

BUENO RASTIRATA: Päihteet

OHJAAJAN OPAS



HEI OHJAAJA!

Tämä opas sisältää kaiken ohjeistuksen,
mitä tarvitset rastiradan toteuttamiseen.
Lue opas kokonaisuudessaan läpi etukäteen,
sillä se toimii myös tehtävien
purkamisen apuvälineenä.

Antoisia keskusteluja,
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Rastirata on suunnattu ensisijaisesti 16–20-vuotiaiden päihdekasvatukseen. Sitä voidaan hyödyntää niin oppilaitoksissa kuin asuntoloissa, työpajoilla ja nuorisotyössäkin.

Rastit on suunniteltu tehtäväksi pienryhmissä ja purettavaksi koko luokan/ryhmän kanssa, koska päihteistä keskusteleminen yhdessä on hyödyllistä.

Rastiradan kaikki viisi rastia purkutilanteen kera voidaan toteuttaa kokonaisuudessaan esim. 90 minuutin oppitunnilla. Rasteja voidaan hyödyntää myös yksittäin, tai valikoida viidestä rastista esim. kolme, jolloin rasteja ehditään käsitellä laajemmin ja syvemmin.

Rastit toimivat myös yksilötehtävinä, mutta silloinkin purku tulee tehdä yhdessä.

OHJAAJAN ON HYVÄ OTTAA HUOMIOON ENNEN RASTIRADAN PITÄMISTÄ

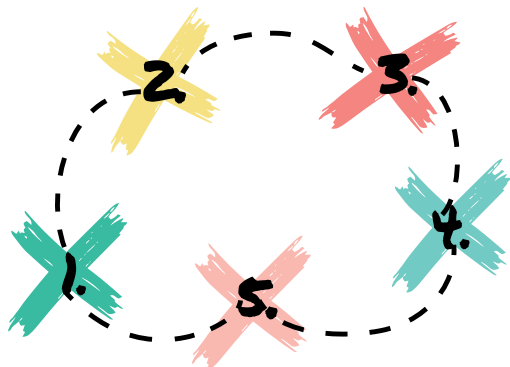
- Sinun ei tarvitse olla päihdeasiantuntija voidaksesi keskustella nuorten kanssa päihteistä. Kannattaa kuitenkin valmistautua hyvin ohessa olevien ohjeiden avulla. Tutustu ennakkoon huolella myös rastiradan osioihin vastauksineen, niin saat itsellesi hyvän pohjan teemasta.
- Sinulla itselläsi voi olla monenlaisia ajatuksia päihteistä ja niiden käytöstä. Ryhmän ohjaajana sinun on kuitenkin tärkeää kunnioittaa nuorten mielipiteitä ja näkemyksiä, vaikka ne eroaisivat omistasi. Se on paras pohja onnistuneelle purkukeskustelulle.
- Väittelyyn ei kannata lähteä, koska päihteisiin liittyvät asiat ovat harvoin mustavalkoisia. Rastit tarjoavat neutraalia faktatietoa, jonka tarkoitus on herättää ajatuksia ja myös korjata vääriä luuloja.
- Muista pitää purkukeskustelu mahdollisimman yleisellä tasolla. Tämä luo turvallisuuden tunnetta. Jos nuori itse ottaa henkilökohtaisia asioita esiin, ota pohdinta huomioon ja ole sensitiivinen. Pyri samalla kääntämään keskustelu takaisin yleiselle tasolle. Jos jonkun henkilökohtaiset kommentit jäävät mietityttämään, voit jutella teemasta nuoren kanssa myöhemmin kahden kesken.

VALMISTELUT:

- Tulosta jokaisen rastin (1–5) tehtävälomaketta kolme kappaletta; kahdet tulosteet rastille ja yhdet itsellesi.
- Tulosta jokaiselle ryhmälle vastauslomakkeet
- Järjestä mahdollisimman rauhallinen paikka jokaiselle viidelle rastille. Rastipaikassa on hyvä olla pöytä ja tuoleja. Jaa jokaiselle rastille valmiiksi kaksi kappaletta samanlaista tehtävämonistetta.

RASTIRADAN KULKU

- Jaa nuoret viiteen ryhmään
- Anna jokaiselle ryhmälle mukaan vastauslomake. Huolehdi, että heillä on myös kyniä mukanaan.
- Muista kertoa osallistujille, että kännykän käyttö on sallittua silloin, kun tehtävissä sitä pyydetään. Tarkista, että osallistujat osaavat lukea QR-koodeja kännykän avulla.
- Huolehdi, että osallistujilla on tieto siitä, missä mikin rasti on. Ykkösryhmä aloittaa ykkösrastilta, kakkosryhmä kakkosrastilta jne.; kulkujärjestys 1–2–3–4–5–1.



- Rastin sopiva kesto aika on 10 min, huolehdi vaihtojen tapahtumisesta ajallaan.
- Kun osallistujat ovat kiertäneet kaikki rastit, käydään ryhmien vastaukset läpi yksi kerrallaan. Varaa purkukeskusteluun aikaa noin 30 minuuttia.
- Tehtävät kannattaa purkaa niin, että ykkösrastilta aloittaneet kertovat, mitä ovat vastanneet 1. rastin kysymyksiin, kakkosrastilta aloittaneet 2. rastin kysymyksiin. Muut ryhmät voivat tarvittaessa täydentää vastauksia. Purkutilanne on hyvä pitää mahdollisimman keskustelevana ja antaa tilaa kysymyksille. Useimmissa tehtävissä oikeita tai väriä vastauksia ei edes ole.



SUOMALAINEN PÄIHDEKULTTUURI

Tehtävän tavoite: Pohtia suomalaista päihdekulttuuria ja herättää keskustelua siitä, löytää uusia näkökulmia.

Tehtävän purkamisen tueksi: Purkukeskustelussa on syytä pyrkiä välttämään vastakkainasettelua, vertailua. Jos löytyykin hyviä puolia, niin varmaan löytyy myös muutettavaa. Kysymällä perusteluita moni mielipide aukeaa paremmin ja keskustelu herää. Samalla lisääntyy myös ymmärrys siitä, että esim. moni hyvänä pitämämme asia ei aina välttämättä olekaan yksiselitteisesti hyvä.

Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

1. Mitä ajatuksia video herätti? Mitä jäi päällimmäisenä mieleen?

Tähän nuoret kirjoittavat omia pohdintojaan.

2. Millainen teidän mielestänne suomalainen päihdekulttuuri?

Tähän nuoret kirjoittavat omia pohdintojaan.

3. Onko suomalaisessa päihdekulttuurissa jotain hyvää? Onko jotain minkä pitäisi muuttua? Perustelkaa.

Tähän nuoret kirjoittavat omia pohdintojaan.



PÄIHTEIDEN KÄYTÖN SYYT JA SEURAUKSET

Tehtävän tavoite: Tavoitteena on pohtia yhdessä päihteiden käytön syitä ja seurauksia. Syiden pohtiminen yhdessä muiden kanssa antaa nuorelle laajempaa ymmärrystä siihen, minkälaisia tunteita tai vaikutuksia päihteiden käytöllä haetaan.

Päihteiden käytön seurausten pohtiminen auttaa nuoria ymmärtämään, että yksilöön kohdistuvien haittojen lisäksi päihteiden käyttö vaikuttaa mm. läheisiin, muihin ihmisiin, yhteiskuntaan ja ympäristöön.

Ajatuksena on pohtia syitä ja seurauksia yleisellä tasolla, eli omia päihteidenkäytön kokemuksia ei kuulu jakaa. Nuori voi tehtävän aikana kuitenkin oivaltaa myös syitä omalle päihteiden käytölleen tai sille, miksi ei käytä päihteitä.

Tehtävän purkamisen tueksi:

1. Miksi päihteitä käytetään? Listatkaa vähintään viisi syytä.

Päihteitä käytetään erilaisista syistä. Toiset käyttävät päihteitä hauskanpitoon tai korostamaan hyviä tunteita. Toiset yrittävät paeta niiden kautta arkea tai lääkitsevät päihteillä surua, masennusta tai stressiä. Näihin päihteet ovat huono lääke, sillä ne usein vain lisäävät edellä mainittuja. Päihteitä saatetaan käyttää myös ryhmäpaineen takia; jotkut voivat pelätä jäävänsä porukan ulkopuolelle, mikäli kieltäytyvät päihteiden käytöstä.

2. Millaisia haittoja päihteiden (alkoholi, nikotiinituotteet, huumeet) käytöllä voi olla

A) yksilölle?

Erilaiset fyysiset ja psyykkiset terveysvaikutukset sekä raskaudenaikaisen päihteidenkäytön haitat sikiölle. Vaikutukset opiskeluihin, työllistymiseen ja työntekoon. Taloudelliset haasteet. Riski sille, että tulee hyväksikäytetyksi. Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin. Erilaiset haastavat tunteet; mm. häpeä, pelko kiinnijäämisestä, pelko luottamuksen menettämisestä.

B) läheisille ihmisille?

Passiivinen tupakointi, huoli läheisen runsaasta päihteiden käytöstä, riidat, luottamuksen pettäminen, taloudelliset haasteet, lähisuhdeväkivalta, psyykinen väkivalta, lasten tarpeiden laiminlyönti perheissä jne.

C) yhteiskunnalle?

Poliisin, pelastuslaitoksen ja lastensuojelun kulut. Väkivaltarikosten, liikenneonnettomuuksien, tulipalojen, järjestyshäiriöiden, ilkivallan ja roskaaminen kulut. Oikeudenkäyntien ja vankeinhoidon kulut. Kustannukset päihteiden käytön aiheuttamista sairauksista ja tapaturmista. Sairauspoissaolot työpaikoilta, alentunut tuottavuus sekä heikentynyt työturvallisuus. Osa kuluista tulee kuitenkin päihteiden käyttäjälle itselleen korvattavaksi.

Aalto-yliopiston tutkijatohtorin Niilo Luotosen raportin mukaan alkoholista aiheutui yhteiskunnalle vuonna 2022 vähintään noin 1,4 miljardin euron kustannukset. Luvussa ovat mukana alkoholin aiheuttamien kuolemien, hoitokausien ja rikosten sekä työkyvyttömyyden yhteenlasketut kustannukset. Lisäksi alkoholin vuoksi menetetyistä työpanoksista koitui suomalaisille työnantajille arviolta vähintään 500 miljoonan euron taloudelliset menetykset.

D) ympäristölle?

Julkisten paikkojen roskaaminen, mm. luontoon heitetyt pullot ja tölkit. Tupakantumpit saastuttavat, samoin nuuska- ja nikotiinipussit sekä niiden purkit, sähkösavukkeet ja niiden akut. Roskaaminen aiheuttaa haittoja niin lemmikkieläimille kuin luonnossa eläville eläimille. Lisäksi luonnolle aiheutuu haittoja; esim. tupakan viljely tuhoaa sademetsiä ja voimistaa ilmastonmuutosta.





TYÖKYKY

Tehtävän tavoite: Tehtävän tavoitteena on saada nuoret pohtimaan työkykyä ja myös sitä, miten päihteet voivat siihen vaikuttaa. Työkyky on tärkeä asia kaikille, isolle osalle opiskelijoista myös ajankohtainen. Opiskelijat ovat töissä opiskelujen ohella, suorittavat työssäoppimisjaksoja, käyvät kesätoissa, ovat valmistumassa ammattiin tai ovat pohtimassa tulevaa ammattiaan.

Tehtävän purkamisen tueksi:

1. Mitä tarkoittaa ”työkyky”? Mitä asioita työkykyyn kuuluu?

Työkykyyn voi määritellä kyvyksi selviytyä omasta työstään tai omaan ammattiinsa liittyvistä tehtävistä. Työkyvyssä on kyse omien voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta.

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys muodostavat työkyvyn perustan. Työn mielekkyys, oma osaaminen, omat arvot ja työolosuhteet sekä työyhteisö vaikuttavat työkykyyn. Työkyky ei ole vain henkilön itsensä asia, koska siihen vaikuttavat yksilöllisten ominaisuuksien (esim. fyysinen ja psyykinen kunto) lisäksi myös työyhteisön toiminta (mm. johtaminen).

2. Miten päihteet voivat vaikuttaa työkykyyn?

A) Nikotiinituotteet

- Tupakointi altistaa monille terveysongelmille ja heikentää vastustuskykyä; työpoissaolot saattavat tämän vuoksi lisääntyä
- Tupakointi heikentää suorituskykyä ja vaikeuttaa työhön keskittymistä
- Tupakoija tarvitsee taukoja nikotiinitarpeen tyydyttämiseksi -vaikuttaa työtehoon
- Tupakointi voi vaikuttaa työpaikan ilmapiiriin, koska työntekijät voivat kokea epätasa-arvoa tupakkataukoihin liittyen.
- Passiivinen tupakointi: ne jotka eivät itse polta, altistuvat savulle muiden polttaessa
- Tupakoitsijan vaatteet, hiukset ja hengitys voivat haista, mikä ei ole soveliasta esim. asiakaspalvelutyössä hoito- ja palvelualoilla
- Nuuskan, sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien käyttö työpaikalla aiheuttaa vastaavantyyppisiä haasteita kuin tupakka.

2) Alkoholi

1) Terveyshaitat

- suurkulutus lisää useiden vakavien sairauksien (esim. sydän- ja verisuonitaudit) riskiä
- suurkulutus alentaa vastustuskykyä: myös vähemmän vakavat sairaudet kuten flunssat lisääntyvät
- suurkulutus on usein yhteydessä unettomuuteen ja myös masennukseen: työntekijän työhyvinvointi ja työkyky saattavat kärsiä

2) Työturvallisuushaitat

- työskentely päihtyneenä tai krapulaisena voi alasta riippuen olla suuri työturvallisuusriski

3) Sosiaaliset haitat

- alkoholin liiallisesta käytöstä seuraavat yllättävät poissaolot ja nolot tilanteet sekä tarve tekemättömien töiden paikkaamiseen ja nopeisiin vuoronvaihtoihin voivat aiheuttaa työpaikalla ristiriitoja
- yhden työntekijän ongelma voi "sairastuttaa" koko työyhteisön, jos yhteisö ryhtyy suojelemaan ongelmaista esimerkiksi peittelemällä ja tekemällä hänen työnsä
- työntekijän irtisanominen alkoholinkäytön takia voi kiristää työnantajan ja työntekijöiden välejä

3) Huumausaineet

Huumausaineiden käyttö Suomessa on laitonta. Tämän vuoksi on vaikea arvioida, kuinka moni suomalainen työntekijä käyttää niitä. Säännöllisemmin huumeita käyttävistä työelämässä olevista suurin osa on ns. satunnais- tai ajoittaiskäyttäjiä – varsinaisia ongelmakäyttäjiä (mm. ruiskuhuumeiden jatkuva käyttö) työelämässä on hyvin vähän. Huumeidenkäyttö painottuu korostetusti 25–34-vuotiaiden eli nuorten aikuisten ikäryhmään ja heistä erityisesti miehiin.

Huumeiden käyttöön liittyy työn kannalta hyvin samanlaisia riskejä kuin alkoholin liiakäyttöön. Samoin kuin alkoholi, huumeet voivat aiheuttaa työturvallisuusriskejä. Huumausaineet vaikuttavat aivoihin ja keskushermostoon. Ne voivat heikentää päätöksentekokykyä, tarkkaavaisuutta ja kykyä ajatella selkeästi. Riskien suuruus riippuu käytetystä aineesta ja siitä, ollaanko huumeen vaikutuksen alaisena myös työajalla.

3. Miten työkykyä voi ylläpitää?

Nuoret kirjaavat tähän omia pohdintojaan, varsinaisia oikeita vastauksia ei ole. Yhteinen pohdinta ja keskustelu on tärkeämpää.



PÄIHTEET-TOTTA VAI TARUA?

Tehtävän tavoite: Nuoret pääsevät pohtimaan erilaisin päihteisiin liittyviä väittämiä. Väittämien vastaukset perustuvat tutkittuun tietoon, eikä yksittäisiin kokemuksiin, joten niiden läpikäyminen tuo nuorelle uutta näkökulmaa suhtautumisessa päihteisiin. Vastausvaihtoehdot ovat: Totta, Tarua sekä Totta & Tarua.

Tehtävän purkamisen tueksi: Vastaukset väittämiin.

Samalla kun käynte kohtia läpi, pyydä nuorilta perusteluja heidän vastauksilleen. Kerro sitten itse oikeat vastaukset perusteluineen.

1. Satunnainen sähkösavukkeen käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta

TOTTA

Nikotiiniriippuvuuden kehittyminen on yksilöllistä. Se voi syntyä myös satunnaisen käytön seurauksena. Nuorella aivojen ja hermoston kehittyminen on vielä kesken, jolloin alttius riippuvuuden syntyyn on suurempi. Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista ja riippuvuuksia voi olla vaikeaa erottaa toisistaan. Fyysinen riippuvuus ilmenee riippuvuutena nikotiiniin, jolloin nikotiinin puute aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, kuten käsien tärinää. Psyykkinen riippuvuus liittyy nikotiinin käyttöön ja käyttötilanteisiin; joku saattaa hakea nikotiinista esim. pakokeinoa stressaavaan tilanteeseen. Sosiaalisessa riippuvuudessa korostuu yhteisen tekemisen (nikotiinituotteiden käyttö) aikaansaama yhteenkuuluvuuden tunne.

2. Nuuska sopii urheilua harrastaville, koska se ei heikennä kuntoa.

TARUA

Nuuskan ja muiden nikotiinituotteiden käyttö heikentää urheilusuoritusta. Nikotiini supistaa verisuonia ja heikentää lihasten verenkiertoa. Tämä lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa palautumista. Koska lihasten hapen- ja ravintoaineiden saanti vähenee, heikkenevät myös lihasvoima- ja massa. Luutumisen on myös hitaampaa murtuman takia.

Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sykettä, jolloin sydän joutuu normaalia kovemman rasituksen alle. Nuuskaa käyttävän urheilijan keho on jo valmiiksi rasitustilassa. Jos nuuska parantaisi suorituskykyä, se laskettaisiin doping-aineeksi ja olisi näin ollen maailman antidopingtoimiston kiellettyjen aineiden listalla.

3. Nikotiinipussit eivät ole terveydelle haitallisia.

TARUA

Toisin kuin nikotiinituotteita valmistavat yhtiöt antavat ymmärtää, mikään nikotiinituote ei ole haitaton. Nikotiinipusseja markkinoidaan usein haitattomina, koska ne eivät sisällä tupakkaa. Herkulliset makuaineet ja houkuttelevat tuotepakkaukset luovat tutkitusti mielikuvaa haitattomuudesta ja madaltavat kynnystä käyttöön. Nikotiinipussit sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta. Nikotiini on erityisen vaarallista lapsille ja nuorille, sillä se vaikuttaa aivojen kehitykseen, keskittymiskykyyn ja oppimiseen. Nikotiini on myrkyllistä. Myrkytyksen oireita ovat muun muassa pahoinvointi, oksentelu, päänsärky ja vapina. Nikotiini lisää monien sairauksien, kuten diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Lisäksi se voi edesauttaa terveiden solujen muuttumista syöpäsoluiksi ja lisätä syöpäsolujen kasvua.

4. Kun tupakoinnin lopettaa, hyödyt alkavat näkyä nopeasti.

TOTTA JA TARUA

Osa tupakoinnin lopettamisen hyödyistä ilmenee nopeasti. Häkä häviää elimistöstä lähes täysin vuorokauden ja nikotiini kahden vuorokauden kuluessa. Haju- ja makuaisti alkavat korjautua muutamassa päivässä. Fyysiset vieroitusoireet ovat pahimmillaan ensimmäisen kolmen päivän aikana, mutta nekin helpottuvat muutaman viikon kuluessa. Osa hyödyistä ilmenee kuitenkin hitaammin. Yskä ja limannousu lievittyvät 1–2 kuukauden kuluessa. Keuhkojen toiminta kokonaisuudessaan paranee merkittävästi 2–3 kuukauden kuluessa, jolloin liikunta on helpompaa ja mukavampaa (Nuortenlinkki).

5. Tupakkayhtiöt hyötyvät nuorten someen tekemästä vape-sisällöstä.

TOTTA

Sosiaalinen media on kustannustehokas väylä monille yhtiöille markkinoinnissa sekä tuotteiden näkyvyydessä. Tupakka- ja nikotiinituotteiden suora mainonta on monissa maissa kielletty, mikä estää tupakka- ja nikotiinituotteita valmistavien yhtiöiden mainonnan sosiaalisen median alustoilla. Nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Tuotteiden näkyvyys julkaisuissa lisää niiden kiinnostavuutta nuorten silmissä, vaikka kyseessä ei olisikaan maksettu mainos. Mitä enemmän tupakka- ja nikotiinituotteita näkyy somejulkaisuissa, sitä enemmän tupakka- ja nikotiiniyhtiöt hyötyvät.

6. Alkoholi heikentää unen laatua

TOTTA

Alkoholi voi jotakuta auttaa nukahtamaan, mutta se myös vähentää palauttavan unen määrää. Alkoholin vuoksi sydämen syke on normaalia korkeammalla ja elimistössä on stressitila. Alkoholi lisää yöllisiä heräämisiä, vaikka näitä heräämisiä ei ehkä aamulla enää muista. Alkoholia nauttinut kuorsaa herkemmin ja uniapnea voi pahentua. Runsas alkoholin käyttö aiheuttaa myös unettomuutta. Juhliminen ja alkoholin käyttö vaikuttaa usein myös uniryhtiin ja sitä kautta vireystilaan.

7. Ihminen pystyy arvioimaan, milloin on ajokunnossa alkoholin juomisen jälkeen.

TARUA

Vaikka olo tuntuisi selvältä, totuus voi olla toinen. Omaa humalatilaa on vaikea arvioida, joten on hyvin vaikea päätellä omaa ajokuntoansa. Siihen miten nopeasti alkoholi palaa kehossa vaikuttavat mm. ikä, kehon koostumus, nautitun alkoholin määrä ja laatu, se onko syönyt vai ei. Lisäksi alkoholin palamista elimistössä ei voi itse edistää mitenkään. Laskemalla alkoholiannoksia ei myöskään saada täysin luotettavaa tietoa ajokunnosta., koska ajokuntoon vaikuttaa myös liian vähäinen uni, tunnetila jne. Vain promillemittari kertoo luotettavasti promillemäärän, mutta sekään ei kerro automaattisesti ajokunnosta mitään. Jo alle 0,5 promillen humalassa onnettomuusriski voi olla kolminkertainen normaaliin verrattuna.

8. 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.

9. 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.

10. Lääkkeitä voi vaaratta käyttää yhdessä alkoholin kanssa.

TARUA

Lääkettä saatetaan käyttää alkoholin kanssa samaan aikaan joko tahallaan tai tahattomasti. Tahaton käyttö johtuu usein ajattelemattomuudesta. Yhteiskäytön vaikutukset voivat olla arvaamattomia ja vaikutukset ovat monen asian summa. Yhteiskäyttö voi heikentää tai voimistaa lääkkeen vaikutuksia. Yhteiskäyttö voi myös voimistaa päihteen vaikutuksia. Alkoholin vaikutuksen alaisena voi jäädä myös tärkeät lääkkeet kokonaan ottamatta. On tärkeää kysyä lääkäriltä/tarkistaa lääkkeen tuoteselosteesta, onko lääkkeellä yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa.





APUA JA TUKEA

Tehtävän tavoite: Pohtia päihteiden käytön aiheuttamia seurauksia sekä muistuttaa nuoria siitä, ettei päihteisiin liittyvien haasteiden kanssa kuulu jäädä yksin, vaan on ihmisiä ja tahoja, jotka voivat auttaa.

Tehtävän purkamisen tueksi:

1. On jokaisen oma asia, käyttääkö päihteitä vai ei. Mitä mieltä olette väittämästä? Perustelkaa..

Se, että tekee valinnan käyttää tai olla käyttämättä päihteitä, on ihmisen oma asia.

Päihteiden käyttö vaikuttaa kuitenkin läheisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan monella tapaa. Läheisen nikotiinituotteiden, alkoholin tai huumeiden käyttö voi huolestuttaa sekä lapsia että aikuisia. Päihteiden käyttö voi aiheuttaa turvattomuutta ja riitoja. Runsas alkoholin käyttö on usein myös väkivaltarikosten taustalla. Jatkuva tupakansavulle/sähkösavukkeen höyrylle altistuminen eli passiivinen tupakointi puolestaan on terveydelle haitallista.

Päihteet voivat vaikuttaa myös työtehoon, työturvallisuuteen ja sairaspöissaoloihin. Päihteistä aiheutuvat sairaudet ja tapaturmat ja liikenneonnettomuudet tulevat yhteiskunnan, eli kaikkien meidän, maksettaviksi.

2.

A) Kenenkään ei kuulu pärjätä yksin. Kenen puoleen nuori voi kääntyä silloin, kun on huolissaan omasta tai läheisen päihteiden käytöstä? Luetelkaa ainakin viisi vaihtoehtoa.

Omat läheiset luotettavat ihmiset: vanhempi, sisarus, isovanhempi, täti/setä, kummi jne.
Virallisemmat tahot: luokanvalvoja, ryhmäohjaaja, opettaja, erityisopettaja, terveydenhoitaja, kuraattori, nuoriso-ohjaaja,

B) Millaisia palveluita netistä löytyy, joissa nuori voi keskustella päihteisiin liittyvistä haasteista, usein nimettömästi/anonymisti? Etsikää kännykän avulla vähintään kolme tahoja.

- EHYT ry -Päihdeneuvonta

ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta

- Lasinen lapsuus -Tietoa ja tukea alkoholinkäytöstä haittoja kokeville ja heitä työssään kohtaaville

lasinenlapsuus.fi

- MIELI ry:n Kriisipuhelin

mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin

- MLL:n Nuortennetti

nuortennetti.fi

- Sekasin-chat

sekasin.fi

