



Bueno- opetusmateriaali: Nikotiini 1

Materiaali ja ohjaajan opas

Tämän paketin avulla on tarkoitus keskustella nuorten kanssa nikotiinituotteista, niihin liittyvistä ilmiöistä ja haitoista. Materiaalin on tuottanut Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Materiaali on suunnattu yläkouluun, mutta soveltuu hyvin käytettäväksi myös toisen asteen oppilaitoksissa. Tässä paketissa käsitellään **mitä nikotiini on, yleisimmät nikotiinituotteet ja nikotiiniriippuvuus**, sekä millaisia **syitä ihmisillä on käyttää tai olla käyttämättä nikotiinituotteita**.

Materiaalista on olemassa myös toinen osa: **Bueno- opetusmateriaali: Nikotiini 2**, jossa käsitellään muun muassa lainsäädäntöä, ympäristövaikutuksia ja nikotiiniteollisuuden markkinointia. Osan 2 voi ladata EHYT ry:n verkkosivuilta www.ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit. Yhdessä osat 1 ja 2 muodostavat kokonaisuuden, jossa tarkastellaan laajasti nikotiinituotteita sekä niihin liittyviä ilmiöitä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista.

Materiaalin tarkoituksena on käsitellä teemaa keskustelun ja pohdinnan kautta. Tavoitteena on herättää nuoret pohtimaan kriittisesti käsiteltyjä asioita, sekä omaa suhdettaan ja asennettaan nikotiinituotteisiin. Näin pyritään päihdekasvatuksen keinoin tarjoamaan nuorille työkaluja pohtia omaa suhtautumistaan nikotiinituotteisiin sekä antamaan tietoa nikotiinituotteisiin liittyvien päätösten tueksi.

Pakettiin kuuluu Power Point -esitys sekä tämä opas, johon kannattaa tutustua etukäteen. Materiaalia voi käyttää kokonaisuutena oppitunnilla (2 x 45 min) tai hyödyntää erillisiä osioita.

Miten materiaalia käytetään

Diasarja toimii oppitunnin pohjana ja ohjaa oppitunnin etenemistä. Tähän oppaaseen on kerätty ohjeita ja tietoa dia kerrallaan. Suurin osa työskentelystä on tarkoitus tapahtua pienryhmätyöskentelynä, mutta voit olla luova materiaalin käytön suhteen. Oppaaseen on työn tueksi lisätty lisäkysymyksiä ja pohdittavia aiheita. Näistä jokaista ei ole tarkoitus käydä oppilaiden kanssa läpi, vaan tilanteen mukaan voi tiettyjä kohtia nostaa yhteiseen keskusteluun. Materiaalissa on yksi janaharjoitus, joka vaatii hieman tilaa liikkua, tarpeen vaatiessa voit jättää tämän osion pois.

Nuoret jaetaan ensin ryhmiin tai pareihin ja he pohtivat keskenään annettuja kysymyksiä. Tämän jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä yhteenvetodiodien avulla ohjaajan johdolla. Tarvittaessa kysymyksiä voi pohtia myös itsenäisesti.

Tässä oppaassa vastauksia on avattu laajemmin. Lähteenä mainituista linkeistä löytyy lisätietoa käsitellyistä aiheista.

Pohdintatehtävien tarkoitus on osallistaa nuoret kysymysten kautta käsiteltävään teemaan: kannustaa pohtimaan kriittisesti omaa suhtautumistaan nikotiinituotteisiin, tarjota erilaisia näkökulmia sekä korjata virheellinen tieto.

Dioihin 8, 20 ja 23 on upotettu video. Tarvitset niiden katsomista varten toimivan nettiyhteyden. Videot ovat EHYTin nuorille suunnatun BuenoTalk-kanavan lyhytvideoita. Vinkkaathan nuorille BuenoTalk-kanavista:

- TikTok @buenotok
- Instagram @buenotalk
- nettisivut www.buenotalk.fi

Vaihtoehtoisesti videot voi jättää näyttämättä. Tämä ei haittaa oppituntien kulkua, sillä videot ovat kertausta käsitellyille asioille.

Päihdekasvatuksen eettisyys

Päihdekasvatuksessa erityisen tärkeä asia on eettisyys. Aihetta käsitellessä tulee ottaa huomioon, että nuorilla saattaa olla hyvin erilaisia kokemuksia nikotiinituotteisiin liittyen. Tarjottu tieto saattaa tuntua nuoresta epämukavalta ja ahdistavalta erilaisista syistä, kuten jonkin lähipiirissä olevan tilanteen tai omien uhkakuvien kautta. Aihetta tulisi käsitellä niin, ettei se aiheuta lapselle tai nuorelle pelkoja tai ahdistusta. Päihdekasvatuksessa tulee kunnioittaa kohderyhmää ja tarjota paikkansapitävää tietoa, ilman pelottelua tai syyllistämistä.

On hedelmällisempää keskustella päihdeaiheista yleisellä tasolla sekä kuulla nuorten näkemyksiä, kuin kysellä heiltä omia käyttökokemuksia. Päihdekasvatuksen on perustuttava vapaaehtoisuuteen: omien ajatusten ja kokemusten kertomisesta sekä harjoitteeseen osallistumisesta on voitava kieltäytyä. Nuorilla on myös oikeus olla eri mieltä ohjaajan kanssa sekä mahdollisuuksien mukaan myös mahdollisuus vaikuttaa heille tarjottuun päihdekasvatukseen. Nuorten huomioiminen on paitsi eettistä, myös vaikuttavaa päihdekasvatusta.

Nikotiinituotteita valmistava ja myyvä teollisuus pyrkii vaikuttamaan väestön mielikuviin vahvasti erilaisten medioiden kautta. Nikotiinituotteista keskustellessa esiin voikin nousta hyvin erilaisia näkemyksiä ja argumentteja esimerkiksi tuotteiden terveyshaitoista. On hyvä pohtia kriittisesti ja käydä keskustelua, mistä tällaiset mielikuvat kumpuavat ja korjata mahdollinen virheellinen tieto samalla kunnioittaen nuorten omia mielipiteitä. Tarkoituksena on rohkaista kriittiseen ajatteluun ja tarjota luotettavaa tietoa.

Diaesitys

Pakettiin kuuluva diaesitys on erikseen ladattava tiedosto. Sen voi ladata osoitteesta www.ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit.

Materiaali on jaoteltu seuraaviin teemoihin

Osa 1 (diat 1–3) Aloitus ja janaharjoitus.

Osa 2 (diat 4–8) Mitä nikotiini ja nikotiinituotteet ovat?

Osa 3 (diat 9–16) Miksi nikotiinituotteita käytetään?

Osa 4 (diat 17–23) Mitä terveyshaittoja nikotiinilla ja nikotiinituotteilla on?

Osa 5 (diat 24–25) Oppitunnin päättäminen.



OSA 1. Aloitus ja janaharjoitus (diat 1–3)

Dia 1.



Kerro nuorille, että tällä tunnilla tullaan keskustelemaan nikotiinituotteista ja niihin liittyvistä asioista yhdessä, yleisellä tasolla. Tämä edellyttää sitä, että muiden vastauksia kuunnellaan ja kunnioitetaan.

Oppitunti on rakennettu niin, että annettuja kysymyksiä pohditaan koko ryhmän kanssa tai parin/pienryhmän kanssa, jonka jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä keskustellen.

Huom! Jos joku kysyy henkilökohtaisia asioita sinulta tai muilta osallistujilta, kerro kysyjälle, että ei ole tarkoitus keskustella henkilökohtaisista asioista ja käännä keskustelu takaisin yleiselle tasolle.

Dia 2.

Janaharjoitus

Asetu esitetyn väitteen mukaan jompaankumpaan päähän tai niiden välille, oman mielipiteesi mukaan.



Janaharjoituksen tarkoituksena on laittaa osallistujat pohtimaan näkemyksiään nikotiinituotteista ja antaa oppitunnin vetäjälle tietoa nuorten asenteista ja tietotasosta. Mikäli käytät tehtävää yksinään, on väitteet hyvä keskustella läpi ja varautua siihen, että ette ole nuorten kanssa välttämättä samaa mieltä.

Ohjeista oppilaat kuvitteelliselle janalle tilassa, jossa olette. Toisessa päässä janaa on "täysin eri mieltä" ja toisessa päässä on "täysin samaa mieltä". Pyydä oppilaita asettumaan janalla siihen kohtaan, joka vastaa hänen omaa mielipidettään esitetystä väittämästä. Janalle saa asettua myös ääripäiden väliin.

Lue väittämät yksitellen ja anna aikaa pohtia vastausta sekä asettua janalle. Osalle oppilaista voi esittää lisäkysymyksiä **miksi he asettuivat juuri siihen kohtaa janaa**. Keskustelussa voidaan jakaa kokemuksia siitä, miten nuoret suhtautuvat yleisiin nikotiinituotteisiin liittyviin väittämiin. Janaharjoituksessa ei kuitenkaan ole pakko purkaa nuorten vastauksia, sillä asiat käsitellään myöhemmin diasarjassa.

Väittämät:

- Vapen eli sähkösavukkeen käyttö on terveydelle haitallista (*käsitellään dioissa 19 ja 20*).
- Nuuskan käyttö ei aiheuta riippuvuutta (*käsitellään dioissa 19–20 ja 22*).
- Tupakoinnin lopettaminen on helppoa (*käsitellään diassa 22*).
- Nikotiini on myrkyllistä (*käsitellään dioissa 5 ja 19*).
- Olen joskus ollut huolissani tuntemani henkilön nikotiinituotteiden (vapen/tupakan/nuuskan/nikotiinipussien) käytöstä (*käsitellään diassa 24*).
- Suurin osa nuorista käyttää päivittäin jotain nikotiinituotetta (vape/tupakka/nuuska/nikotiinipussit) (*käsitellään dioissa 13–15*).

Huom! Vaihtoehtoisesti janaharjoitus voidaan tehdä oppitunnin lopussa.

Dia 3.



Pariporina



Opettajan ohjaamana jakaudutaan
pareihin/pienryhmiin.
Kirjatkaa ylös ajatuksianne.

Kerro nuorille, että seuraavien diojen kysymyksiä pohditaan ensin parin/pienryhmän kanssa. Tämän jälkeen niistä keskustellaan yhteisesti.

Jaa ryhmä pareihin tai pienryhmiin. Mieti mikä ryhmässä toimii parhaiten, tutut parit, vieraat parit jne.

Huolehdi, että ryhmillä on kynä ja paperia vastausten kirjaamista varten.

OSA 2. Mitä nikotiini ja nikotiinituotteet ovat? (diat 4–7)

Diasarjan toisessa osassa käydään läpi mitä nikotiini on, mitä nikotiinituotteilla tarkoitetaan ja mitä ne sisältävät.

Dia 4.



Nikotiinituotteet



Pohtikaa:

1. Mitä nikotiini on?
2. Mitä nikotiinituotteita tiedätte?

Lue kysymykset pareille/ryhmille. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä heitä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, käykää läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvetodioihin 5–8.

Dia 5.



Nikotiini 

- Nikotiinia saadaan tupakkakasvista ja se on savukkeiden, nuuskan ja muiden nikotiinituotteiden tärkein riippuvuutta aiheuttava aine. Nikotiinia voidaan tehdä myös keinotekoisesti.
- Nikotiini on stimuloiva eli piristävä myrkky, johon kehittyy vahva riippuvuus.

Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 1. kysymykseen.

Mitä nikotiini on?

Nikotiini on stimuloiva eli piristävä myrkky, johon voi kehittyä vahva riippuvuus. Tupakkakasvi sisältää nikotiinia ja nikotiini on savukkeiden, nuuskan ja muiden nikotiinituotteiden tärkein riippuvuutta aiheuttava aine. Tupakkakasvissa nikotiini toimii hyönteismyrkyn tavoin. Yleisin tupakkatuote on tupakka, jota poltetaan savukkeissa, sikareissa, piipussa tai vesipiipussa. Tupakkaa valmistetaan kuivattamalla tupakkakasvien lehtiä. Nuuska ja purutupakka kuuluvat savuttomiin tupakkatuotteisiin.

Kaikki nikotiinituotteet, kuten sähkösavukkeiden nesteet ja nikotiinipussit, eivät sisällä tupakkakasvia. Näiden tuotteiden nikotiini saadaan yleensä tupakkakasvista uuttamalla, vaikka nikotiinia voidaan valmistaa myös keinotekoisesti.

Dia 6.

Yleisimmät nikotiinituotteet



Tupakka/savuke: Savuke on poltettava tupakkatuote. Tupakan savun mukana nikotiini ja tupakan muut aineet kulkeutuvat keuhkoista verenkiertoon.



Sähkösavuke: Sähkösavuke eli vape on akkukäyttöinen laite, joka höyrystää säiliössä olevaa nestettä hengitettäväksi. Höyrystetyn nesteen sisältämä nikotiini imeytyy keuhkoista verenkiertoon. Nesteitä on myös nikotiinittomia.

Dioilla 6–7 on mainittu Suomessa eniten käytetyt nikotiinituotteet: savukkeet, sähkösavukkeet, nuuska ja nikotiinipussit. Diat vastaavat pohdintatehtävän 2. kysymykseen.

Mitä nikotiinituotteita tiedätte?

Yleisimmät nikotiinituotteet ovat:

Tupakka eli savuke on tuote, joka sisältää kuivattua tupakkakasvia. Tupakkaa poltettaessa nikotiini ja tupakan muut haitalliset aineet kulkeutuvat hengityksen mukana keuhkoihin ja keuhkoista verenkierron mukana kaikkialle elimistöön.

Savukkeet ovat maailmanlaajuisesti käytetyin tupakkatuote. Savukkeita poltettaessa eli tupakoidessa syntyvä tupakansavu sisältää yli 4000 ainetta, joista noin 70 on syöpää aiheuttavia.

Sähkösavuke eli vape (tai sähkötupakka) on akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä olevaa nestettä hengitettäväksi höyryksi. Sähkösavukelaitteet voivat olla ulkonäöltään hyvin erilaisia, mutta ne kaikki toimivat samalla periaatteella. Nesteiden perusaineita ovat glyseroli tai propyleeniglykoli. Lisäksi nesteet voivat sisältää nikotiinia ja erilaisia terveydelle haitallisia raskasmetalleja, kuten lyijyä ja nikkeliä.

Dia 7.

Yleisimmät nikotiinituotteet



Nuuska: Huulen alla, joko annospussissa tai irtonuuskana pidettävä tupakkatuote. Nikotiini ja muut aineet imeytyvät suun limakalvojen kautta verenkiertoon.

Nikotiinipussit: Huulen alla annospussissa nuuskan tapaan käytettävä tuote, joka ei sisällä tupakkaa, mutta usein suuria määriä nikotiinia.

Nuuska on tupakkatuote, jota käytetään huulen alla, joko annospussissa tai irtonuuskana. Nuuska valmistetaan kuivatusta ja jauhetusta tupakasta, johon on lisätty maku- ja säilöntäaineita sekä muita lisäaineita. Nuuskan sisältämä nikotiini ja muut haitalliset aineet imeytyvät suun limakalvojen kautta verenkiertoon. Syljen mukana haitallisia aineita päätyy myös ruuansulatuselimistöön.

Nikotiinipussit ovat nuuskan kaltaisia, suussa käytettäviä tuotteita. Nikotiinipussit eivät sisällä tupakkaa, mutta usein suuria määriä nikotiinia. Koska tuotetta käytetään suussa, sen haitalliset aineet imeytyvät suun limakalvojen ja syljen välityksellä elimistöön.

Lisätieto: Erilaisia nikotiinituotteita on runsaasti. Nikotiinituotteiksi kutsutaan kaikkia sellaisia tuotteita, jotka sisältävät nikotiinia.

Tupakan, sähkösavukkeiden, nuuskan ja nikotiinipussien lisäksi on myös muita nikotiinituotteita, joiden käyttö Suomessa on vähäisempää, kuten vesipiippu eli shisha tai sähkösavukkeen tapaan käytettävä vesipiippu eli e-shisha. Markkinoilla on myös ns. kuumennettavia tupakkatuotteita, jotka ovat tupakkaa sisältäviä sähköisiä laitteita. Näitä tuotteita ei kuitenkaan toistaiseksi ole myytävänä Suomessa.

Lääkkeelliset nikotiinituotteet (nikotiinikorvaushoitotuotteet), kuten laastarit, purukumit, tabletit, suusuihkeet ja annospussit on tarkoitettu tupakka- tai nikotiinituotteen käytön lopettamisen tueksi. Ne eroavat muista nikotiinituotteista siten, että ne ovat käyneet läpi lääkelain vaatiman lupaprosessin ja hyväksytyt lääkeaineiksi. Nikotiinikorvaushoitoon tarkoitettut tuotteet sisältävät yleensä vähemmän nikotiinia, kuin esimerkiksi viihdekäyttöön myytävät nikotiinipussit. Lääkinnälliset nikotiinikorvaushoitotuotteet on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön helpottamaan nikotiinista johtuvia vieroitusoireita, jonka vuoksi niitä ei tulisi verrata ei-lääkkeellisiin nikotiinipusseihin.

Nikotiiniteollisuus kehittää ja tuo jatkuvasti uusia nikotiinituotteita markkinoille, joista osa ei sisällä lainkaan tupakkakasvia. Tupakkaa sisältämättömien nikotiinituotteiden nikotiini on usein

uutettu tupakkakasvista, sillä se on valmistajalle edullisempaa kuin laboratoriossa valmistettu synteettinen nikotiini. Kaikkia nikotiinituotteita yhdistää kuitenkin se, että ne sisältävät riippuvuutta aiheuttavaa ja terveydelle haitallista nikotiinia. Nikotiini kaikissa muodoissaan on terveydelle haitallista.

Dia 8.

Sähkösavuke eli vape



BuenoTalkin videolla kertausta sähkösavukkeesta. Vaihtoehtoisesti videot voi jättää näyttämättä. Tämä ei haittaa oppituntien kulkua, sillä videot ovat kertausta käsitellyille asioille.

Lisäkysymyksiä

Miksi tupakkakasvissa on nikotiinia?

Tupakkakasvi erittää luonnostaan nikotiinia, joka toimii hyönteismyrkyn tavoin. Nikotiinia sisältäviä kasvinosia syödessään hyönteinen saa nikotiinista myrkytyksen, joka lamaa hyönteisen keskushermoston ja johtaa kuolemaan. Nikotiinia löytyy pieniä määriä myös muista koisokasveista kuten perunasta ja tomaatista.

Minkä ikäisenä on hyvä keskustella nikotiinituotteista?

Koskaan ei ole liian aikaista keskustella nikotiinituotteista lasten ja nuorten kanssa. Ympäristössämme törmäämme tahtomattammekin nikotiinituotteisiin – jos ei kadulla kävellessä, niin esimerkiksi erilaisissa medioissa. Oleellista on käsitellä aihetta ikätasoisesti.

OSA 3. Miksi nikotiinituotteita käytetään? (diat 9–16)

Tässä osiossa pohditaan syitä käyttää tai olla käyttämättä nikotiinituotteita, sekä käyttämättömyyden hyötyjä. Lisäksi tutustutaan Kouluterveyskyselyn tilastoihin ja mietitään, mitkä seikat ovat vaikuttaneet mm. tupakoinnin vähenemiseen.

Dia 9.

Miksi nikotiinituotteita käytetään?



Pohtikaa:

3. Miksi nuoret käyttävät nikotiinituotteita?
4. Monet nuoret eivät käytä nikotiinituotteita ollenkaan. Miksi?

Pyydä nuoria keskustelemaan dian kysymyksistä parin/ryhmän kanssa. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, ryhtykää käymään läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen. Huomioi, että kysymykset ovat mielipidekysymyksiä. Suhtaudu avoimesti nuorten esittämiin ajatuksiin, vaikka ne eivät vastaisikaan omiasi.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvetodioihin 10–11.

Dia 10.

Miksi nuoret käyttävät nikotiinituotteita?



Vastaukset on poimittu EHYT ry:n tuottamasta Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvityksestä vuodelta 2022. Diat 10 ja 11 vastaavat pohdintatehtävän kysymyksiin 3 ja 4.

<https://ehyt.fi/tuote/nuorten-kulttuuri-ja-paihteet-tutkimus/>

Miksi nuoret käyttävät nikotiinituotteita?

Pohdittavaksi:

- Mitä muita keinoja on rentoutua kuin käyttää nikotiinituotteita?
- Pyydä nuoria selittämään miten ryhmäpaine toimii. Miten se voi vaikuttaa nikotiinituotteiden käytön/käyttämättömyyden taustalla oleviin syihin?

Nuorten nikotiinituotteiden kokeilut tapahtuvat useimmiten sosiaalisissa tilanteissa. Mikäli nuorella on positiivinen esikuva, joka käyttää nikotiinituotteita, suuremmalla todennäköisyydellä hän tulee itsekin käyttäneeksi nikotiinituotteita. Ks. lähde [10](#). [Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät.](#)

- Miten neuvositte nuorta, joka ei muuten haluaisi käyttää nikotiinituotteita, mutta kokee ryhmäpainetta kokeiluun?
- Miten huoltajien suhtautuminen voi lisätä nikotiinituotteiden käyttöä?
- Mistä voi löytää apua nikotiiniriippuvuuteen?

Dia 11.

Monet nuoret eivät käytä nikotiinituotteita ollenkaan. Miksi?



Vastaukset on poimittu EHYT ry:n tuottamasta Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvityksestä vuodelta 2022.

<https://ehyt.fi/tuote/nuorten-kulttuuri-ja-paihteet-tutkimus/>

Monet nuoret eivät käytä nikotiinituotteita ollenkaan. Miksi?

Pohdittavaksi:

- Mitä hyvää voi seurata siitä, että ei käytä nikotiinituotteita?
- Miksi jotkut eivät halua käyttää nikotiinituotteita?
- Jos on jo säännöllisesti käyttänyt nikotiinituotteita, onko niiden käyttö helppo lopettaa?
- Onko ihmisen oma asia, jos hän käyttää päihteitä?

Dia 12.

Nuorten nikotiinituotteiden käyttö



Tutustukaa yhdessä seuraaviin dioihin ja pohtikaa:

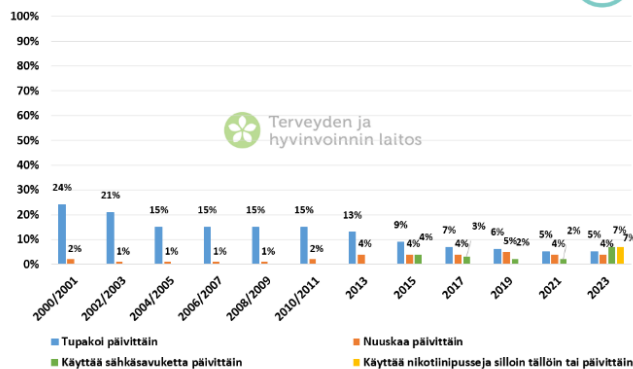
- Kuinka suuri osa nuorista diagrammin mukaan käyttää nikotiinituotteita päivittäin?
- Mitkä asiat ovat vaikuttaneet tupakoinnin vähenemiseen?

Ohessa on kaksi keskustelukysymystä. Keskustelkaa kysymyksistä yhdessä koko ryhmän kanssa. Mikäli nuoret ovat yläkoululaisia, käytä keskustelun pohjana diaa 13. Jos nuoret ovat lukio-opiskelijoita, käytä diaa 14. Mikäli nuoret opiskelevat ammatillisessa oppilaitoksessa, käytä diaa 15.

Tämän jälkeen tutustukaa yhteenvetodiaan 16.

Dia 13.

Käyttää nikotiinituotteita päivittäin

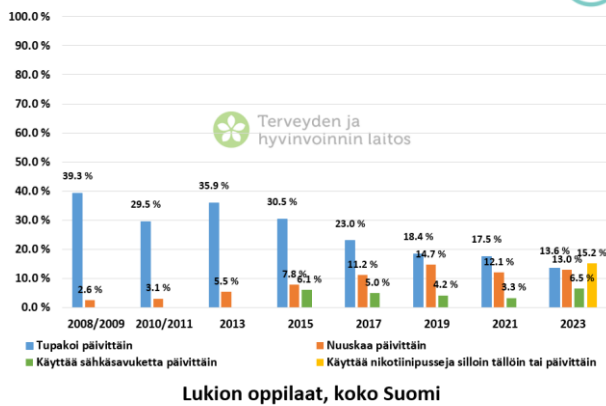


Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat, koko Suomi

Kerro nuorille, että diagrammi on THL:n kouluterveyskyselystä. Kouluterveyskysely on laajin lasten ja nuorten hyvinvointia kartoittava kysely ja se toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastataan nimettömänä, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Tässä diagrammissa ovat mukana nuoret, jotka ovat kertoneet käyttävänsä jotakin nikotiinituotetta päivittäin.

Dia 14.

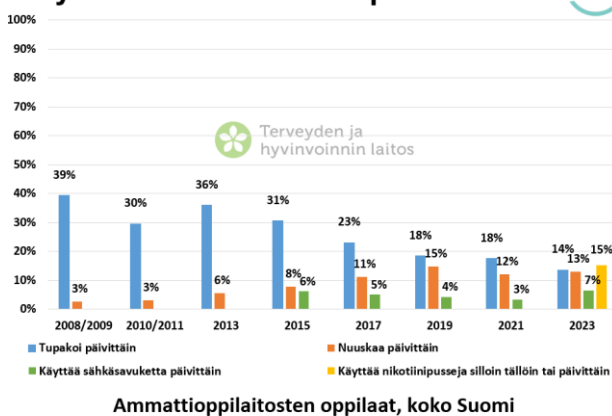
Käyttää nikotiinituotteita päivittäin



Kerro nuorille, että diagrammi on THL:n kouluterveyskyselystä. Kouluterveyskysely on laajin lasten ja nuorten hyvinvointia kartoittava kysely ja se toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastataan nimettömänä, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Tässä diagrammissa ovat mukana nuoret, jotka ovat kertoneet käyttävänsä jotakin nikotiinituotetta päivittäin.

Dia 15.

Käyttää nikotiinituotteita päivittäin



Kerro nuorille, että diagrammi on THL:n kouluterveyskyselystä. Kouluterveyskysely on laajin lasten ja nuorten hyvinvointia kartoittava kysely ja se toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyyn vastataan nimettömänä, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Tässä diagrammissa ovat mukana nuoret, jotka ovat kertoneet käyttävänsä jotakin nikotiinituotetta päivittäin.

Dia 16.

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet tupakoinnin vähenemiseen?



Tupakointi on vähentynyt niin nuorten kuin aikuistenkin keskuudessa viime vuosien aikana. Tähän ovat muun muassa vaikuttaneet:

- Tupakkapoliittiset muutokset, kuten:
 - hinnan nousu
 - saatavuuden hankaloittaminen
 - maku- ja hajuaineiden kieltäminen
 - markkinointikielto
- Haittojen tietoisuuden lisääminen
- Kulttuurillinen muutos – tupakoinnin imagon huononeminen

Nikotiinituotteiden käytön vähenemiseen liittyviä tekijöitä:

- Tupakkapoliittiset muutokset, kuten hinnan nousu, saatavuuden väheneminen (tupakat piiloon, ikärajan nosto yms.) ja markkinointikielto.
- Haittojen tietoisuuden lisääminen.
- Kulttuurillinen muutos – nikotiinituotteiden imagon huononeminen.

Nikotiinituotteita säännellään, sillä valtio pyrkii tupakkapolitiikan avulla kansalaistensa terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Tupakka- ja nikotiinipolitiikalla tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla ehkäistään tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön aloittamista ja nikotiiniriippuvuuden syntymistä, edistetään nikotiinituotteiden käytön lopettamista ja suojellaan väestöä altistumista niiden savulle.

Tutkimusten mukaan saatavuuden sääntely on yksi tehokkaimmista keinoista suojella lapsia ja nuoria nikotiinituotteiden käytön aloitukselta.

Suomessa terveyteen liittyvät asiat on nähty tupakan sääntelyssä ensisijaisina, taloudellisiin oikeuksiin ja kansalaisvapauksiin liittyvien perustelujen saadessa pienemmän painoarvon. Kehitys on ollut samankaltaista useissa länsimaissa: tupakan sääntelyä on jatkuvasti kiristetty, pääosin kansanterveydellisiin seikkoihin vedoten.

Lisäkysymyksiä

Miksi nuorten sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt?

Sähkösavukkeista on tehty nuorille ja uusille käyttäjille houkuttelevia ulkonäön, hajujen ja makujen kautta. Sähkösavukkeita on helposti saatavilla ja niitä markkinoidaan runsaasti erilaisissa

medioissa. Tuotekehityksen myötä hinnat on laskeneet ja tuotteet muuttuneet helppokäyttöisemmiksi. Sähkösavuke on myös helpompi piilottaa, kuin perinteiset savukeaskit sen pienen ja huomaamattoman ulkonäön sekä usein miellyttävän tuoksunsa vuoksi.

Miten lakia on muutettu, että ihmiset käyttäisivät vähemmän tupakka- ja nikotiinituotteita? / Millaisia tupakkapoliittisia toimenpiteitä tiedätte?

Tupakka- ja nikotiinituotteiden hintoja on tasaisesti nostettu verotuksen avulla. Näin nikotiinituotteiden käytön hinta on monikertaistunut viime vuosikymmenien saatossa. Kulutusta sekä nuorten nikotiinituotteille altistumista on pyritty säätelemään esimerkiksi piilottamalla nikotiinituotteet kaupoissa suljettujen ovien taakse sekä poistamalla tunnistettavat logot ja värit tuotteista. Ensimmäinen ikäraja tupakkatuotteisiin saatiin 70-luvulla, jolloin yli 16-vuotias sai ostaa tupakkatuotteita. Tämänhetkinen 18 vuoden ikäraja astui voimaan vuonna 1995.

OSA 4. Mitä terveyshaittoja nikotiinilla ja nikotiinituotteilla on? (diat 17–23)

Diasarjan neljännessä osassa pohditaan, miksi nikotiinituotteilla on 18 vuoden ikäraja, käydään läpi nikotiinituotteiden ja nikotiinin vaikutuksia terveyteen ja perehdytään mitä nikotiiniriippuvuudella tarkoitetaan.

Dia 17.



Nikotiinituotteet

Pohtikaa:



5. Miksi nikotiinituotteita ei saa Suomessa myydä alle 18- vuotiaalle?
6. Miten nikotiinituotteet vaikuttavat ihmisiin?
 - a. Lyhyellä aikavälillä?
 - b. Pitkällä aikavälillä?

Lue kysymykset pareille/ryhmille. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, ryhtykää käymään läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvedoisiin 18–23.

Dia 18.



Nikotiinituotteiden käyttö on nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle

- Nuorena nikotiinin käyttö voi aiheuttaa pysyviä muutoksia aivojen rakenteessa ja toiminnassa. Muutokset saattavat aiheuttaa keskittymisvaikeuksia sekä ahdistusta, masennusta ja riippuvuutta.
- Nuoret ovat erityisen alttiita nikotiiniriippuvuuden synnylle, koska aivot kehittyvät noin 25-vuotiaaksi saakka.

Tältä dialta löytyvät perustelut kysymykseen 5.

Miksi nikotiinituotteita ei saa Suomessa myydä alle 18-vuotiaalle?

Nikotiini vaikuttaa aivoihin samalla periaatteella, kuin muutkin kemiallista riippuvuutta aiheuttavat aineet. Kaikilla ihmisillä on elimistössä ns. nikotiinireseptoreita (erityisesti aivoissa ja hermostossa, mutta myös muissa elimissä), joihin nikotiini sitoutuu. Nikotiinia käytettäessä näiden reseptoreiden määrä kasvaa ja ne aktivoituvat. Nikotiinin käyttö nuorena voi aiheuttaa aivojen ja hermoston rakenteeseen ja toimintaan pysyviä muutoksia, muun muassa lisääntyneiden nikotiinireseptoreiden myötä.

Aivot kehittyvät noin 25-vuotiaaksi asti ja tällöin aivot ovat herkätkeskushermostoon vaikuttaville aineille, kuten nikotiinille. Tämän vuoksi riski riippuvuuden synnylle on suurempi kuin aikuisella.

Nikotiini voi heikentää oppimis- ja keskittymiskykyä, sekä vaikuttaa muihin kognitiivisiin taitoihin, kuten tiedonkäsittelyyn. Nikotiinin käyttö on tutkimuksissa yhdistetty myös ahdistukseen ja masennukseen. Lisäksi nikotiinin verisuonia supistavan vaikutuksen vuoksi aivojen verenkierto heikentyy.

Äidin raskaudenaikainen nikotiinin käyttö on haitallista sekä äidille, että kehittyvälle sikiölle. Raskauden aikana käytetty nikotiini kulkeutuu helposti istukan läpi sikiöön ja vaikuttaa kaikkiin kehittyviin elimiin, erityisesti aivoihin ja hermostoon. Nikotiinipitoisuus voi olla sikiön verenkierrossa suurempi kuin äidin verenkierrossa. Nikotiini heikentää kohdun ja istukan verenkiertoa ja sikiön hapensaantia supistamalla verisuonia, häiritsee sikiön kasvua ja kehitystä, sekä lisää riskiä erilaisille raskauskomplikaatioille. Raskauden aikainen nikotiinialtistus lisää myös riskiä lapsen astmalle ja erilaisille tulehduksille sekä nikotiiniriippuvuudelle myöhemmin elämässä.

Nikotiinituotteiden haitat lyhyellä aikavälillä



- Nikotiini supistaa verisuonia, nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta.
- Nikotiini on myrkky, joka voi aiheuttaa myrkytysoireita: pahoinvointia, päänsärkyä, sydämen tykytystä ja vapinaa.
- Suurina annoksina nikotiinimyrkytys voi vaatia sairaalahoitoa tai johtaa hoitamattomana jopa kuolemaan.
- Nikotiiniriippuvuus voi syntyä jo lyhyen käytön seurauksena.
- **Hengitettävät nikotiinituotteet** (tupakka ja sähkösavukkeet) voivat aiheuttaa hengitysteiden ärsytystä ja yskää sekä alentaa keuhkojen toimintakykyä.
- **Suussa käytettävät nikotiinituotteet** (nuuska ja nikotiinipussit) voivat vahingoittaa hampaita ja suun limakalvoja, aiheuttaa ientulehdusta, bakteereiden lisääntymistä ja pahanhajuista hengitystä.



Tällä dialla käsitellään kysymyksen 6 a vastaukset.

Miten nikotiinituotteiden käyttö vaikuttaa ihmisiin lyhyellä aikavälillä?

Lyhyen aikavälin terveyshaitat:

- **Nikotiini supistaa verisuonia, nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta aina käytettäessä.** Nikotiinia käytettäessä elimistö on räsitustilassa. Verisuonten supistuessa verenkierto elimiin, lihaksiin ja luustoon heikentyy. Heikentynyt verenkierto haittaa monia elimistön toimintoja.
- **Nikotiini on myrkky**, joka voi aiheuttaa myrkytysoireita jo pieninä pitoisuuksina:
 - pahoinvointia ja oksentelua
 - päänsärkyä
 - sydämen tykytystä
 - vapinaa
- Suurina annoksina **nikotiinimyrkytys** voi olla vakava ja vaatia sairaalahoitoa tai hoitamattomana johtaa jopa hengityslamaan ja kuolemaan. Myrkytysoireet voivat vaihdella nikotiinin määrän sekä henkilön yksilöllisten ominaisuuksien, kuten nikotiinin sietokyvyn mukaan. On arvioitu, että noin 1 mg imeytynyttä nikotiinia per painokilo voi olla kohtalokas, mutta pienikokoiselle, nikotiiniin tottumattomalle lapselle tai nuorelle myös pienemmät määrät voivat olla vaarallisia.
- **Hengitettävät nikotiinituotteet**, kuten tupakka ja sähkösavukkeet voivat käytettäessä ärsyttää hengitysteitä, aiheuttaa yskää ja alentaa keuhkojen toimintakykyä.
- **Suussa käytettävät nikotiinituotteet**, kuten nuuska ja nikotiinipussit voivat vahingoittaa hampaita ja suun limakalvoja, aiheuttaa ientulehduksia, bakteereiden lisääntymistä ja pahanhajuista hengitystä.
- **Nikotiiniriippuvuus** voi syntyä jo lyhyen käytön seurauksena.

Dia 20.



BuenoTalkin videolla kerrotaan nikotiinin akuutista vaikutuksesta elimistöön. Video on kertausta jo käsitellyille asioille.

Dia 21.

Nikotiinituotteiden haitat pitkällä aikavälillä

- **Tupakointi** vaikuttaa haitallisesti koko kehoon ja aiheuttaa monia sairauksia: keuhkosairaudet, syövät, sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes.
- **Sähkösavukkeen käyttö** lisää riskiä sydän- ja verisuonitaukeille ja erilaisille syöville. Myös nikotiiniton sähkösavuke voi sisältää monia terveydelle haitallisia aineita, joiden vaikutuksia ei vielä tiedetä.
- **Nuuskan käyttö** lisää riskiä joidenkin syöpien synnylle sekä sydän- ja verisuonitaukeille ja diabetekselle. Nuuskan käyttö kuluttaa hampaita ja aiheuttaa suuhun limakalvomuutoksia sekä ienten vetäytymistä.
- **Nikotiinipussien käyttö** voi aiheuttaa suun limakalvojen ärsytystä ja kuluttaa hampaita. Nikotiinipussit voivat lisätä sydän- ja verisuonitautien riskiä.
- Nikotiini aiheuttaa riippuvuutta.

Tällä dialla käsitellään kysymyksen 6 b vastaukset.

Miten nikotiinituotteiden käyttö vaikuttaa ihmisiin pitkällä aikavälillä?

Pitkän aikavälin terveyshaitat:

Tupakointi vaikuttaa haitallisesti koko kehoon. Tupakointi on suurin yksittäinen, ehkäistävissä oleva elintapatekijä, joka on terveydelle haitallista. Tupakointia on tutkittu vuosikymmeniä ja tiedetään, että se aiheuttaa monia sairauksia mm. keuhkosairauksia (erityisesti

keuhkohtaumatautia), syöpiä (erityisesti hengityselinten syöpiä), sydän- ja verisuonitauteja sekä diabetesta. Säännöllinen tupakointi lyhentää elinikää keskimäärin kymmenen vuotta.

Sähkösavukkeen käyttö lisää riskiä sydän- ja verisuonitaukeille ja erilaisille syöville. Myös nikotiinin sähkösavuke voi sisältää monia terveydelle haitallisia aineita, kuten raskasmetalleja. Lisäksi nikotiinittomiksi mainituista sähkösavukkeista on joskus löytynyt nikotiinia. Tutkimusten mukaan haitallisia raskasmetalleja, kuten lyijyä, saattaa irrota vastuksesta, joka kuumentaa laitteessa olevan nesteiden höyryksi. Lisäksi sähkösavukkeissa käytettävät nesteet sisältävät monia muita aineita, joiden terveysvaikutuksista hengitettynä ei vielä tiedetä riittävästi. Sähkösavukkeenesteiden perusaineet kasvisglyseroli ja propyleeniglykoli ovat yleisesti käytettyjä mm. elintarvikkeissa, lääkkeissä ja kosmetiikassa, mutta niiden turvallisuudesta kuumennettuna ja hengitettynä ei tiedetä riittävästi. On esimerkiksi viitteitä siitä, että kuumennettuna glyserolista muodostuu akroleiinia, joka on syöpävaarallinen yhdiste.

Nuuskan käyttö aiheuttaa suun limakalvovaurioita (ns. nuuskaleesio tai norsunnahka), erityisesti siinä kohdassa, jossa nuuskaa käytetään. Tämä tarkoittaa limakalvon paksuuntumista ja ryppyntymistä. Pitkälle edennyt limakalvovaurio voi olla syövän esiaste. Lisäksi nuuska aiheuttaa ientien vetäytymistä (haitta joka ei palaudu, vaikka nuuskan käytön lopettaisikin), hampaiden kulumista ja värjäytymistä. Tutkimusten mukaan nuuskan käyttö lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä, sekä joidenkin syöpien riskiä (esim. suuontelon, peräsuolen, mahan ja haiman).

Nikotiinipussit ovat varsin uusi tuoteryhmä, jota ei ole vielä voitu tutkia riittävästi. Silti tiedetään, että nikotiinipusseihin liittyy samantyyppisiä haittoja kuin nuuskallakin. Nikotiinipussit voivat ärsyttää suun limakalvoja ja kuluttaa hampaita. Nikotiinin vuoksi pussit voivat lisätä myös sydän- ja verisuonitautien riskiä sekä muita nikotiiniin liittyviä haittoja.

Kaikki nikotiinituotteet ovat haitallisia ja niillä on sekä lyhyen, että pitkän aikavälin haittoja. Nikotiinituotteet eroavat toisistaan valmistus- ja käyttötavoiltaan ja niihin liittyy erilaisia terveyshaittoja, jonka vuoksi niistä koituvien haittojen vertailu ei ole järkevää. Terveiden kannalta paras vaihtoehto onkin olla käyttämättä mitään nikotiinituotetta.




Vastatkaa dialle ilmestyvään kysymykseen: Miten nikotiiniriippuvuus vaikuttaa ihmiseen?


Miten
nikotiiniriippuvuus
vaikuttaa ihmiseen?

Tähän kysymykseen vastataan dialla 22.

Nikotiiniriippuvuus



- Nikotiini muuttaa aivoja. Toistuvan käytön seurauksena elimistö tottuu siihen ja voi kehittyä nikotiiniriippuvuus.
- Nuoren kehittyvät aivot ovat erityisen herkäät riippuvuuden syntymiselle.
- Nikotiiniriippuvuus aiheuttaa erilaisia oireita, kun aivot eivät saa totuttua nikotiiniannosta. Oireita voivat olla levottomuus, ärtyneisyys, päänsärky ja vaikeus keskittyä tai nukkua.
- Nikotiiniriippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista.
- Nikotiiniriippuvuus on sairaus, josta eroon pääsemiseksi on saatavilla apua esimerkiksi terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.



Vastaus kysymykseen ”Miten nikotiiniriippuvuus vaikuttaa ihmiseen?”.

Dialla 18 kerrottiin, miten nikotiini muokkaa aivojen rakennetta ja toimintaa. Toistuva nikotiinin käyttö johtaa ns. nikotiinireseptoreiden lisääntymiseen ja aktivoitumiseen, jonka seurauksena elimistö tottuu nikotiiniin ja alkaa erittää mielihyvähormoneita. Nuoren kehittyvät aivot ovat erityisen herkäät näille muutoksille.

Nikotiiniriippuvuus kehittyy, kun elimistö tottuu toistuvaan nikotiiniannokseen ja sen tuottamaan hyvän olon tunteeseen ja alkaa vaatia sitä lisää. Kun nikotiini on poistunut elimistöstä, tilalle tulevat vieroitusoireet. Oireina voivat olla mm. levottomuus, ärtyneisyys, päänsärky ja keskittymisvaikeudet.

On hyvä huomata, että nikotiiniriippuvuus ei tarkoita pelkästään fyysistä riippuvuutta, vaan se voi aiheuttaa myös psyykkisiä ja sosiaalisia oireita. Nikotiinituotteita käyttävä henkilö saattaa tulla syyttäneeksi savukkeeseen, imaiseen sähkösavuketta tai käyttäneeksi nuuskaa aina tietyissä tilanteissa, kuten koulu- tai treenimatalla, bussipysäkillä tai vaikka ennen vaativaa koetta. Syy saattaa löytyä edellä mainittuihin tilanteisiin liittyvistä monenlaisista tunteista, kuten innostuksesta tai jännityksestä. Henkilö on tällöin tottunut saamaan nikotiinia elimistöönsä näissä tilanteissa tunteita hallitakseen.

Nikotiiniriippuvuus voi syntyä herkästi, mutta nikotiinituotteen käytön lopettaminen voi tuntua vaikealta. Nikotiiniriippuvuus luokitellaan sairaudeksi ja siitä eroon pääsemiseksi on saatavilla apua esimerkiksi terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

Dia 23.



BuenoTalkin videolla kerrotaan nikotiiniriippuvuudesta. Video on kertausta käsitellyille asioille.

Pohdittavaksi:

- **Millä muulla tavoin nikotiiniriippuvuus voi vaikuttaa ihmiseen?**
 - Sosiaalisiin suhteisiin
 - Rahan käyttöön
 - Miten riippuvuus saattaa vaikuttaa arkeen?
- **Miten helposti tulee riippuvaiseksi?**
- **Miten riippuvuus saattaa ilmetä?**
- **Onko nikotiinituotteiden käytön lopettaminen helppoa?**

OSA 5. Oppitunnin lopetus (diat 24–25)

Dia 24.

Muista, että apua on saatavilla!

Älä jää yksin huolesi kanssa.



Paikalliset tahot

- Nuorisotyö
- Oma opettaja
- Koulukuraattori
- Kouluterveydenhoitaja
- Oman kunnan verkkosivuilla löytyy lisää tietoa oman paikkakunnan tarjoamista palveluista

Valtakunnalliset tahot

- Sekasin-chat: [Sekasin247.fi](https://www.sekasin247.fi)
- Lasinen lapsuus -sivut: lasinenlapsuus.fi
- MIELI ry:n Kriisipuhelin numerossa 09 2525 0111
- MLL nuorten netti: nuortennetti.fi
- EHYT ry:n päihdeneuvonta numerossa 0800 90045

Koska esimerkiksi tupakoinnin terveysvaikutukset ovat melko hyvin nuorten tiedossa, saattaa läheisen tupakka- tai nikotiinituotteiden käyttö herättää huolta ja pelkoa. Silloin nikotiinituotteista kannattaa keskustella luotettavan aikuisen kanssa. Nuorilla saattaa olla myös haasteita nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa ja voi kaivata tähän aikuisen apua. Kouluissa on aikuisia, joiden kanssa asiasta voi keskustella. Kenen puoleen teidän koulussanne voisi asiassa kääntyä?

Dia 25.



Oppitunti on tullut päätökseensä. Kiitä osallistujia ja anna heille positiivista palautetta. Loppudiana muistutus, mistä nuori löytää BuenoTalkin sisältöjä.

Buenotalk.fi-sivusto on EHYT ry:n ylläpitämä nuorten kanava, johon kannattaa tutustua. Sieltä löytyy lisätietoa päihteistä ja pelaamisesta, sekä muista aiheista, jotka koskettavat yläkouluikäisen ja toisen asteen opiskelijan arkea. Bueno-toiminnan sisältöjä löytyy Instagramista, YouTubesta, Tiktokista sekä buenotalk.fi-sivustolta.

Buenotalk.fi-sivustolla voi kokeilla esimerkiksi päihdetietouttaan minivisojen muodossa ja ammattilaisille löytyy oma osionsa. Kotisivulta löytyy kysy/fråga -palsta, jossa voi kysyä päihteisiin tai pelaamiseen liittyvistä asioista anonymisti, sekä lukea muiden nuorten kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia. Kysymyksiin vastataan kolmen päivän sisällä. Nuorten kysymyksistä tehdään videoita BuenoTalkin YouTube-kanavalle, jossa nuorten nostamia aiheita käsitellään viihteellisesti.

Lähteet ja lisätietoa

1. Castro EM ym. Nicotine on the developing brain. Pharmacological Research Volume 190, 2023.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1043661823000725>
2. EHYT – Nuorten kulttuuri ja päihteet 2023
<https://ehyt.fi/tuote/nuorten-kulttuuri-ja-paihteet-tutkimus/>
3. EHYT ry – tietoa nikotiinituotteista
<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/>
4. Fressis: fyysinen nikotiiniriippuvuus
<https://www.fressis.fi/artikkeli/fyysinen-nikotiiniriippuvuus/>
5. Fressis: psyykinen nikotiiniriippuvuus
<https://www.fressis.fi/artikkeli/psyykinen-nikotiiniriippuvuus/>
6. Fressis: sosiaalinen nikotiiniriippuvuus
<https://www.fressis.fi/artikkeli/sosiaalinen-nikotiiniriippuvuus/>
7. HS: Mesipistiäiset kärsivät pahasti hyönteismyrkyistä: Kimalaisten aivot kärsivät ja mehiläisille tulee epämuodostumia
<https://www.hs.fi/tiede/art-2000006426781.html>
8. Kohti savutonta Suomea - Tupakoinnin ja tupakkapolitiikan muutokset
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90868/URN_ISBN_978-952-245-640-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Linnansaari A ym. Towards Tobacco-Free Generation: implementation of preventive tobacco policies in the Nordic countries. Scand J Public Health 2023.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10642214/>
10. Ollila H. Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. Käypä hoito -suositus. Duodecim 2023.
<https://www.kaypahoito.fi/nix01824>
11. Päihdelinkki - Tietoa tupakasta
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>
12. Päihdelinkki – Tupakka ja muut nikotiinituotteet
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/>
13. Patja K & Verkkoniemi A. Tupakka, nikotiini ja kognitiiviset toiminnot. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2006.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo95611>
14. Salminen O. & Lehto S. Mitä nikotiinin sydän- ja verisuonivaikutuksista tiedetään? Duodecim 2022; 138: 1887–93.
<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17099.pdf>
15. Savuton Suomi – Aikajana
<https://savutonsuomi.fi/kohti-savutonta-suomea/aikajana/>
16. STM – Tupakkapolitiikka
<https://stm.fi/tupakkapolitiikka>
17. STT – Nikotiinipussien vapautunut myynti vaarantaa erityisesti nuorten terveyden

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/nikotiinipussien-vapautunut-myynti-vaarantaa-erityisesti-nuorten-terveyden?publisherId=4132&releasId=69982360>

18. Suomen ASH. Tietoa nikotiinista

<https://suomenash.fi/tietoa-nikotiinista/>

19. THL – Nikotiini

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>

20. THL – Nuuska

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

21. THL – Sähkösavuke

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

22. THL – Savuke

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

23. THL - Tupakkatilasto 2022

<https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka>

24. Terveyskirjasto. Sähköiset nikotiiniannostelijat

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01164

25. Tieteen kuvalehti – Miksi tupakkakasvi tuottaa nikotiinia

<https://tieku.fi/luonto/kasvit/nikotiini-miksi-tupakkakasvi-tuottaa-nikotiinia>

26. Tositietoa nikotiini -esite (PDF)

https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Tositietoa_nikotiini_2023_A5_verkkoon.pdf

27. Towards Tobacco-Free Generation: implementation of preventive tobacco policies in the Nordic countries

<https://www.julkari.fi/handle/10024/144871>

28. Tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittäminen - Työryhmän toimenpide-ehdotukset 2023

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164595/STM_2023_5_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y

29. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito

<https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>

30. Yhdysvaltain terveysviranomaisen CDC:n kuvasto sähkösavuketuotteista (PDF)

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/ecigarette-or-vaping-products-visual-dictionary-508.pdf