haittoja, mutta henkilö ei silti lopeta käyttöä. Riippuvuus voi kehittyä erilaisista syistä, esimerkiksi vaikean elämäntilanteen kohdatessa pyritään ahdistusta lievittämään päihteillä. Myös perinnölliset ominaisuudet voivat vaikuttaa.

8. Pohdittavaa päihteistä

1. Onko mielestäsi oikein, että alaikäinen juo? Miksi, miksi ei?
2. Onko oikein, että vanhemmat ostavat alkoholia alaikäiselle ajatellen, että nuori juo silloin turvallisessa paikassa?
3. Mikä on mielestäsi alkoholin kohtuullista käyttöä ja mikä ongelmallista käyttöä?

4. Millaisia seurauksia alkoholinkäytöllä voi olla? Oletko nähnyt sellaisia tai tunnetko esimerkiksi henkilöä, jonka tiedät käyttävän paljon alkoholia?
5. Miksi alkoholinkäyttö voi altistaa tapaturmille?
6. Millaisia vaikutuksia kannabiksella voi olla?
7. Miksi sen käyttö on lisääntynyt?
8. Mitä eroa on lääkekannabiksella ja päihdyttävässä tarkoituksessa käytettävällä kannabiksella?
9. Mitä vaikutuksia tupakalla voi mielestäsi olla?
10. Miksi nuoret polttavat? Miksi aikuiset polttavat?
11. Mitä on mielestäsi lääkkeiden väärinkäyttö?
12. Millaisia haittavaikutuksia sillä voi olla?
13. Mitä vaikutuksia energiajuomilla mielestäsi on?
14. Miksi juot energiajuomia?
15. Mistä voit tunnistaa huumeidenkäyttäjän?
16. Voiko esimerkiksi käyttäytymiselle olla muita syitä kuin huumeet?
17. Mitä itse arvioit, oletko tavannut/tunnistanut käyttäjää?

Lähteet

Painetut

Lappalainen-Lehto, R & Romu, M-L & Taskinen, L. 2007. Haasteena päihteet. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino.

Penttilä, L. & Salokannel, T. 2003. Draamatarina. Teemana päihteet. Suomen painotuote.

Sähköiset

Ehyt. Alkoholien aiheuttamissa vapaa-ajan tapaturmissa piilee lähes kansantautien kokoinen ongelma. Viitattu 5.5.2019.

<http://www.ehyt.fi/fi/alkoholin-aiheuttamissa-vapaa-ajan-tapaturmissa-piilee-l%C3%A4hes-kansantautien-kokoinen-ongelma-%E2%80%93-onko>

Päihdelinkki. Kuinka kannabis vaikuttaa minuun. Viitattu 6.5.2019.

<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/opas-kannabiksen-kayton-lopettamiseen/kuinka-kannabis-vaikuttaa-minuun>

Kaleva. 2017. Kannabiksen käyttö lisääntynyt erityisesti työikäisillä. Viitattu 30.4.2019.

<https://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/kannabiksen-kaytto-lisaantynyt-erityisesti-tyoikaisilla/754738/>

Potilaan lääkärilehti. 2013. Alkoholi ja nuoret aivot. Viitattu 29.4.2019.

<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/alkoholi-ja-nuoret-aivot/>

Päihdelinkki. Alkoholi. Viitattu 21.3.2019.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>

THL. Energiajuomat. 2019. Viitattu 21.3.2019.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/energiajuomat>

Duodecim terveyskirjasto. 2016. Tupakka ja sairaudet. Viitattu 22.4.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066

Nuortenlinkki. 2016. Sekakäyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö. Viitattu 6.5.2019.

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/sekakaytto-ja-laakkeiden-vaarinkaytto>

Iltalehti. 2017. Lääkekannabis miljardibisnes, mahdollisuuksien lääke vai molempia. Viitattu 6.5.2019.

<https://www.iltalehti.fi/terveys/a/201704262200108840>

Päihdelinkki. 2013. Juomisen riskirajat. Viitattu 7.5.2019.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/juomisen-riskirajat>

Suomen mielenterveysseura. 2019. Riippuvuusongelmat. Viitattu 7.5.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/riippuvuusongelmat>