

# Näin voit lapsesi vanhempana vähentää alkoholin, tupakan ja huumeiden käytön aloittamisen riskiä



Huddinge

# Päihtymysasteet



# Asenteesi ja toimintasi ovat ratkaisevia

Tiesitkö, että yksi tärkeimmistä syistä siihen, miksi nuoret eivät käytä tupakkaa, alkoholia ja huumeita, on se, etteivät he halua tuottaa pettymystä vanhemmilleen? Jos ilmaiset suhtautumisesi selvästi, on todennäköisempää, ettei lapsesi edes kokeile niitä. Tutkimus osoittaa, että tupakan, alkoholin ja huumeiden käytön aloittamisen riski on pienempi nuorilla, jotka menestyvät ja viihtyvät koulussa, joilla on järjestettyä vapaa-ajan toimintaa ja jotka ovat kanssakäymisissä perheensä kanssa.

## Kahdeksan tärkeää asiaa, jotka voit tehdä

1. Puhu lapsesi kanssa joka päivä, ole utelias ja esitä kysymyksiä.
2. Älä tarjoa tai osta lapselle tupakkaa tai alkoholia. Pidä silmällä omaa tupakan, alkoholin ja mahdollisten lääkkeiden käyttöäsi!
3. Aseta kotona selkeät rajat – ota vanhemmat sisarukset ja ystävät mukaan keskusteluun.
4. Tutustu lapsesi kavereihin ja heidän vanhempiinsa.
5. Tee yhteistyötä muiden vanhempien kanssa ja sopikaa kotiintuloaikoja, alkoholia ja tupakkaa koskevista yhteisistä säännöistä.
6. Ole selvillä, missä teini-ikäinen nuoresi on vapaa-aikana ja muina aikoina. Pidä silmällä kotiintuloaikoja, käteisen käyttöä, pankki- ja Swish-tiliä ja internetin käyttöä.
7. Auta nuorta – vie, hae, pidä yhteyttä, pysyttele valveilla, kunnes lapsesi tulee kotiin illalla.
8. Ole tiiviisti läsnä suurten muutosten yhteydessä ja erityisen valppaana pinnaamisen, koulutulosten heikentymisen ja huumemyönteisten kavereiden suhteen.

# Näytä selvästi, että välität

Teini-ikä on herkkää ja uteliasta aikaa, jolloin nuori voi ensimmäistä kertaa joutua kohtaamaan erityyppisiä huumeita.

Sinä olet vanhempana erittäin tärkeä tuki nuorelle, ja sinulla on kaikkien alan tutkimusten mukaan suuret mahdollisuudet vaikuttaa siihen, miten lapsesi suhtautuu huumeisiin.

Vanhempien kokemukset osoittavat, että on tärkeää hakea apua varhain ja luottaa omiin aavistuksiin, kun teini-ikäinen nuori aiheuttaa huolta. Loppujen lopuksi vain harva nuori lopettaa huumeiden käytön oma-aloitteisesti. Haitallinen käytös tai riippuvuus loppuu useimmiten vasta, kun joku aikuinen, yleensä vanhempi, puuttuu asiaan.


## Mitä voit tehdä osoittaaksesi, että välität?

- Keskustele luokan tai asuinalueen lasten vanhempien kanssa – perustakaa vanhempainryhmä ja tehkää yhteistyötä lastenne hyväksi.
- Käy silloin tällöin iltakävelyllä paikoissa, joissa tiedät nuorten kokoontuvan. Käy nuorten tapaamispaikoissa.
- Liity paikalliseen katupartioon.
- Kannusta teini-ikäistäsi löytämään uusia vapaa-ajan harrastuksia tai jatkamaan nykyisiä.
- Ilmoita poliisille rikosepäilystä.
- Ota yhteyttä kunnan ennaltaehkäisytiimiin/kenttäsihteriin.
- Hanki tietoa ja hyviä argumentteja, esimerkiksi sivuston [www.fullkoll.nu](http://www.fullkoll.nu) kautta

# Tärkeää tietoa vanhemmille tupakasta

Tupakka on useimmiten ensimmäinen päihde, jonka kanssa lapsi joutuu kosketuksiin. Yhdeksän kymmenestä tupakoinnin aloittavasta on alle 18-vuotias. Tupakan sekä alkoholin ja huumeiden käytön välillä on vahva yhteys. Mitä nuorempana lapsi alkaa polttaa (huomaa myös nuuska, sähkötupakka ja vesipiippu), sitä nopeammin syntyy riippuvuus, joka voi usein olla elinikäinen.

Tutkimus osoittaa, että riski kokeilla muita päihteitä (erityisesti kannabista) on paljon pienempi tupakasta kieltäytyvillä nuorilla. Vanhempana sinun suhtautumisesi tupakkaan ja kykysi asettaa selkeät rajat on ratkaisevan tärkeä – muista asettaa rajat ja sanoa ei.



Kenttäsihteerit ovat 10–20-vuotiaita lapsia ja nuoria varten. Kuuntelemme, tuemme ja annamme tietoa. Tule juttelemaan, kun näet meidät koulussa tai vapaa-ajankodissa.

# Tärkeää tietoa vanhemmille vapeista

Sähkösavukkeet/vapet/höyryttimet ovat nuorten suosiossa ja niiden käyttö lisääntyy nuorison keskuudessa. Vapet ovat sähkökäyttöisiä laitteita, jotka on täytetty nikotiinia sisältävällä tai sisältämättömällä e-nesteellä, joka muuttuu höyryksi. Tuotteiden ulkonäkö ja makuaineet houkuttelevat usein nuorisoa. Yleistä on käyttää kertakäyttöisiä vapeja, joista saa jopa 1000 puffia. Saatavilla on myös ladattavia vapeja, joissa on täyttösäiliö e-nestettä varten. Joskus sähkösavukkeet ladataan erilaisilla kannabisvalmisteilla.

Nikotiinittomien ja makuaineilla varustettujen vapejen käyttäminen johtaa höyryttelyyn nuorella iällä ja on tapa normalisoida ja vakiinnuttaa käyttö.

## Joitakin sähkösavukkeiden aiheuttamia erityisriskejä

- Höyry voi sisältää haitallisia aineita kuten syöpää aiheuttavia ärsyttäviä aineita ja metalleja.
- Höyry voi sisältää myös terveydelle haitallisia hiukkasia.
- Käytöllä voi olla lyhytaikaisvaikutuksia syketaajuuteen ja verisuoniin.
- Lyhytaikaiskäyttö voi vaikuttaa hengityselimiin ärsyttämällä keuhkoja ja suuonteloa.
- Nikotiinia ja makeita makeutusaineita sisältävät e-nesteet muodostavat suuremman terveysriskin kuin vain nikotiinia sisältävät e-nesteet.
- Nikotiini on myrkyllistä ja vahvasti riippuvuutta aiheuttavaa.

# Osoita oikea suunta - viisi vinkkiä oikeanlaisesta lähestymistavasta aikuisille



## Hanki tietoa tuotteista ja lisävarusteista

Havaitaksesi, että lapsesi on alkanut ”vapettaa”, voi olla hyvä olla tietoinen suuresta markkinoilla olevasta tuotemäärästä. Etsi verkosta tietoa siitä, mihin sinun pitäisi kiinnittää huomiota.

## Reagoi tuntemattomaan hajuun

Toisin kuin tavallisia savukkeita, vapettamista on vaikea havaita ilmassa. Vapejen maust voivat jättää makean hajuun hengitykseen tai vaatteisiin.

Lähteet:

Vapeja koskevat tiedot ja kuva: Tukholman kaupunki

# Tärkeää tietoa vanhemmille imppauksesta

Kuivashampoon imppaaminen on ollut vahvasti esillä mediassa viime aikoina, mutta valtaosa kaikista nuorista ei ole koskaan impannut. Päinvastoin: imppaajien osuus on puolittunut vuodesta 2012. Mutta ne, jotka kokeilevat imppaamista, voivat asettaa itsensä hengenvaaraan.

Liuotinhöyryjen kuten liiman, tussien ja liuotinaineiden sekä erityyppisten kaasujen kuten erilaisissa suihkeissa (esim. kuivashampoossa) olevien ponnekaasujen sisäänhengittämistä kutsutaan imppaamiseksi.





## **Miten impataan?**

Kaasua hengitetään sisään nenän tai suun kautta. Vaikutus kestää muutaman minuutin ja on tavallista, että vaikutusta pidennetään toistamalla sisäänhengityksiä.

## **Mitä tapahtuu?**

Höyry tai kaasu vaikuttaa niin, ettei veri kykene kuljettamaan happea. Tämä johtaa hapenpuutteeseen sekä kehossa että aivoissa. Hapenpuute aiheuttaa päihdyttävän tunteen. Vaikutus tulee melko nopeasti sisäänhengityksen jälkeen ja yksi ainoa iso kerta-annos voi aiheuttaa merkittävää hapenpuutetta, joka aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä ja heikentää sydänlihasta, mikä voi pahimmassa tapauksessa johtaa kuolemaan.

## **Oireet**

Impauksen jälkeisiä oireita voivat olla unihäiriöt, naurunpuuskat, refleksien heikentyminen, päänsärky, yskä, väsymys, ärtyneisyys, huimaus, lihasheikkous ja huono tasapaino, näön heikkeneminen ja hallusinaatiot.

Ponnekaasu on vaarallisinta suihkeissa, mutta kuivashampoossa on myös jauhetta, joka voi jumittua hengitysteihin ja aiheuttaa keuhkovaurioita. Oireita, joita tulee seurata yliannostuksen yhteydessä ovat: puristava tunne rinnassa, hengitysvaikeudet, tukehtuminen, huulten, sormien ja/tai varpaiden sinertyminen, kohonnut verenpaine, kohonnut syke ja krampit. Pienimmänkin epäilyksen perusteella olisi hakeuduttava välittömästi lääkärin hoitoon.

## **Riippuvuuden riski?**

Impaus voi muiden päihteiden tapaan johtaa haitalliseen käyttöön ja riippuvuuteen. Jos alkoholia tai muita päihteitä käytetään samanaikaisesti, myös yliannostuksen tai tajuttomuuden riski kasvaa. Pitkäaikaiskäyttö saattaa aiheuttaa aivo-, maksa- ja munuaisvaurioita sekä vaurioittaa muita sisäelimiä.

# Tärkeää tietoa vanhemmille ilokaasusta

## Mitä?

Ilokaasua käytetään päihteenä, mutta sitä ei ole luokiteltu huumeeksi Ruotsissa. Ilokaasua ostetaan pieninä hopeanvärisinä patruunoina, joita hengitetään kermasifonista.

## Miksi lapseni haluaa kokeilla?

Ilokaasu aiheuttaa lyhyen, enintään minuutin kestävästä päihtymystilan, ja sillä on puuduttava, rentouttava ja hallusinoiva vaikutus. Ilokaasun hengittäminen aiheuttaa usein ”ilonhuumaa”, naurua ja hihitystä. Patruunoiden ja kermasifonin ostaminen on laillista ja helppoa, joten huume on helposti saatavilla.

## Kuinka vaarallista?

Ilokaasun hengittämisen suurimpana riskinä on äkillinen hapenpuute, joka voi johtaa tajunnan menettämiseen ja sydänlihaksen ja kehon suojarefleksien heikkenemiseen.

On vaikea tietää tarkkaan, kuinka paljon ilokaasua voi hengittää ennen kuin se muuttuu vaaralliseksi, sillä vaarallisuus vaihtelee henkilön mukaan. Arvaamattomuus sekä ilokaasun kylmyys voivat kasvattaa äkillisen hapenpuutteen ja nenä-, hengitystie- ja äänihuulivaurioiden riskiä. Ilokaasun pitkäaikainen ja toistuva käyttö voi vahingoittaa hermostoa ja selkäydintä ja vakavissa tapauksia aiheuttaa psykoosin.



# Tärkeää tietoa vanhemmille alkoholista

Tiedämme, että alkoholi vaikuttaa haitallisesti aivoihin. Aivot kehittyvät aina 25 vuoden ikään saakka, ja siksi nuorten aivot ovat erityisen herkkiä.

Tutkimus osoittaa, että varhain aloitettu alkoholin käyttö on selvästi yhteydessä kasvaneeseen riskikäytön riskiin. Varhain aloitettu juominen kasvattaa myös huumeiden kokeilun riskiä.



Vanhempana on tärkeää, että asetat selkeät rajat ja sanot ei nuorelle. Läheinen suhde on tärkeä, jotta teini-ikäisesi haluaisi puhua kokemastaan.

## Koskaan ei ole liian myöhäistä hakea apua

Alkoholin ja päihteiden käyttö johtuu usein mielenterveysongelmista, jotka vuorostaan nopeuttavat haitallisen käytön tai riippuvuuden kehittymistä. Jos epäilet, että lapsesi on alkanut käyttää tupakkaa, alkoholia tai muita aineita, uskalla kysyä, vaikeuttaa ja hakea apua. Osoita välittäväsi, sinnittele, äläkä anna periksi. Päihteiden käyttö on helpompi saada loppumaan aikaisessa vaiheessa. Keskustele koulun henkilökunnan sekä muissa sellaisissa toiminnoissa työskentelevien henkilöiden kanssa, joissa teini-ikäisesi viettää aikaansa.

Et ole yksin!

# Mitkä asiat voivat kertoa päihteiden käytöstä?

**Koulu:** Koulu kiinnostaa vähemmän, arvosanojen heikkeneminen, sääntöjen rikkominen tai pinnaaminen.

**Tuttavapiiri:** Epätavallisen paljon puheluita puhelimella tai tietokoneella. Paljon uusia ja tuntemattomia kavereita, jotka haluaa pitää salassa.

**Mieliala:** Mielialan vaihtelut, ärtyneisyys, kielteinen asenne. Väsymys, alakuloisuus tai välinpitämättömyys. Aikaisemmin hauskat asiat eivät kiinnosta enää.

**Kotona:** Vetäytyy omiin oloihinsa, salaisuuksia, rikkoo sääntöjä, pitää hallussa tai myy tavaraa. Ei osaa kertoa, mihin rahat ovat menneet.

**Terveys:** Silmien punaisuus, joka ei johdu allergiasta tai vilustumisesta. Usein nuhaa ja nenä tukossa. Huono lähimuisti, ruokahalun muuttuminen ja uniongelmat, jotka voivat vaikeuttaa ylösnousua aamulla.

**Kiinnostus kannabista kohtaan:** Puhuu kannabiksen polttamisen puolesta. Käyttää paljon katu- tai huumeslangia. Vaatteita, merkkejä tai julisteita, joissa on huumemyönteisiä aiheita.

**Ympäristön reagointi:** Koulu, poliisi, vapaa-ajankoti, muut vanhemmat tai huolestuneet kaverit ottavat yhteyttä ja kertovat epäilyistä ja huolista.



# Huumeopas

Kannabis	Tramadoli
<p><b>Mitä?</b> Marihuanan tai hasiksen muodossa oleva kannabis on ylivoimaisesti yleisin laiton huume nuorten keskuudessa. Se on nykyään paljon vahvempaa kuin ennen, koska jalostus on kasvattanut sen THC-pitoisuutta vuosien aikana.</p>	<p><b>Mitä?</b> Tramadolia käytetään joskus nimitystä ”tram” tai ”trad”, ja sitä käytetään usein yhdessä kannabiksen kanssa. Tramadoli on luokiteltu huumeeksi, ja se on vaikuttavana aineena useissa lääkkeissä (esim. Tradolan ja Nobligan). Tramadoli on yleensä tabletti- tai kapselimuodossa.</p>
<p><b>Miksi lapseni haluaa kokeilla?</b> Monet nuoret ovat uteliaita kannabiksen suhteen, koska he ovat saaneet kuulla siitä paljon myönteistä kavereiltaan. Yleisin tapa saada kannabista on kavereiden tai kavereiden kavereiden kautta, usein yksityisten juhlien yhteydessä. Kannabista on helppo hankkia myös sosiaalisen median kautta. Monet kertovat, että kannabis rentouttaa, rauhoittaa ja tekee iloiseksi.</p>	<p><b>Miksi lapseni haluaa kokeilla?</b> Tramadolin erityispiirteenä on sekä aktivoiva että rentouttava vaikutus. Aluksi se piristää, mutta vähitellen päihtymys johtaa tietoisuuden heikkenemiseen, unisuuteen, euforiaan ja ahdistuksen lieventymiseen. Seurauksena voi myös olla huimausta, päänsärkyä ja pahoinvointia.</p>
<p><b>Kuinka vaarallista?</b> Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa muistikatkoja, keskittymisvaikeuksia, ahdistusta, paniikintunteita, masennusta, syöpää, psykooseja ja skitsofreniaa. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa myös sosiaalisia ongelmia, kuten vaikeuksia pysyä muiden mukana koulussa tai ongelmia perhe- ja ystävyys-suhteissa.</p>	<p><b>Kuinka vaarallista?</b> Tramadoli aiheuttaa helposti riippuvuutta. Suuret annokset voivat johtaa hengenvaarallisiin tiloihin, kuten kouristuskohtauksiin, sydänongelmiin ja hengitysvaikeuksiin. Sekä kipua lievittävä vaikutus että päihtymys tulevat viiveellä, mikä saattaa johtaa yliannostukseen. Ei-toivottujen vaikutusten riski kasvaa, jos samaan aikaan käytetään alkoholia, kannabista tai muita huumeita. Jotkut ihmiset voivat olla erityisen herkkiä tramadolille, ja siksi jo pienet annokset voivat aiheuttaa voimakkaita vaikutuksia.</p>

<b>Amfetamiini</b>	<b>Ekstaasi</b>
<p><b>Mitä?</b></p> <p>Amfetamiinia valmistetaan kemiallisesti, ja sitä nautitaan useimmiten tabletteina tai kapseleina. Amfetamiini vaikuttaa koko keskushermostoon.</p>	<p><b>Mitä?</b></p> <p>Ekstaasia valmistetaan kemiallisesti, ja sitä nautitaan useimmiten tabletteina. Tabletit ovat usein värikkäitä ja houkuttelevan näköisiä, ja niissä on erilaisia kuvioita. Ekstaasi vaikuttaa amfetamiinin tapaan koko keskushermostoon.</p>
<p><b>Miksi lapseni haluaa kokeilla?</b></p> <p>Amfetamiini voi lisätä energisyyden, pirteyden ja tietoisuuden tunteita. Nälän tunne voi hävitä. Seurauksena voi myös olla kuumetta, hikoilua, päänsärkyä ja huimausta. Amfetamiinipäihtymys voi kestää useita tunteja.</p>	<p><b>Miksi lapseni haluaa kokeilla?</b></p> <p>Olo voi tuntua pirteältä ja normaalia energisemmältä. Aivoissa vapautuu runsaasti serotoniinia, mikä voi aiheuttaa myös voimakkaan onnellisuuden, rakastumisen tai epätoivon tunteita tai nauru- tai itkukohtauksia. Päihtymys kestää 1–3 tuntia.</p>
<p><b>Kuinka vaarallista?</b></p> <p>Käytön seurauksena verenpaine voi nousta, sydän lyödä nopeammin ja hengitys kiihtyä. Kehoon kohdistuva suuri rasitus voi johtaa verenkierron romahtamiseen, joka on välittömästi hengenvaarallinen tila. Amfetamiinin käyttö voi aiheuttaa esimerkiksi hallusinaatioita, ahdistusta, psykooseja ja harhoja.</p>	<p><b>Kuinka vaarallista?</b></p> <p>Käyttö voi aiheuttaa hyperaktiivisuutta, levottomuutta, rauhattomuutta ja ahdistusta. Ekstaasi voi heikentää itsehillintää, synnyttää ahmimishimon ja saada näkemään, kuulemaan, haistamaan tai tuntemaan olemattomia. Käytön jälkeen voi olla väsymystä, univaikeuksia, masennusta ja ahdistusta. Pitkäaikainen käyttö voi johtaa masennukseen, psykoosiin ja uupumukseen.</p>

<b>Bentsodiatsepiinit</b>	<b>Kokaiini</b>
<p><b>Mitä?</b></p> <p>Bentsodiatsepiinit (bentsot) ovat ryhmä huumeiksi luokiteltuja lääkkeitä, joilla on rauhoittava vaikutus. Bentsodiatsepiineihin kuuluvia lääkkeitä ovat esimerkiksi Sobril, Stesolid ja Temesta.</p>	<p><b>Mitä?</b></p> <p>Kokaiini on keskushermostoa kiihdyttävä aine. Se on yleensä jauhemaista, ja sitä käytetään nenän kautta nuuskaamalla.</p>
<p><b>Miksi lapseni haluaa kokeilla?</b></p> <p>Bentsodiatsepiineja käytetään muun muassa ahdistuksen, levottomuuden ja univaikeuksien hoitoon.</p>	<p><b>Miksi lapseni haluaa kokeilla?</b></p> <p>Kokaiini voi aikaansaada esimerkiksi energisyyden, euforian, jaksamisen ja keskittyneisyyden tunteita.</p>
<p><b>Kuinka vaarallista?</b></p> <p>Bentsodiatsepiinit voivat olla riippuvuutta aiheuttavia säännöllisessä ja pitkäaikaisessa käytössä, ja ne voivat aiheuttaa muun muassa sekavuutta ja huimausta. Bentsodiatsepiinien nauttiminen yhdessä alkoholin kanssa voi johtaa hengenvaaralliseen tilaan.</p>	<p><b>Kuinka vaarallista?</b></p> <p>Kokaiinilla voi olla vakavia vaikutuksia nenän limakalvoihin, aivoihin ja sydämeen. Pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa vakavia mielenterveyden häiriöitä: psykoosin kaltaisia reaktioita, hallusinaatioita, harhaluuloisuutta ja itsetuhoisuutta.</p>

## Ota yhteyttä

### Minimaria

Enintään 20-vuotiaille nuorille ja teinivanhemmille, joilla on alkoholiin, huumeisiin tai rahapeleihin liittyviä mielteitä tai ongelmia.

Puhelin: 08 535 378 01, 08 535 379 31, 08 535 379 98

Internet: [huddinge.se/minimaria](http://huddinge.se/minimaria)

### Ennaltaehkäisytiimi/kenttäsihteerit

Puhelin: 08 535 376 17

Internet: [huddinge.se/forebyggarteamet](http://huddinge.se/forebyggarteamet)

### Sosiaalihuollon lasten ja nuorten yksikkö

Ota yhteyttä kunnan palvelukeskukseen.

Puhelin: 08 535 300 00

### Sosiaalipäivystys

Kiireellistä apua iltaisin, öisin ja viikonloppuisin.

Puhelin: 020 70 80 03

Internet: [huddinge.se/akut](http://huddinge.se/akut)

### Äkillisiä huolia?

Maria Ungdom auttaa alle 20-vuotiaiden nuorten päihteiden käyttöön ja mielenterveysongelmiin liittyvissä äkillisissä tilanteissa.

Puhelin: 08 123 474 10

Internet: [mariaungdom.se](http://mariaungdom.se)