

# Kannabisväittämät ohjeistus

Nämä kannabisväittämät on tarkoitettu käytettäväksi keskustelun tueksi ja tiedon lisäämiseen kannabiksen osalta.

Voit käyttää näitä kannabisväittämiä erilaisissa hyvinvointitapahtumissa

- ständillä
- osana rastitehtäviä tai
- terveystiedon oppitunnilla.

Lue väittämät ensin itse ja vastaa niihin. Montako sait oikein? Tutustu sen jälkeen väittämien oikeisiin vastauksiin tarkemmin.

## Ohjeet

Tulosta ohessa olevia väittämälappusia niin monta kuin ajattelet olevan tarpeen sekä yksi kappale ohjaajan ohjeita.

Varaa ständille/rastille kannabisväittämien lisäksi kyniä sekä ohjeesi. Pyydä kävijöitä täyttämään väittämät ja kerro, miten käynte sen jälkeen vastaukset läpi. Vastaukset voivat olla totta, tarua tai totta & tarua.

Kun kävijä tai pieni kävijäporukka on vastannut kysymyksiin, käykää vastaukset väittämä kerrallaan läpi ja laskekaa samalla saadut pisteet.

Voit halutessasi ottaa mukaan pienen palkinnon, jonka kävijä saa vastattua tiettyyn määrään oikein. Hyvä määrä voi olla 6/10.



## 1. Alkoholi on haitallisempaa kuin kannabis.

### Totta & tarua

Haitallisuus on suhteellinen käsite, joka riippuu aina päihteen käyttäjästä ja käyttötavoista sekä siitä, mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Tutkitaanko kuolemantapauksia, elämäntavan riskialttiutta, aivotoiminnan muutoksia, syrjäytymistä, mielenterveysongelmien riskiä vai jotakin muuta? Joillain mittareilla alkoholi on selvästi haitallisempaa, joillain taas kannabis.

Oleellista haittojen määrittelyssä on myös käyttäjän oma kokemus siitä, mikä hänelle parhaiten tai huonoiten sopii. Kansanterveydellisesti haittojen vertailu on hankalaa, koska kannabis on laitonta, eikä terveydenhuollon tietoon tule niitä käyttäjiä, jotka pystyvät käyttämään kannabista ilman suurempia koettuja haittoja.

Kannabiksen laittomuusstatus aiheuttaa tiettyjä sosiaalisia haittoja. Tiedon leviäminen kannabiksen käytöstä tai siitä kiinnijäämisestä voi johtaa hankaluuksiin opinnoissa tai työpaikalla. Ylimoitettu puuttuminen voi lisätä syrjäytymisriskiä. Toisaalta alaikäisille kumpikin päihde on laitton. Yhteismitallinen vertailu ei ole helppoa eikä mielekästä. Olennaisempaa on miettiä, miten päihteen käyttöä ja niistä johtuvia haittoja ylipäätään voidaan vähentää.

Molemmat päihteet ovat sitä haitallisempia, mitä aiemmin käytön aloittaa ja mitä runsaammin käyttää.

## 2. Kannabiksen käyttö ei aiheuta riippuvuutta.

### Tarua

Kannabiksen käytöstä saattaa aiheutua riippuvuutta, joka on luonteeltaan psyykkistä ja sosiaalista. Suurilla käyttömäärillä ja pitkään kestäneen käytön jälkeen saattaa ilmetä myös fyysisiä vieroitusoireita. Vaikka käyttäjä ei kokisikaan olevansa riippuvainen, toistuva mieliteko kannabikseen ja arjen pyöriminen aineen ympärillä ovat viitteitä riippuvuudesta. Riippuvuusriskiin vaikuttaa mm. käyttömäärät, käytön tiheys ja käyttäjän yksilölliset ominaisuudet.

## 3. Suurin osa suomalaisista on kokeillut kannabista.

### Tarua

Suomessa tutkimusten mukaan noin kolmannes (29%) on kokeillut vähintään kerran elämänsä aikana kannabista. Kuluneen vuoden aikana kannabista on käyttänyt vain 8 % suomalaisista.



## 4. Kannabiksen käyttö on turvallista, koska sitä käytetään myös lääkkeenä.

### Tarua

Kannabiksen lääkekäytön mahdollisuuksia tutkitaan paljon ja lupaavia tutkimustuloksia raportoidaan jatkuvasti. Suomessakin lääkekannabista voi saada sairauden hoitoon lääkärin määräyksellä, lähinnä muun hoidon täydennykseksi. Useimmilla lääkkeillä, myös kannabiksella, on sivu- ja haittavaikutuksia. Lääkestatus ei poista minkään aineen riskejä, eikä lääkkeitä tule käyttää ilman hoitavan lääkärin määräystä. Kannabiksen päihdekäyttöä ja itselääkintää ei tule sekoittaa lääkärin määräämään lääkehoitoon, jossa annokset ja aineen vahvuus ovat tarkasti säädeltyjä.

## 5. Kannabiksen käyttäjä on helppo tunnistaa.

### Tarua

Kaikki kannabiksen käyttäjät ovat yksilöitä, eikä käyttöä välttämättä näe päällepäin. Kannabiksen käyttöön liittyy kuitenkin tiettyjä kulttuurillisia piirteitä, jossa aineen käyttöä ja/tai ihannointia tuodaan avoimesti esiin esimerkiksi vaatetuksen kautta.

## 6. Kannabista voi käyttää kohtuudella.

### Totta & tarua

Valtaosa kannabiksen käytöstä on luonteeltaan satunnaista tai muutamia kertoja vuodessa tapahtuvaa käyttöä. Pieni osa käyttäjistä käyttää viikoittain tai päivittäin. Kuten kaikkia muitakin päihkeitä, myös kannabista voidaan käyttää joidenkin yksilöiden kohdalla "kohtuudella". Myös kannabiksen kohdalla määrä tekee myrkyt, eli aineen vahvuus ja polttokertojen määrä vaikuttavat suoraan myös riskeihin. Yksilökohtaista taipumusta riippuvuuteen ei kuitenkaan voida tietää ennakkoon, joten kohtuukäyttöön tähtäävä kokeilu voi lopulta johtaa joidenkin kohdalla myös ongelmakäyttöön.

## 7. Kannabiksen käyttäjät ovat rauhallisempia kuin alkoholin käyttäjät.

### Totta & tarua

Kannabiksella voi lajikkeesta riippuen olla pääosin stimuloiva tai rentouttava vaikutus. 50 vuotta kestäneessä tutkimuksessa löydettiin yhteys kannabiksenkäytön ja väkivaltaisen käytöksen suhteen. Tämä voi kuitenkin johtua monista eri tekijöistä, kuten kannabiksen laittomuudesta sekä siihen liittyvistä lieveilmiöistä.

Kannabiksen vieroitusoireisiin liittyy usein ärtyneisyyttä, kireyttä ja ahdistuneisuutta.



## 8. Kannabiksen käyttö ei johda kovien huumeiden käyttöön.

### Totta & tarua

Suuri osa kannabiksen käyttäjistä on kokeilijoita, joiden käyttö jää muutamaan kertaan tai käyttäjiä, jotka eivät koske kannabiksen lisäksi muihin huumausaineisiin. Väestötutkimusten valossa noin kolmannes suomalaisista on käyttänyt kannabista, mutta kovempien aineiden käytön osuus koko väestöstä on alle seitsemän prosentin luokkaa.

Osa kannabiksen käyttäjistä päätyy kuitenkin käyttämään myös muita huumausaineita. Syitä on useita. Kovien aineiden käyttö on kuitenkin aina monen osatekijän summa, eikä se johdu pelkästään kannabiksen ominaisuuksista.

## 9. Kukaan ei ole kuollut kannabiksen yliannostukseen.

### Totta

Kenenkään ei olla toistaiseksi raportoitu menehtyneen kannabiksen yliannostukseen. Välillisesti kannabis on mukana kuolemantapauksissa myös meillä Suomessa. Näitä ovat esim. liikenneonnettomuudet ja tapaturmat.

## 10. Kannabis on riski liikenteessä.

### Totta

Ajoneuvon kuljettaminen kannabiksen vaikutuksen alaisena on kielletty. Kannabis aiheuttaa liikenteessä ison riskin, koska kannabis hidastaa reaktiokykyä, vääristää käsitystä etäisyyksistä ja nopeudesta sekä heikentää keskittymiskykyä.

