

NUORET JA NIKOTIINI

Vapet ja pussit: Ota puheeksi ja tue nuorta

Mitä haittoja nikotiinituotteet aiheuttavat nuorelle?

Nikotiini on myrkky. Varsinkin lasten ja nuorten kehittyvät aivot ovat herkkiä nikotiinin vaikutuksille ja riippuvuus voi syntyä nopeasti. Nikotiini myös muuttaa aivojen toimintaa ja haittaa niiden kehittymistä erityisesti nuoruusiässä.

Nikotiini alentaa suorituskykyä; se heikentää lihasten ja keuhkojen toimintaa ja hidastaa rasituksesta palautumista. Nikotiini myös altistaa tulehduksille ja sairauksille, kuormittaa sydäntä ja nostaa verenpainetta.

Mitä sähkösavukkeet ovat?

Sähkösavuke on akulla toimiva laite, joka tunnetaan myös nimellä vape tai sähkötupakka. Sähkösavukkeella kuumennetaan nestettä, joka hengitetään höyrynä keuhkoihin. Neste voi olla nikotiinillista tai nikotiinitonta. Nesteet ja höyryt sisältävät makuaineiden ja kemikaalien lisäksi erilaisia terveydelle haitallisia aineita, jotka voivat aiheuttaa keuhkojen toiminnan heikentymistä. Lisäksi keuhkoihin hengitettävä höyry voi sisältää mm. kasvimyrkkyjen jäämiä ja lyijyä. Kaikkia pitkäaikaisen käytön vaikutuksia ei vielä tunneta.

Sähkösavukkeet voivat olla uudelleenladattavia tai sellaisia, että niitä ei voi ladata uudelleen tai täyttää nestesäiliötä sen tyhjennyttyä. Niin kutsutusta kertakäyttöisestä sähkösavukkeesta saa muutamasta sadasta useaan tuhanteen henkäystä. Sähkösavukkeita on vaikea tunnistaa niiden leikkisän ulkoasun vuoksi.

Nikotiinia sisältäviä sähkösavukkeita säädellään Suomessa tupakkalailla. Niiden myyntiä, markkinointia ja käyttöä koskevat pitkälti samankaltaiset rajoitukset kuin perinteisiä tupakkatuotteita.

Mitä nikotiinipussit ovat?

Nikotiinipussit ovat pieniä, suuhun laitettavia ja nikotiinia sisältäviä annospusseja. Vaikka ne eivät perinteisen nuuskan tapaan sisällä tupakkakasvin osia, niissä on nikotiinia yhtä paljon kuin nuuskassakin, joskus jopa enemmän.

Nuoria houkutellaan nikotiinipussien käyttäjiksi runsailla makuvaihtoehtoilla sekä värikkäällä ulkomuodolla. Nikotiinipusseja markkinoidaan voimakkaasti nuorille nuorten suosimien esikuvien ja somevaikuttajien kautta. Tuotteiden käyttö on helppo pitää salassa aikuisilta.

Nikotiinipusseja säädellään Suomessa tupakkalailla. Niiden myynti on kielletty alle 18-vuotiaille ja tuotteiden markkinointiin sekä esilläpitoon kohdistuu rajoituksia.

Miten ottaa nikotiinituotteet puheeksi nuoren kanssa?

Puheeksi ottaminen on matalan kynnyksen keino puuttua nuoren nikotiinituotteiden käyttöön. Nuoren voi pyytää keskustelemaan kahden kesken, ja keskustelun voi aloittaa ilmaisemalla huolen nuoren nikotiinituotteiden käytöstä. Tärkeää on olla kiinnostunut nuoren omista ajatuksista ja käsityksistä käyttöön liittyen, syylistämättä nuorta.

Nuorelta voi esimerkiksi kysyä miksi hän käyttää tuotteita, onko hän miettinyt käytön lopettamista ja mitä hyötyä siitä voisi olla. Usein tuotteiden käyttöön liittyy vahva ryhmäpaine. Nuoren voi olla vaikea tunnistaa riippuvuutta eikä terveyshaittoja yleensä tunneta kovin hyvin.

Tietoa voi etsiä yhdessä nuoren kanssa ja on hyvä kertoa nuorelle, että netistä löytyvän tiedon tausta tulee aina selvittää. Nikotiiniteollisuus tuottaa tällä hetkellä paljon harhaanjohtavaa tietoa, jota se käyttää markkinoinnissa.

Miten tukea nuorta nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa?

Jokaisen nuoren käyttötavat ja mahdollisen riippuvuuden muodot ovat yksilöllisiä, samoin kuin lopettamisen keinot. Nuoren kanssa kannattaa keskustella nikotiinin haittavaikutuksista nuoren oman lopettamismotivaation vahvistamiseksi. Aikuisen tuki lopettamisessa on nuorelle tärkeää. On hyvä kysyä nuorelta säännöllisesti kuulumisia ja lopettamisen etenemisestä. Positiivinen palaute, kehu ja kannustaminen motivoivat pitkin prosessia, johon myös retkahdukset kuuluvat.

Kuuntele, kannusta ja tuo esiin nuoren vahvuuksia, jotka voivat auttaa lopettamisessa. Nuorelle kannattaa myös kertoa saatavilla olevista palveluista, jotka tukevat käytön lopettamisessa (mm. opiskeluterveydenhuolto, oman hyvin-vointialueen palvelut, verkkosivustot).

Yhdessä voi asettaa konkreettisia ja realistisia tavoitteita lopettamisprosessille. Nuorelle kannattaa myös kertoa mahdollisista vieroitusoireista ja niiden kestosta. Vaikka nuori ei olisikaan kiinnostunut lopettamisesta, tulee asia silti ottaa puheeksi yhä uudelleen.

Mistä nuoret saavat vapeja ja pusseja?

Nuoret tilaavat vapeja ja nikotiinipusseja laittomasti sosiaalisen median kautta (kuten Telegram, TikTok, Snapchat) sekä näitä tuotteita myyviltä verkkosivuilta. Tilaaminen näiden väylien kautta ei ole riskitöntä eikä tilatessa voi olla varma, mitä saatu tuote lopulta sisältää.

Lasten ja nuorten keskuuteen on muodostunut myyjien ja ostajien ryhmiä. Vapeja ja nikotiinipusseja tilataan ja myydään eteenpäin.

Lasten ja nuorten välisessä nikotiinituotteiden kaupankäynnissä on havaittu myös uusi ilmiö, aggressiivinen velanperintä. Velanperintään voi liittyä väkivaltaa ja sillä uhkailua.

Lainsäädäntöön liittyvät ajantasaiset tiedot täältä finlex.fi/fi/lainsaadanto/2016/549