

# PÄIHTEET & NUORET

## Tietoa ja vinkkejä vanhemmille keskustelun tueksi

Nuorten päihdeasenteissa ja päihteiden käytössä on tapahtunut myönteistä kehitystä: raittiiden nuorten määrä on kasvanut ja tupakointi on vähentynyt. Lapset ja nuoret kohtaavat päihteiden käyttöä kuitenkin arjessaan monin tavoin, joten aiheesta on hyvä keskustella avoimesti. Merkittävä päihteiden käytöltä suojaava tekijä on hyvä keskusteluyhteys vanhemman ja lapsen välillä – se, että tiedämme, mitä omalle lapselle kuuluu.

- **Ole valmis keskustelemaan lapsesi kanssa päihteistä**
- **Keskustelkaa ja sopikaa rajoista, ja noudattakaa niitä johdonmukaisesti**
- **Älä osta tai tarjoa päihteitä alaikäiselle**
- **Ole valmis pohtimaan myös omaa päihteiden käyttöäsi**
- **Etsikää yhdessä luotettavaa ja neutraalia tietoa päihteistä**



## Ole valmis keskustelemaan lapsesi kanssa päihteistä

Päihteistä on hyvä keskustella lapsen kanssa neutraalisti jo ennen kuin ensimmäiset kokeilut ovat ajankohtaisia.

Hyvät ja rakastavat suhteet vanhempiin sekä luottamuksellinen keskusteluyhteys suojaavat lapsia päihteiden käytöltä.

## Keskustelkaa ja sopikaa rajoista, ja noudattakaa niitä johdonmukaisesti

Selkeiden rajojen asettaminen suojaa nuorta päihteiden käytöltä.

On tärkeää, että perheen sisällä on yhteinen linja. Rajoista ja säännöistä kannattaa myös keskustella muiden vanhempien kanssa.

## Älä osta tai tarjoa päihteitä alaikäiselle

Päihteiden välittäminen alaikäiselle on rikos.

Nuorena aloitettu päihteiden käyttö lisää riskiä riippuvuuden kehittymiselle, sillä lapsilla ja nuorilla aivojen kehitys on vielä kesken. Lisäksi päihteiden käyttö saattaa aiheuttaa erilaisia psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä haittoja.

## Ole valmis pohtimaan myös omaa päihteiden käyttöäsi

Lapset ja nuoret omaksuvat päihteisiin liittyviä asenteita ja tapoja omasta lähiympäristöstään. Siksi on tärkeää miettiä omaa päihteiden käyttöä lasten ollessa paikalla.

Vanhempien päihteiden käyttö saattaa aiheuttaa lapsissa pelkoa ja huolta.

## Etsikää yhdessä luotettavaa ja neutraalia tietoa päihteistä

Keskustellakseen lapsen tai nuoren kanssa päihteistä ei tarvitse olla aiheen asiantuntija.

Tutustukaa esimerkiksi netistä löytyvään tietoon ja arvioikaa yhdessä tiedon luotettavuutta.



### Linkejä:

[paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)  
[lastenseurassa.fi](https://lastenseurassa.fi)  
[stumppi.fi](https://stumppi.fi)  
[nikedu.fi](https://nikedu.fi)  
[mll.fi/vanhempainnetti](https://mll.fi/vanhempainnetti)

## PÄIHDENEUVONTA

 0800 900 45

Soittaminen on anonyymia, luottamuksellista ja maksutonta.