



Tietoa tupakasta ja nuuskasta



Mitä tupakka on?

Tupakka on kasvi, jonka lehdistä valmistetaan monenlaisia tupakkatuotteita. Esimerkiksi savukkeet ja nuuska sisältävät tupakkaa.

Tupakkatuotteita on monenlaisia.

Savuke

Savuke on jauhettua tupakkaa, joka on kääritty paperiin. Tupakoija imee savukkeesta tupakan savua filterin läpi.



Nuuska

Myös nuuska on tupakkaa. Nuuska on jauhettua tupakkaa, johon on lisätty vettä. Nuuskassa on myös suolaa sekä maku- ja säilöntäaineita. Nuuskan käyttäjä laittaa nuuskan huulen alle.



Sähkösavuke

Sähkösavuke on laite, jossa höyrystyy nestettä. Sähkösavukkeen käyttäjä imee höyryä keuhkoihinsa. Myös sähkösavukkeissa on usein nikotiinia, joka on terveydelle haitallista.



Vesipiippu

Tupakkaa poltetaan myös vesipiipulla.



Miten tupakka heikentää terveyttä ja hyvinvointia?

Kaikki tupakkatuotteet ovat haitallisia ihmisen terveydelle.

Tupakka ja tupakansavu sisältävät monia myrkyllisiä aineita. Yksikin savuke tai nuuskapussi sisältää kymmeniä myrkyllisiä aineita. Tupakan myrkkijä ovat terva, häkä ja nikotiini. Nuuskan myrkkijä ovat esimerkiksi nikotiini, arsenikki ja lyijy. Sähkösavukkeessa on nikotiinia ja muita haitallisia aineita.



Nikotiini imeytyy ensin verenkiertoon. Sieltä se siirtyy aivoihin. Nikotiini on erityisen haitallista nuorille. Nuoren aivot kehittyvät vielä 25 ikävuoteen asti. Nikotiini haittaa nuoren aivojen kehitystä. Nikotiini vaikuttaa nuoren aivoihin niin, että kyky oppia heikkenee. Opit paremmin, kun et polta!



Miten tupakka heikentää terveyttä ja hyvinvointia?

Lista tupakoinnin haitoista on pitkä.

Tupakoijilla on usein hammaskiveä ja tulehduksia ikenissä.
Tupakoijan hengitys haisee tupakalle.
Tupakointi aiheuttaa yskää.
Tupakointi pahentaa flunssaa, astmaa ja allergioita.
Tupakan terva aiheuttaa syöpää.
Keuhkot, aivot ja sydän kärsivät,
kun tupakoija polttaa tupakkaa.
Siksi tupakoijan kunto heikkenee.
Riski sairastua sydän- tai verisuonitauteihin kasvaa.



Mieti:

Miten sinä huolehdit omasta terveydestäsi?

Mitä hyviä terveellisiä tapoja sinulla on?

Miten tupakka aiheuttaa riippuvuutta?

Kaikissa tupakkatuotteissa on nikotiinia.

Tupakassa juuri nikotiini on aine, joka aiheuttaa riippuvuutta. Ihminen tulee riippuvaiseksi tupakasta hyvin nopeasti. Riippuvuus voi syntyä jo muutaman kokeilun jälkeen.



Riippuvuus voi olla monenlaista: Kun ihminen polttaa tupakkaa tai käyttää nuuskaa, nikotiini imeytyy nopeasti verenkiertoon ja aivoihin. Nikotiini aiheuttaa aivoissa mielihyvän tunnetta. Tupakoijan tai nuuskaajan aivot tottuvat nikotiiniin. Aivot tarvitsevat yhä enemmän nikotiinia, jotta mielihyvän tunne palaisi. Näin riippuvuus on syntynyt.

Miten tupakka aiheuttaa riippuvuutta?

Jos riippuvainen ihminen ei saa nikotiinia, hänelle tulee vieroitusoireita.

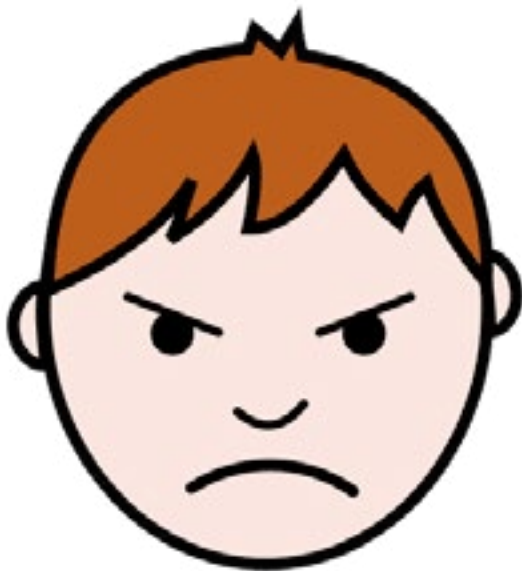
Nikotiinin vieroitusoireita ovat esimerkiksi:

- ärtyneisyys ja keskittymisvaikeudet
- kärsimättömyys ja levottomuus
- univaikeudet
- päänsärky
- tupakanhimo, makean himo ja ruokahalun lisääntyminen.

Myös nuuska aiheuttaa riippuvuutta.

Nuuska on epäterveellistä, vaikka siitä ei synny savua.

Nuuskan käyttäjä voi saada enemmän nikotiinia kuin tupakoija.

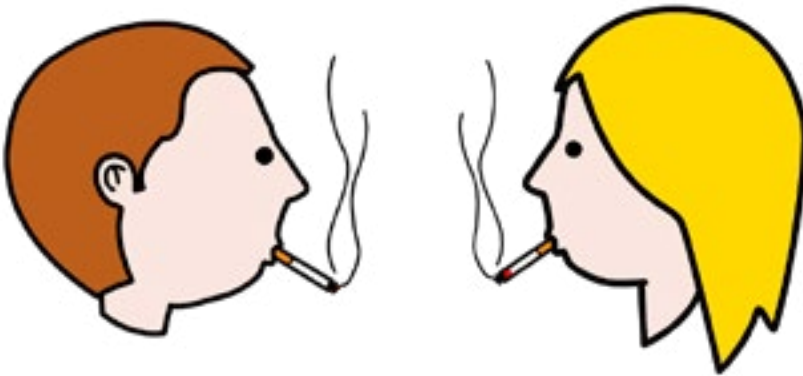


Miten tupakka aiheuttaa riippuvuutta?

Riippuvuus voi liittyä myös ihmisen tunteisiin. Näitä tunteita ovat esimerkiksi mielihyvä, itsevarmuus tai onnistumisen tunne.

Tupakoija voi kokea, että tupakanpolto antaa itsevarmuutta hankalassa tilanteessa.

Tupakoija saattaa sytyttää tupakan, kun hän palkitsee itseään. Hän tekee niin, kun hän on selviytynyt vaikeasta tilanteesta tai onnistunut hyvin.



Mieti:

**Mistä sinä saat itsevarmuutta?
Miten palkitset itseäsi,
kun selviydyt vaikeasta tilanteesta
tai onnistut hyvin?**

Miten tupakka aiheuttaa riippuvuutta?

Riippuvuus voi syntyä myös kaveriporukassa.

Tupakointi voi kuulua porukan tapoihin.
Moni nuori aloittaa tupakoinnin,
koska myös kaverit polttavat.
Yhteiset tupakointihetket vahvistavat porukan me-henkeä.

Toisaalta nuori voi pelätä,
että hän jää kaveriporukan ulkopuolelle,
jos ei polta.
Siksi kieltäytyminen tupakoinnista voi olla vaikeaa.



On myös kaveriporukoita,
joissa nuoret eivät polta.
Silloin nuoren on helpompi päättää,
että hän ei polta.

Mieti:

Miten riippuvuudesta
voi päästä eroon?

Mitä vaihtoehtoja
tupakoinnille keksit?

Mitä teet,
jos kaveri tarjoaa sinulle
tupakkaa tai nuuskaa?

Tehtävä:

Testaa, oletko riippuvainen tupakasta.

[Tee testi Fressiksen sivuilla](https://fressis.fi/artikkeli/testit/tupakointi-riippuvuustesti)

fressis.fi/artikkeli/testit/tupakointi-riippuvuustesti

Testaa, oletko riippuvainen nuuskasta.

[Tee testi Fressiksen sivuilla](https://fressis.fi/artikkeli/testit/nuuska-riippuvuustesti)

fressis.fi/artikkeli/testit/nuuska-riippuvuustesti

Paljonko tupakkaan menee rahaa?

Tupakkaan menee helposti paljon rahaa.

Jos poltat, mieti kuinka paljon siihen menee rahaa.
Jos et polta, mieti kuinka paljon rahaa säästät.



Mieti näitä kysymyksiä:

Paljonko tupakka-aski maksaa?
Kuinka monta tupakka-askia ostat viikossa?
Kuinka paljon rahaa sinulla menee viikossa tupakkaan?
Entä paljonko rahaa menee kuukaudessa tai vuodessa?

**Mitä muuta saisit sillä rahalla?
Millaisia haaveita sinulla on?**



Miksi tupakoinnille on kieltoja ja ikärajoja?

Tupakkalaki suojelee ihmisiä tupakan haitoilta.

Erityisesti halutaan suojella lapsia ja nuoria.

Siksi lain mukaan tupakointi on kielletty esimerkiksi

- kouluissa ja oppilaitoksissa sekä niiden pihilla
- ravintoloissa
- kahviloissa.



Lain mukaan myöskään

- alle 18-vuotias ei saa pitää tupakkatuotteita hallussaan, esimerkiksi taskussaan
- alle 18-vuotias ei saa polttaa tupakkaa
- alle 18-vuotiaalle ei saa myydä tupakkaa
- kaverit tai vanhemmat eivät saa antaa tai ostaa tupakkaa alle 18-vuotiaalle.



Suomen tavoite on olla savuton vuoteen 2030 mennessä.

Tavoite tarkoittaa,

että vuonna 2030 Suomessa ei enää polteta tupakkaa.

Silloin ei myöskään käytetä nuuskaa.

Yhä useampi nuori ei aloita tupakointia.

Nykyään nuoret tupakoivat vähemmän kuin ennen!

Tehtävä:

[Lue SELVIS-sarjakuva tupakasta](https://ehyt.fi/tuote/selvis-sarjakuva-tupakasta)

ehyt.fi/tuote/selvis-sarjakuva-tupakasta-selkokieli

Miksi sarjakuvassa täysi-ikäiset eivät hae tupakkaa alaikäiselle?

Mitä teet, jos päätät lopettaa tupakoinnin?

Päätät lopettaa tupakoinnin.

Joku saattaa tarjota sinulle tupakkaa.
Joku toinen voi ihmetellä,
miksi lopetat tupakoinnin.

Tupakoinnin voi lopettaa monella tavalla.
Tässä on muutamia tapoja.
Nuoret ovat itse kertoneet,
että he tekevät näin:

Voit sanoa:

”Tupakointi ei kuulu minun tapoihini.”

Voit sanoa ystävillesi selkeästi:

”Olen lopettanut tupakoinnin.”

Voit sanoa kohteliaasti:

”Ei kiitos!”



Mitä teet, jos päätät lopettaa tupakoinnin?

Tehtävä:

[Katso Tupakasta voi kieltäytyä -video](https://ehyt.fi/tuote/tupakasta-voi-kieltaytya-video-selkokieli)

ehyt.fi/tuote/tupakasta-voi-kieltaytya-video-selkokieli

Miten videon hahmot kieltäytyvät tupakasta?

Entä sinä? Mieti:

Mitä sanot muille,

jos päätät lopettaa tupakanpolton?

Mikä on sinun tapasi kieltäytyä?

Tupakointi on helpompi lopettaa,
kun huomaat
että elämä muuttuu paremmaksi.
Terveytesi paranee.
Et hengästy ja voit muutenkin paremmin.

Säästät rahaa.
Voit käyttää tupakkarahat
mieluisaan asiaan tai tavaraan,
josta olet haaveillut.

Suhteesi muihin ihmisiin paranevat.
Esimerkiksi ystäväsi voivat ilahtua,
kun lopetat tupakoinnin.



Mieti:

Mitkä asiat
saisivat sinut
lopettamaan tupakoinnin,
jos poltat?

Mistä saa apua?

Stumppi-neuvontapuhelin

Puhelin: 0800 14 84 84

Voit soittaa ma-ti klo 10-18 ja to klo 13-16
Voit soittaa nimettömänä.
Soittaminen ei maksa mitään.



Oman kunnan terveysasema

Oman kunnan nuorisoasema

Oppilaitoksen terveydenhuolto

Veneri.net

[Näin lopetat tupakoinnin](#)

veneri.net/selko/terveys-ja-liikunta/tupakka/nain-lopetat-tupakoinnin

Tehtävä:

Opitko jotain uutta tupakasta?

[Kokeile vastata Tupakka-tietovisan kysymyksiin.](#)

ehyt.fi/tietovisa-tupakasta-selkokielella



SELVIS-hanke 2021