Faktaa huumeista vanhemmuuden tueksi



Oppaan on koostanut Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
Oppaan kehittämisen ovat rahoittaneet
Stiftelsen Nykterhetsföreningen Balders och
systrarna Hellmans minne.

Ulkoasu: Kaisa Pasanen

Sisällysluettelo

Hei vanhempi! 4

Huumausaineet voidaan jakaa neljään ryhmään 6

Mitkä ovat yleisimmät huumausaineet? 7

Kuinka yleistä huumausaineiden käyttö on nuorten keskuudessa? 11

Miksi nuoret kokeilevat huumausaineita? 11

Miksi nuoret eivät kokeile huumausaineita? 12

Pitääkö minun puhua huumausaineista nuoreni kanssa? 13

Miten ottaa huumausaineet puheeksi? 14

Esimerkkejä keskustelunavauksista 16

Mitä vastata, kun nuori esittää vaikeita kysymyksiä huumausaineista? 17

Huumausaineiden käytön tunnistaminen – mitä vanhemman on hyvä tietää? 20

Mitä tehdä, jos olen huolissani nuorestani? 22

Kun saat tietää tai epäilet nuoresi käyttävän huumausaineita 24

Mistä apua huoleen ja huumausaineiden käyttöön? 26

Pieni huumausainesanasto vanhemmille 28

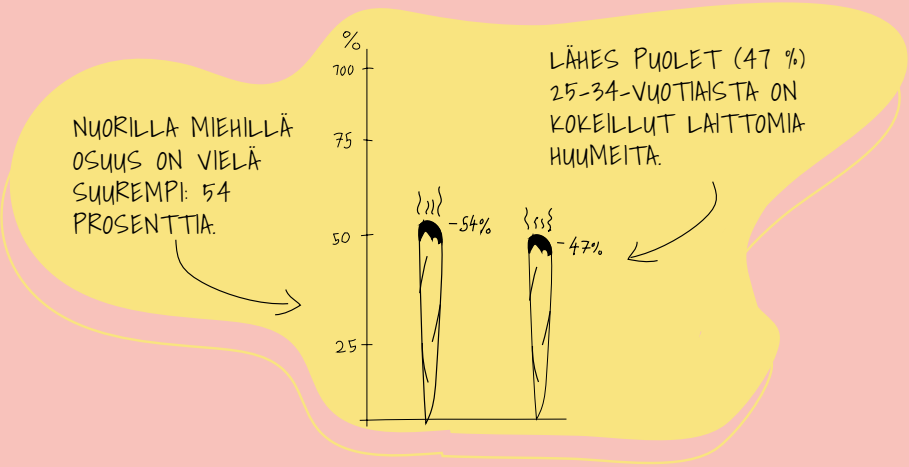
Hei vanhempi!

Kiitos, että luet Faktaa huumeista vanhemmuuden tueksi -opasta. Opas on suunnattu erityisesti teini-ikäisten vanhemmille, mutta siitä on hyötyä myös nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Oppaasta saat tietoa ja käytännön vinkkejä siihen, miten voit keskustella nuoresi kanssa huumausaineista. Saat myös tietoa huumausaineista, joihin nuoret voivat törmätä, ja siitä, miten toimia, jos epäilet nuoresi kokeilleen tai käyttävän huumausaineita.

Huoli huumausaineista, erityisesti synteettisistä huumausaineista kuten alfa-PVP:stä, on kasvanut Suomessa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että valtaosa alaikäisistä ei käytä huumausaineita. Kannabis on selvästi yleisin nuorten kokeilema huumausaine. Muiden huumausaineiden käyttö on huomattavasti harvinaisempaa.

Nuorten aikuisten huumausaineiden käyttö on puolestaan lisääntynyt, ja käyttö painottuu viikonloppuihin ja tapahtumiin.



Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen jätevesitutkimukset osoittavat, että stimulanttien, kuten amfetamiinin ja kokaiinin, käyttö on lisääntynyt. Alfa-PVP:n käyttö on kasvanut erityisesti pääkaupunkiseudulla ja Tampereella. Asenteet huumausaineita kohtaan ovat yleisesti muuttuneet sallivammiksi, ja niiden riskit saatetaan arvioida vähäisiksi. Huumausainekuolemien taustalla on usein eri aineiden yhteiskäyttö ja puutteellista tietoa riskeistä.

Huumausaineiden käyttö aiheuttaa Suomessa paljon ennenaikaisia kuolemia. Suomessa nuorten huumausainekuolleisuus on Euroopan korkeimpia. Suurin osa nuorten huumausainekuolemista johtuu yhteiskäytön aiheuttamista tahattomista myrkytyksistä. Usein kyse on opioidien, kuten buprenorfiinin, käytöstä yhdessä keskushermostoa lamaavien lääkkeiden, esimerkiksi bentsodiatsepiinien, kanssa.

Tutkimusten mukaan lämmin ja läsnäoleva vanhemmuus, jossa vanhempi tietää, missä ja kenen kanssa nuori viettää aikaansa, suojaa huumausaineiden haitoilta. Vanhemman rauhallinen ja totuudenmukainen keskustelu huumausaineista tukee nuoren kasvua ja kehitystä. Avoin vuorovaikutus, luottamuksellinen suhde, kiinnostus nuoren elämään ja selkeät rajat ovat tärkeitä suojaavia tekijöitä. Alle 18-vuotiaat kertovat itse, että terveysriskit, kontrollin säilyttäminen ja vanhempien luottamus ovat tärkeitä syitä olla käyttämättä huumausaineita.

Sinä vanhempana olet merkityksellinen, ja voit vaikuttaa nuoresi valintoihin.

TÄMÄN OPPAAN TAVOITTEENA ON LISÄTÄ TIETOASI HUUMAUSAINEISTA JA AUTTAA SINUA YMMÄRTÄMÄÄN, MITEN VOIT EHKÄISTÄ NIIDEN KÄYTTÖÄ. SAAT MYÖS VINKKEJÄ SIIHEN, MITEN TOIMIA, JOS HUOLESTUT NUORESTASI.



Huumausaineet voidaan jakaa neljään ryhmään



1. Stimulantit (piristävät aineet)

Keskushermoston toimintaa kiihdyttävät huumausaineet. Ne voivat tilapäisesti lisätä vireyttä, energisyyttä, puheliaisuutta ja itsevarmuutta. Samalla ne kuormittavat elimistöä ja voivat aiheuttaa esimerkiksi univaikeuksia, ahdistusta, sydänoireita ja psykoottisia oireita. Stimulantteja ovat esimerkiksi amfetamiini, kokaiini ja alfa-PVP.

2. Lamaavat aineet

Aineet, jotka vaikuttavat voimakkaasti keskushermostoon ja voivat lievittää kipua, rauhoittaa ja tuottaa mielihyvän tunnetta. Lamaavien aineiden, kuten opioidien, suurin riski on hengityksen hidastuminen tai pysähtyminen yliannostuksen seurauksena. Lamaavia aineita ovat mm. opioidit (esim. Buprenorfiini, heroiini) ja bentsodiatsepiinit.

3. Hallusinogeenit

Aineet, jotka voivat muuttaa aistihavaintoja ja ympäristön kokemista. Käyttäjä voi nähdä, kuulla tai kokea asioita tavallisesta poikkeavalla tavalla. Esimerkiksi ekstaasilla (MDMA) voi olla lieviä hallusinogeenisia vaikutuksia, vaikka se on ensisijaisesti stimulantti. LSD ja meskaliini ovat hallusinogeeneja.

4. Kannabinoidit

Kannabikseen liittyviä kemiallisia yhdisteitä. Osa kannabinoideista esiintyy luonnostaan kannabiskasvissa, ja osa valmistetaan synteettisesti laboratorioissa. Kaikilla kannabinoideilla ei ole samanlaista päihdyttävää vaikutusta, mutta monet niistä voivat aiheuttaa merkittäviä haittoja.

Mitkä ovat yleisimmät huumausaineet?

Kannabis

Mitä se on?

Kannabis on Suomen yleisin huumausaine. Sitä saadaan kannabiskasvista, ja sen päihdyttävä vaikutus johtuu THC-yhdisteestä. Kannabista käytetään tavallisimmin polttamalla sätkässä tai piipussa, höyrystämällä sähkösavukkeen kaltaisella laitteella tai joskus syötävinä tuotteina. Viime vuosina markkinoille on tullut myös aiempaa vahvempia kannabistuotteita sekä kannabinoideja sisältäviä sähkösavukenesteitä. Kannabis on nuorten yleisimmin kokeilema huumausaine.

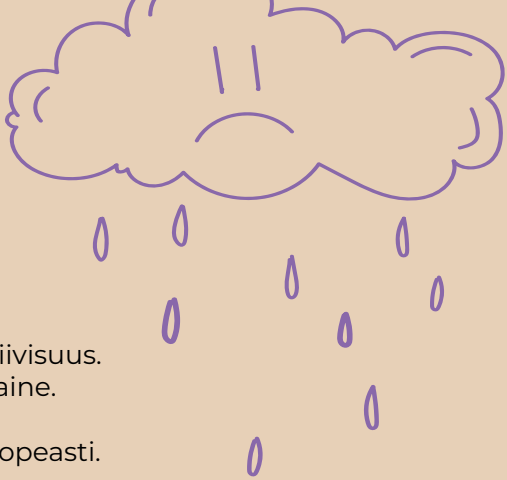
Riskit nuorille

- Heikentää muistia, oppimista ja keskittymiskykyä.
- Voi vaikeuttaa koulunkäyntiä ja opiskelua.
- Lisää psykoosin ja muiden mielenterveyden häiriöiden riskiä.
- Voi aiheuttaa ahdistusta, paniikkioireita ja vainoharhaisuutta.
- Voi aiheuttaa riippuvuutta.

Amfetamiini

Mitä se on?

Amfetamiini on keskushermostoa voimakkaasti kiihdyttävä huumausaine. Se lisää tilapäisesti vireyttä, tarkkaavaisuutta ja energisyyden tunnetta, minkä vuoksi jotkut käyttäjät kokevat sen parantavan suorituskykyä. Vaikutukset ovat kuitenkin keinotekoisia ja kuormittavat elimistöä voimakkaasti. Amfetamiini on yksi yleisimmin Suomessa käytetyistä stimulanteista.



Riskit nuorille

- Univaikeudet.
- Voimakas ahdistus.
- Aggressiivisuus ja impulsiivisuus.
- Kohonnut syke ja verenpaine.
- Psykoottiset oireet.
- Riippuvuus voi kehittyä nopeasti.

Ekstaasi (MDMA)

Mitä se on?

Ekstaasi eli MDMA on stimulantti, jolla on myös hallusinogeenisia ominaisuuksia. Sitä käytetään erityisesti juhlissa, festivaaleilla ja yöelämässä. Aine voi tilapäisesti lisätä mielihyvän, läheisyyden ja energisyyden tunteita. Laittomilla markkinoilla myytävien tablettien ja kiteiden sisältö voi kuitenkin vaihdella huomattavasti, eikä käyttäjä yleensä voi tietää varmasti, mitä tuote sisältää.

Riskit nuorille

- Elimistön ylikuumeneminen.
- Neste- ja suolatasapainon häiriöt.
- Sydämen rytmihäiriöt.
- Ahdistus ja masennusoireet käytön jälkeen.
- Riski saada elimistöön muuta ainetta kuin käyttäjä olettaa.

Kokaiini

Mitä se on?

Kokaiini on voimakas stimulantti, jota valmistetaan kokapensaan lehdistä. Se aiheuttaa nopeasti voimakkaan mielihyvän, itsevarmuuden ja energisyyden tunteen, mutta vaikutus on

yleensä melko lyhytaikainen. Kokaiinin käyttö ja saatavuus ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosina. Kokaiinia esiintyy yhä useammin myös nuorten ja nuorten aikuisten juhlakäytössä.

Riskit nuorille

- Voimakas mielihyvän tunne voi johtaa nopeasti psyykkiseen riippuvuuteen.
- Lisää impulsiivista käyttäytymistä.
- Lisää sydäninfarktin riskiä.
- Sydämen rytmihäiriöt ja korkea verenpaine.
- Ahdistus ja vainoharhaisuus.

Bentsodiatsepiinit (”bentsot”)

Mitä se on?

Bentsodiatsepiinit ovat lääkkeitä, joita käytetään esimerkiksi ahdistuksen, paniikkioireiden ja univaikeuksien hoitoon. Tunnettuja valmisteita ovat esimerkiksi Xanor, Rivatril ja Diapam. Laittomilla markkinoilla liikkuu myös paljon väärennettyjä tabletteja ja tabletteja, joiden sisältöä ei tunneta. Kun nuoret käyttävät bentsodiatsepiineja päihtymistarkoituksessa, niitä käytetään usein yhdessä muiden päihteiden kanssa, mikä lisää vakavien haittojen riskiä.

Riskit nuorille

- Voimakas väsymys.
- Muistikatkokset.
- Tapaturmat.
- Riippuvuus voi kehittyä nopeasti.
- Yhdistäminen alkoholiin tai opioideihin voi olla hengenvaarallista.



Buprenorfiini

Mitä se on?

Buprenorfiini on opioidi. Suomessa sitä käytetään lääkkeenä (esimerkiksi Subutex) opioidiriippuvuuden hoidossa, mutta sitä esiintyy myös laittomilla huumausainemarkkinoilla. Buprenorfiini on pitkään ollut yksi yleisimmistä ongelmakäyttöön liittyvistä opioideista Suomessa. Sitä esiintyy usein myös vakavien yliannostusten ja huumausainekuolemien yhteydessä.

Riskit nuorille

- Voimakas riippuvuus.
- Hengityslama.
- Yliannostuksen riski, erityisesti yhteiskäytössä.
- Vakavat vieroitusoireet.
- Pistämiseen liittyvät infektiot ja verisuonivauriot.

Alfa-PVP

Mitä se on?

Alfa-PVP on synteettinen stimulantti. Sen vaikutukset muistuttavat amfetamiinia ja kokaiinia, mutta ovat usein voimakkaampia ja vaikeammin ennakoitavia. Ainetta voidaan käyttää esimerkiksi nuuskaamalla, polttamalla, höyrystämällä tai pistämällä. Alfa-PVP on viime vuosina levinnyt eri puolille Suomea ja aiheuttaa vakavia haittoja sekä käyttäjille että heidän läheisilleen.

Riskit nuorille

- Erittäin suuri psykoottisten oireiden riski.
- Vainoharhaisuus.
- Aistiharhat.
- Aggressiivisuus ja väkivaltainen käyttäytyminen.
- Vakavat sydän- ja verenkiertoelimistön vauriot.
- Voimakas riippuvuus.

Käsitteiden selitykset löytyvät oppaan lopusta otsikon ”Pieni huumausainesanasto vanhemmille” alta.

KUINKA YLEISTÄ HUUMAUSAINEIDEN KÄYTTÖ ON NUORTEN KESKUUDESSA?

Suurin osa nuorista ei ole kokeillut eikä käytä huumausaineita. Kannabis on selvästi yleisin nuorten kokeilema huumausaine, kun taas muiden huumausaineiden käyttö on huomattavasti harvinaisempaa. Vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn mukaan noin 6 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista on kokeillut laittomia huumausaineita vähintään kerran. Lukiolaisista niitä on kokeillut 9 prosenttia ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 14 prosenttia.

On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että huumausaineita ongelmallisesti käyttävien nuorten pienessä joukossa ongelmat ovat muuttuneet vakavammiksi ja näkyvämmiksi. Suomessa huumausaineiden käyttö, valmistus, hallussapito, ostaminen ja myyminen ovat laissa kiellettyjä ja rangaistavia tekoja. Lainsäädännöllä pyritään suojelemaan väestöä huumausaineiden haitallisilta vaikutuksilta.

MIKSI NUORET KOKEILEVAT HUUMAUSAINEITA?

Seurausten arviointiin liittyvä ajattelu on nuorilla vielä kehitys-vaiheessa, minkä vuoksi nuori saattaa tehdä impulsiivisia valintoja. Yksi kokeilun syy saattaa olla uteliaisuus siitä, miltä huumausaineen vaikutus tuntuu, varsinkin jos nuorella on ennakkokäsityksiä aineen vaikutuksista.

Myös ryhmäpaine, esimerkiksi kaveriporukan toiminta, voi vaikuttaa. Omasta kannasta voi olla vaikea pitää kiinni tilanteessa, jossa muut kokeilevat huumausaineita. Yksi syy kokeilulle voi myös olla mielenterveyden haasteet: nuori saattaa ajatella huumausaineiden tarjoavan helpotusta pahaan oloon ja keinon paeta arkea tai omia ajatuksia.

Kokeilun taustalla voi olla myös se, ettei nuori tunne huumausaineiden riskejä ja seurauksia tai ettei niistä ole keskusteltu kotona vanhemman kanssa.

Vanhempana on tärkeää keskustella siitä, mitä odottaa omalta nuoreltaan. Keskustelut huumausaineista, niiden vaikutuksista ja erilaisissa tilanteissa toimimisesta, ovat merkityksellisiä.

Jos nuoresi joutuu tekemisiin huumausaineiden kanssa, se ei automaattisesti tarkoita, että olisit vanhempana tehnyt jotain väärin. Ole itsellesi armollinen, vaikka tilanne herättäisi vaikeitakin tunteita. Voit edelleen tukea nuortasi!



Yleisimpiä syitä olla kokeilematta huumausaineita ovat tieto terveysriskeistä, ymmärrys mahdollisista seurauksista ja pelko riippuvuuden kehittymisestä. Myös merkinnät poliisin rekistereissä ja niiden mahdolliset vaikutukset tulevaisuuteen voivat

huolestuttaa. Nuoret toivovat myös säilyttävän oman elämänsä hallinnan, jonka takia eivät halua menettää kokeilun myötä oman elämän hallintaa. Nuoret eivät myöskään halua menettää vanhempiensa luottamusta rikkomalla sääntöjä tai tuottamalla pettymystä ja huolta.

Vanhemmalle on siis hyviä uutisia: olet nuorellesi tärkeä ja pystyt vaikuttamaan nuoren valintoihin.



PITÄÄKÖ MINUN PUHUA HUUMAUSAINEISTA NUORENI KANSSA?

Kyllä. Huumausaineet ovat osa yhteiskuntaamme ja ympäristöämme ja niihin on helpompi suhtautua, kun niistä keskustellaan. Kaikki alkaa siitä että, uskalletaan ottaa aihe puheeksi nuoren kanssa. Voit aloittaa keskustelun esimerkiksi jostakin uutisissa kuulemastasi asiasta.

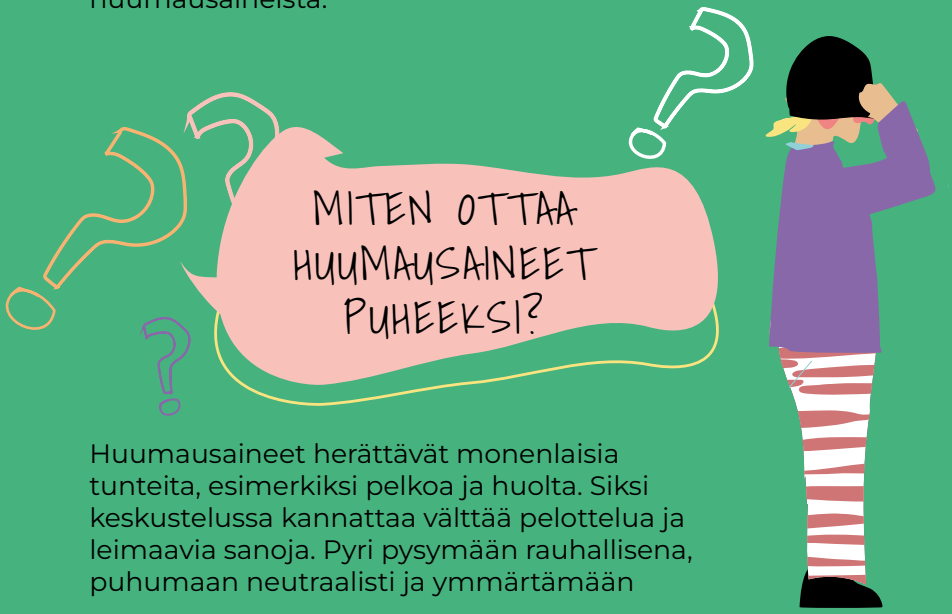
Keskustelemalla autat nuortasi ymmärtämään huumausaineisiin liittyviä asioita, asettamaan rajoja ja kieltäytymään tilanteissa, joissa hän saattaa kohdata huumausaineita. Keksikää yhdessä lauseita, joilla nuori voi kieltäytyä, ja harjoitelkaa tilanteita. Käykää läpi tilanteita, joissa nuori voi kokea ryhmäpainetta, hänelle

saatetaan tarjota huumausaineita tai hänen on muodostettava oma mielipiteensä. Kun pohditte toimintatapoja etukäteen, nuoren on helpompi pitää kiinni omista päätöksistään. Jatkakaa keskustelua myös nuoren tultua täysi-ikäiseksi.

Harjoitelkaa yhdessä puhumaan vaikeista asioista. Harjoittelun myötä keskusteleminen helpottuu sekä sinulle että nuorellesi. Myös aikuisten tarvitsee harjoitella keskustelemaan epämukavista aiheista. Ajan myötä herkistä ja tunteita herättävistä aiheista puhuminen tuntuu luontevammalta.

Ole nöyrä ja kärsivällinen ja anna sekä itsellesi että nuorellesi aikaa.

Sinun ei tarvitse olla asiantuntija voidaksesi keskustella huumausaineista. Tärkeintä on olla kiinnostunut, utelias ja läsnä. Jos haluat syventyä aiheeseen, voit lukea lisää EHYTin tai Päihdelinkin verkkosivuilta. Sivustoilla on monipuolista tietoa eri huumausaineista.



Huumausaineet herättävät monenlaisia tunteita, esimerkiksi pelkoa ja huolta. Siksi keskustelussa kannattaa välttää pelottelua ja leimaavia sanoja. Pyri pysymään rauhallisena, puhumaan neutraalisti ja ymmärtämään

nuorta. Pelottelu voi vaikeuttaa nuoren avointa keskustelua kanssasi myöhemmin. Asiallinen tieto riskeistä, selkeät rajat ja turvallinen suhde luovat paremmat edellytykset keskustelulle ja avun hakemiselle.

Sillä on merkitystä, miten puhumme huumausaineita käyttävistä ihmisistä. Vältä leimaavia nimityksiä, kuten ”narkkari”, ja puhu mieluummin huumausaineita käyttävästä ihmisestä. Ihminen on aina muutakin kuin käyttämänsä aine. Kun puhumme ihmisistä, meidän täytyy nähdä huumausaineiden käytön takana oleva ihminen, eikä määritellä häntä pelkästään käytön perusteella.

VINKKI!

Käytännön vinkkejä keskusteluihin

- Kysy luennoinnin sijaan ja osoita kiinnostusta nuoresi ajatuksiin.
- Kuuntele myös silloin, kun kuulemasi ei miellytä sinua.
- Kiinnitä huomiota siihen, ettet puhu huumausaineita käyttävistä ihmisistä leimaavasti.
- Keskustele aiheesta jo ennen kuin ongelmia ilmenee.
- Aloita keskustelu itse kertomalla esimerkiksi uutisissa näkemästäsi asiasta.
- Jos nuori vaikenee, yritä avata keskustelu uudelleen myöhemmin.

Esimerkkejä keskustelunavauksista

”Luitko uutisista, että alfa-PVP:n käyttö on lisääntynyt? Oletko kuullut tästä huumausaineesta? Mitä ajattelet siitä?”

TAI

”Mistä huumausaineista olette puhuneet koulussa?”

TAI

”Mitä ajattelet kannabiksesta?”

TAI

”Näin jonkun laittavan käytetyt pistosneulat roskiin, kuten kuuluukin. Miksi luulet ihmisten käyttävän huumausaineita myös julkisilla paikoilla?”

TAI

”Mitä tekisit, jos sekavasti käyttäytyvä ihminen tulisi juttelemaan sinulle kadulla?”

TAI

”Onko sinulle tai kavereillesi tarjottu huumausaineita?”

TAI

”Jos sinä tai kaverisi tarvitsisitte apua, tietäisitkö, mitä tehdä ja mistä hakea apua?”



Mitä vastata, kun nuori esittää vaikeita kysymyksiä huumausaineista?

Kysymys:

Vastausehdotus:



ONKO KANNABIS OIKEASTI VAARALLISTA?

Kannabiksen käyttö ei ole koskaan riskitöntä. Nuorille riskit ovat suuremmat, koska aivot kehittyvät edelleen. Käyttö voi heikentää muistia, keskittymistä ja oppimista sekä lisätä mielenterveyden ongelmien ja riippuvuuden riskiä.





ONKO KANNABIS VAARALLISEMPAA KUIN ALKOHOLI?

Niitä on vaikea verrata suoraan, koska aineisiin liittyy erilaisia riskejä. Sekä alkoholi että kannabis voivat aiheuttaa haittoja. Riskien suuruuteen vaikuttavat muun muassa ikä, käyttömäärä, käytön tiheys ja yksilöllinen alttius.





JOS KANNABIS ON LAILLISTA JOISSAKIN MAISSA, VOIKO SE OIKEASTI OLLA VAARALLISTA?

Aineen laillisuus ei tarkoita, että se olisi vaaratonta. Myös alkoholi ja tupakka ovat aikuisille laillisia, mutta ne voivat aiheuttaa merkittäviä terveyshaittoja. Lainsäädäntö vaihtelee maittain.



Kysymys: **Vastausehdotus:**



Kysymys:

Vastausehdotus:



Huumausaineiden käytön tunnistaminen – mitä vanhemman on hyvä tietää?



Huumausaineiden käytön tunnistamisessa ei ole kyse yksittäisten fyysisten merkkien etsimisestä. Väsymys, ärtyisyys, halu olla omissa oloissa, muuttunut pukeutumistyyli tai uudet kiinnostuksen kohteet eivät sellaisinaan kerro huumausaineiden käytöstä. Siksi yksittäisistä merkeistä ei pidä tehdä johtopäätöksiä. Tärkeämpää on tarkastella kokonaisuutta ja kiinnittää huomiota nuoren arjessa tapahtuviin muutoksiin, jotka jatkuvat pitkään.

Huolta voivat herättää esimerkiksi:

- Useat samanaikaiset muutokset koulunkäynnissä, harrastuksissa, vuorokausirytmissä, kaveripiirissä tai yleisessä hyvinvoinnissa.
- Aiemmin aktiivisen nuoren pitkäaikainen vetäytyminen.
- Äkillisesti heikentyneet koulutulokset.
- Selvä muutos luotettavuudessa.
- Yhteydenpidon katkeaminen läheisiin.
- Voimakkaat mielialan vaihtelut.
- Ahdistus.
- Toimintakyvyn heikkeneminen.
- Suuret muutokset rahankäytössä.
- Päihtymys tai päihtyneeltä vaikuttava olemus.

Nämä voivat olla merkkejä siitä, että nuori tarvitsee tukea riippumatta siitä, liittyykö tilanne huumausaineisiin vai ei.

Jos vanhempi on huolissaan, asia kannattaa yleensä ottaa puheeksi rauhallisesti ja kiinnostusta osoittaen. Kerro konkreettisia esimerkkejä havainnoistasi.

Voit kysyä nuorelta esimerkiksi:

”Olen huomannut, että olet viime aikoina ollut tavallista väsyneempi. Mitä sinulle kuuluu?”

”Minusta tuntuu, että jokin painaa mieltäsi. Haluaisitko kertoa siitä?”

Tavoitteena ei ole kuulustella nuorta tai paljastaa mahdollista huumausaineiden käyttöä vaan ymmärtää hänen tilannettaan ja tarjota tukea. Vältä pelottelua ja syyttelyä. Pyri sen sijaan keskustelemaan rauhallisesti ja neutraalisti.

Päihteisiin liittyvä stigma voi estää nuorta kertomasta huolistaan tai hakemasta apua. Pahimmillaan pelko vanhempien, koulun tai muiden aikuisten reaktioista voi johtaa ongelmien jäämiseen piiloon. Siksi on tärkeää, että jokainen nuori tietää voivansa puhua turvallisesti huolistaan, omista kokemuksistaan tai kavereidensa tilanteesta ilman pelkoa leimatuksi tulemisesta.



Mitä tehdä, jos olen huolissani nuorestani?



Jos olet huolissasi, ota asia puheeksi nuoresi kanssa ja kerro konkreettisesti, mikä sinua huolestuttaa. Sinun ei tarvitse olla varma huumausaineiden käytöstä kysyäksesi, miten nuoresi voi. Kuuntele ensin ja pyri selvittämään, mitä on tapahtunut, mitä ainetta on mahdollisesti käytetty, kuinka usein ja millaisissa tilanteissa sekä miten nuori itse näkee tilanteen. On tärkeää, että nuori uskaltaa kertoa sinulle. Voit samalla pitää kiinni selkeistä rajoista ja hakea ammattilaisen tukea, jos tilanne huolestuttaa.

- Valitse rauhallinen hetki keskustelulle. Älä ota asiaa esiin riidan keskellä tai silloin, kun nuori on päihtynyt.
- Kerro, mikä on herättänyt huolesi. Perusta keskustelu siihen, mitä olet itse nähnyt tai huomannut, älä syytöksiin: ”Olen huomannut, ettet vaikuta voivan tavalliseen tapaasi. Olen huolissani sinusta.”
- Kysy avoimesti ja kuuntele. Voit kysyä: ”Oletko kokeillut tai käyttänyt huumausaineita?” tai ”Onko tapahtunut jotain, mistä haluaisit kertoa?”
- Vältä kuulustelua, pelottelua ja syyllistämistä. Tavoitteena on ymmärtää tilannetta paremmin ja mahdollistaa nuoren avoin keskustelu.

Hae tukea, jos huoli jatkuu. Voit ottaa yhteyttä esimerkiksi koulu- tai opiskeluterveydenhuoltoon tai muihin nuorille tarkoitettuihin palveluihin. Vanhempana voit pyytää neuvoja, vaikka et vielä tietäisi, onko nuori käyttänyt huumausaineita.

Tärkeintä on, että nuoresi tietää sinun välittävän, uskaltavan kysyä ja olevan hänen tukenaan myös silloin, kun jotain vaikeaa on tapahtunut.



Kun saat tietää tai epäilet nuoresi käyttävän huumausaineita



Jos saat tietää tai epäilet nuoresi käyttävän huumausaineita, tilanteeseen on tärkeää puuttua. Pyri kuitenkin toimimaan rauhallisesti. Tavoitteena on ymmärtää, mitä on tapahtunut, arvioida tilannetta ja varmistaa, että nuori saa tarvitsemansa tuen.

Ota asia puheeksi, hae ammattilaisen apua ja osoita edelleen olevasi nuoren tukena. Riippuvuutta ja ongelmallista huumausaineiden käyttöä voidaan hoitaa.

- **Keskustele nuoresi kanssa**. Kysy, mitä hän on käyttänyt, kuinka usein ja millaisissa tilanteissa. Kuuntele myös, miten nuori itse suhtautuu käyttöönsä.
- **Ota nuoren kertoma vakavasti.** Jos nuori kertoo huumausaineiden käytöstä, selvitä, mitä hän on käyttänyt, kuinka usein ja missä tilanteissa. Yksittäinen kokeilu ja toistuva käyttö ovat eri asioita, mutta molemmista on tärkeää keskustella.
- **Pyri välttämään vihaista, uhkaavaa tai häpäisevää reaktiota.** Se ei tarkoita, että hyväksyisit huumausaineiden käytön. Voit ilmaista huolesi ja rajasi selkeästi ja pitää keskusteluyhteyden samalla avoimena.
- **Selvitä, miten nuori muuten voi.** Huumausaineiden käyttöön voi liittyä esimerkiksi stressiä, psyykkistä pahoinvointia, koulunkäynnin ongelmia tai muita vaikeuksia.

- **Aseta selkeät ja turvalliset rajat.** Tee selväksi, ettei huumausaineiden käyttö ole hyväksyttävää, mutta että nuori voi aina pyytää apua.
- **Hae apua varhain.** Ota yhteyttä esimerkiksi koulu- tai opiskeluterveydenhuoltoon, terveyskeskukseen tai hyvinvointialueen nuorten päihdepalveluihin. Ei tarvitse odottaa, että käyttö muuttuu vakavaksi.
- **Toimi heti hätätilanteessa.** Jos nuori on tajuton, hänen on vaikea hengittää, hän kouristelee tai on voimakkaasti sekava, kyse on hätätilanteesta. Soita 112.
- **Tärkeä viesti nuorelle voi olla:** ”Olen huolissani sinusta ja haluan ymmärtää, mitä tapahtuu. Voit kertoa minulle, ja haemme apua yhdessä.”

HUUMAUSAINEKOKEILU JA HUUMAUSAINEONGELMA EIVÄT OLE SAMA ASIA. TILANNETTA ON ARVIOITAVA KOKONAISUUTENA: MISTÄ AINEESTA ON KYSE, KUINKA USEIN SITÄ KÄYTETÄÄN, KÄYTETÄÄNKÖ USEITA AINEITA SAMANAIKAISESTI JA MITEN KÄYTTÖ VAIKUTTAA NUOREN ARKEEN JA HYVINVOINTIIN.





Oman paikkakunnan tukipalveluihin kannattaa tutustua ja hakea apua matalalla kynnyksellä. Aluksi voi ottaa yhteyttä koulun terveydenhoitajaan, kuraattoriin, psykologiin tai esimerkiksi opettajaan.

Muita apua ja tukea tarjoavia tahoja:

- Terveyskeskus.
- Sosiaalipalvelut.
- Nuorisoasema.
- Nuorisotyöntekijä.
- EHYTin maksuton, ympäri vuorokauden palveleva Päihdeneuvonta, 0800 90045.

Hyvinvointialueilla, ainakin suuremmilla paikkakunnilla, on vastaanottoja nuorille, jotka tarvitsevat tukea päihteisiin tai mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Vastaanotolle pääsee yleensä ilman lähetettä. Usein myös vanhempi voi tulla nuoren mukaan.

Tietoa nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluista löydät oman hyvinvointialueesi verkkosivuilta. Helsingissä palveluista vastaa Helsingin kaupunki.

Alle 18-vuotiaat lapset ja nuoret kuuluvat lastensuojelun piiriin. Jos nuoren kanssa ei päästä keskustelemaan, päihteiden käyttö jatkuu ja hänen terveydestään tai hyvinvoinnistaan on todellinen huoli, voi olla syytä tehdä lastensuojeluilmoitus.

Nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla, esimerkiksi opettajilla ja nuorisotyöntekijöillä, on lastensuojelulain mukainen velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus, jos he arvioivat sen tarpeelliseksi. Ilmoituksen voi kuitenkin tehdä kuka tahansa, myös vanhempi tai nuori itse. Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä.

Lastensuojeluilmoituksen jälkeen arvioidaan lapsen palvelutarve.

Lastensuojelun ensisijainen tehtävä on tukea lasta ja vanhempia. Ensisijaisesti tarjotaan avohuollon tukitoimia, kuten perhetyötä, tukihenkilöä tai tukiperhettä sekä tukea harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan. Huostaanottoon turvaudutaan vasta, kun muut tukitoimet eivät ole riittäviä.

MUISTA PITÄÄ HUOLTA MYÖS ITSESTÄSI.

Pieni huumausainesanasto vanhemmille

Huumausaineista puhuttaessa vastaan tulee usein sanoja, jotka eivät välttämättä ole tuttuja. Seuraavassa selitetään lyhyesti joitakin yleisiä käsitteitä.

Hallusinogeeni

Aine, joka voi muuttaa aistihavaintoja ja ympäristön kokemista. Ihminen voi nähdä, kuulla tai kokea asioita tavallisesta poikkeavalla tavalla. Jotkin aineet voivat myös aiheuttaa aistiharhoja. Esimerkiksi ekstaasilla (MDMA) voi olla lieviä hallusinogeenisia ominaisuuksia, vaikka se on ensisijaisesti stimulantti.

Hengityslama

Tila, jossa hengitys hidastuu vaarallisesti tai lakkaa kokonaan. Se on yleisin opioideihin liittyvien kuolemien syy.

Kannabinoidi

Kannabikseen liittyvä kemiallinen yhdiste. Osa kannabinoideista esiintyy luonnostaan kannabiskasvissa, kun taas osa valmistetaan synteettisesti laboratorioissa. Kaikilla kannabinoideilla ei ole samanlaista päihdyttävää vaikutusta, mutta monet niistä voivat aiheuttaa merkittäviä haittoja.

Muuntohuume

Uusi tai muunneltu huumausaine, jonka vaikutukset muistuttavat jo tunnettuja huumausaineita. Aineen sisältö, vahvuus ja riskit voivat olla käyttäjälle tuntemattomia. Alfa-PVP on esimerkki muuntohuumeesta, joka on saanut Suomessa viime vuosina yhä enemmän huomiota.

Opioidi

Keskushermostoon voimakkaasti vaikuttava aine, joka voi lievittää kipua, rauhoittaa ja tuottaa mielihyvän tunnetta. Opioidien suurin riski on hengityksen hidastuminen tai pysähtyminen yliannostuksen seurauksena. Buprenorfiini ja heroiini ovat opioideja.

Psykoosi

Vakava psyykkinen tila, jossa todellisuudentaju on häiriintynyt. Ihminen voi esimerkiksi nähdä tai kuulla asioita, joita muut eivät havaitse, tai olla vahvasti vakuuttunut asioista, jotka eivät pidä paikkaansa. Jotkin huumausaineet, erityisesti kannabis ja alfa-PVP, voivat lisätä psykoosin riskiä.

Riippuvuus

Tila, jossa aineen käyttö alkaa hallita ihmisen elämää. Käytön lopettaminen tai vähentäminen voi tuntua hyvin vaikealta, vaikka siitä aiheutuisi ongelmia koulussa, ihmissuhteissa, terveydelle tai taloudelle. Riippuvuus voi olla psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista.

Stimulantti

Keskushermoston toimintaa kiihdyttävä huumausaine. Se voi tilapäisesti lisätä vireyttä, energisyyttä, puheliaisuutta ja itsevarmuutta. Samalla se kuormittaa elimistöä ja voi aiheuttaa esimerkiksi univaikeuksia, ahdistusta, sydänoireita ja psykoottisia oireita. Amfetamiini, kokaiini ja alfa-PVP ovat stimulantteja.

THC
(tetrahydrokannabinoli)

Kannabiksen keskeisin päihdyttävä aine. THC aiheuttaa esimerkiksi päihtymystä ja rentoutumista sekä muutoksia ajattelussa, muistissa ja aistihavainnoissa. Mitä suurempi tuotteen THC-pitoisuus on, sitä voimakkaampia vaikutukset yleensä ovat.

Yhteiskäyttö

Kahden tai useamman päihteen samanaikainen käyttö. Esimerkiksi alkoholin, bentsodiatsepiinien ja opioidien yhdistäminen voi olla hengenvaarallista. Moniin vakaviin myrkytyksiin ja huumausainekuolemiin liittyy yhteiskäyttöä.

Yliannostus

Tila, jossa elimistöön päätyy enemmän huumausainetta tai lääkettä kuin se pystyy sietämään. Yliannostus voi aiheuttaa hengenvaarallisia oireita, tajuttomuuden tai kuoleman. Riski kasvaa erityisesti silloin, kun useita eri aineita käytetään samanaikaisesti.



www.ehyt.fi