



Ohjeita ammattilaiselle:

Tukea päihteiden käytön pohdintaan

Nelikentän avulla voit arvioida päihteiden käytön ja sen lopettamisen hyötyjä ja haittoja.

1. Mitä myönteistä saan käytöstä?	2. Mitä negatiivista käyttö aiheuttaa minulle?
3. Mitä myönteisiä vaikutuksia käytön lopettamisella voisi minulle olla?	4. Mitä negatiivisia vaikutuksia käytön lopettamisella voisi minulle olla?

**ANNA NUORELLE
TIETOA
PÄÄTÖKSENTEON
TUEKSI.**

$$\sin^2 = \frac{X^2 + A\sqrt{C+B^2} \times (D^2 + \sqrt{B^2})}{X^2 + \sqrt{B^2+C^2}}$$

Millaisia hyötyjä ja haittoja päihteiden käytöstä aiheutuu. Anna nuorelle tietoa päätöksenteon tueksi.

Hyötyjen ja haittojen kokeminen päihteiden käytöstä on yksilöllistä. Keskustele asiasta nuoren kanssa hänen omien kokemustensa ja käsitystensä pohjalta. Muista, että nuori on oman elämänsä ja tilanteensa tärkein asiantuntija. Keskustelua kannattaa käydä myös siitä, aiheuttaako nuoren päihteiden käyttö haittoja läheisille ihmisille.

Keskustelun ja arvioinnin apuna voit käyttää *Tukea päihteiden käytön pohdintaan* -lomaketta (malli yllä). Sen avulla nuori voi yksin tai voitte yhdessä pohtia, mitä hyötyjä ja haittoja nuori voi saada käytön lopettamisesta. Nelikenttään voi kirjata sekä lyhyen että pitkän aikavälin seurauksia käytöstä ja käytön lopettamisesta.

Asioita, joita nuorelta voi kysyä kysymyksiin vastatessa (löytyvät myös nuoren materiaalista):

- **Onko päihteiden 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 päihteiden 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?)

