

# Päihdeväittämät ohjeistus

Nämä päihdeväittämät on tarkoitettu käytettäväksi keskustelun tueksi ja tiedon lisäämiseen

Voit käyttää näitä päihdeväittämiä

- hyvinvointitapahtumissa
- ständillä
- osana rastitehtäviä
- 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 päihdeväittämien 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. 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. Psyykinen 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 räsituslissa. 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 uorsaa herkemmin ja uniapnea voi pahentua. Runsas alkoholin käyttö aiheuttaa myös unettomuutta. Juhliminen ja alkoholin käyttö vaikuttaa usein myös unirytmiiin 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.

