

# Tukea päihteiden käytön hyötyjen ja haittojen itsearviointiin

Kysymysten avulla voit arvioida päihteiden käytön ja sen vähentämisen tai lopettamisen hyötyjä ja haittoja.

1.

Mitä myönteistä saan käytöstä?

2.

Mitä negatiivista käyttö aiheuttaa minulle?

3.

Mitä myönteisiä vaikutuksia käytön vähentämisellä tai lopettamisella voisi minulle olla?

4.

Mitä negatiivisia vaikutuksia käytön vähentämisellä tai lopettamisella voisi minulle olla?

**Arvioi käytön hyötyjä ja haittoja. Ammattilaisilta saat tarvittaessa tietoa ja neuvoja päätöksenteon tueksi.**

Hyötyjen ja haittojen kokeminen päihteiden käytöstä on yksilöllistä. Pohdi kysymyksiä omien kokemuksiesi ja käsityksiesi pohjalta. Muista, että olet oman elämäsi ja tilanteesi tärkein asiantuntija.

Kannattaa myös miettiä, aiheuttaako oma päihteiden käyttö haittoja läheisille ihmisille. Itsearviointin apuna voit käyttää oheista kysymyslomaketta. Sen avulla voit yksin tai yhdessä ammattilaisen kanssa pohtia, mitä hyötyjä ja haittoja voit saada käytön muuttamisesta.

Lomakkeeseen voi kirjata sekä lyhyen että pitkän aikavälin seurauksia käytöstä tai käytön muuttamisesta. Merkkää jokaisen hyödyn ja haitan perään joko **L**=lyhyen aikavälin seuraus tai **P**=pitkän aikavälin seuraus.

## Apukysymyksiä pohdinnan tueksi



- **Onko päihteen käytöllä ollut vaikutusta**
  - taloudellisesti? (Onko rahaa kulunut enemmän kuin olisi pitänyt?)
  - läheisiin ihmissuhteisiin? (Onko käytöstä aiheutunut riitoja tai erimielisyyksiä?)
  - omaan terveyteen tai hyvinvointiin? (Olenko nukkunut hyvin, olenko ollut kipeänä usein, onko päihteen käyttö aiheuttanut tapaturmia?)
- **Voisiko käytön lopettaminen**
  - parantaa rahatilannettani?
  - antaa minulle enemmän aikaa perheen tai ystävien ja kavereiden kanssa?
  - antaa minulle enemmän aikaa harrastukseen tai muuhun mielekkääseen tekemiseen?
  - kohentaa jaksamistani? (Esim. nukkuisinko enemmän ja paremmin?)



## Vinkkejä vähentämiseen ja lopettamiseen

- **Viivytä päivän ensimmäistä käyttökertaa ja pidennä aikaa käyttökertojen välillä.** Toleranssi pienenee ja sitä kautta myös kulutus.
- **Laske käytetyt määrät.** Kun tiedät, paljonko käytät kerralla, käyttömäärän vähentäminen on helpompaa.
- **Mieti, mitä mukavia asioita teet tai olet aikaisemmin tehnyt ilman päihteitä.** Pyri lisäämään näiden asioiden tekemistä.
- **Kokeile hidasta vähentämistä.** Käytön vähentämiseen voi liittyä vieroitusoireita, etenkin, jos käyttömäärä on suuri. Mahdollisia vieroitusoireita voidaan välttää vähentämällä käytettyä määrää asteittain.
- **Hyödynnä ihmisiä, joilla on kokemusta käytön vähentämisestä tai lopettamisesta.** Voit etsiä vertaistukiryhmiä verkosta tai omalta paikkakunnaltasi.
- **Pyydä rohkeasti apua.** Tukea voit saada esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollosta, nuorisoasemalta, työterveydestä tai oman paikkakuntasi terveysasemalta.

## Vähennä riskejä

- **Mieti käyttötapoja.** Joissain tapauksissa päihteen käyttötavalla voidaan vaikuttaa syntyviin haittoihin. Esimerkiksi kannabiksen höyrystäminen (vaporisointi) tai syöminen on hengityselimille vähemmän haitallista kuin sen polttaminen.
- **Kiinnitä huomiota muiden päihteiden käyttöön.** Erilaisten päihdyttävien aineiden yhtäaikainen käyttö voi muuttaa aineiden vaikutusta. Kannattaa myös kiinnittää huomiota siihen, ettei vähennettävää päihdettä ala korvata jollain toisella päihteellä, esim. kannabista alkoholilla tai tupakalla.
- **Älä aja päihteiden vaikutuksen alaisena.** Käytetystä päihteestä riippumatta, päihtyneenä ajaminen moninkertaistaa sekä onnettomuuksien että kuolemaan johtaneiden onnettomuuksien riskin verrattuna selvin päin ajaviin.
- **Katukauppaan liittyy ylimääräisiä riskejä.** Tunnetko myyjän ja tiedätkö ostamiesi tuotteiden alkuperän ja sisällön?

