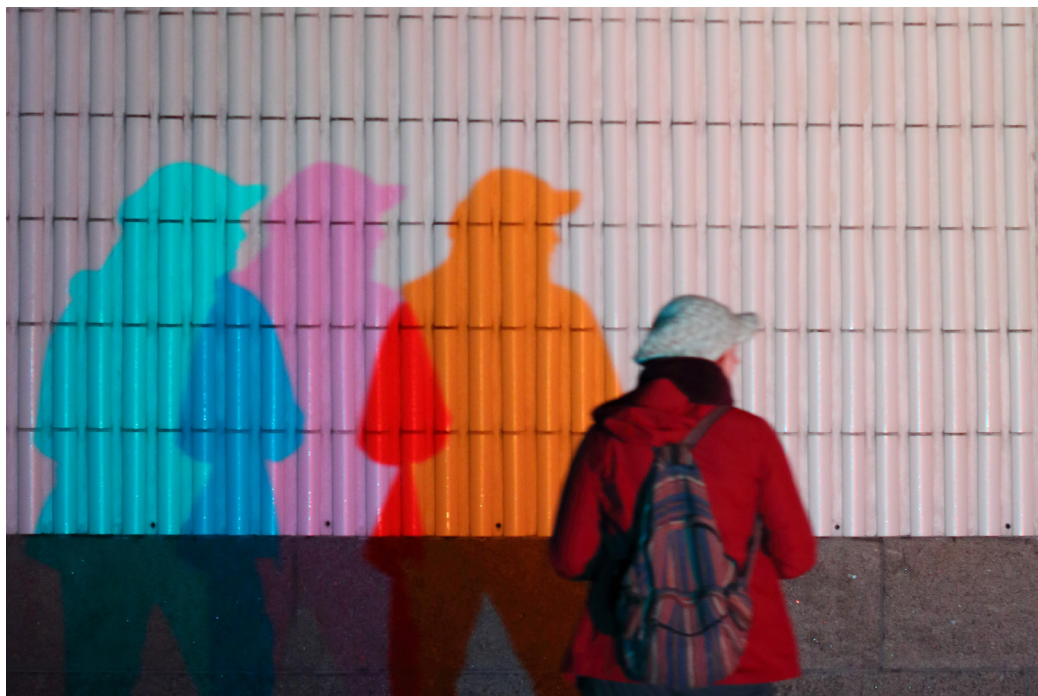




Huomaa ajoissa

Nuori ja päihteet - tietopaketti huoltajille

Seinäjoki

Päihteet nuoren elämässä - mitä kasvattajan tulisi huomioida?

Päihteiden käyttö voi kiinnostaa nuoria. Yläkoulun aikana osa nuorista tekee tuttavuutta tupakkatuotteiden kanssa, juo itsensä humalaan ensimmäistä kertaa tai kokeilee huumeita. Jokaisen nuoren on hyvä tietää perusasiat päihteistä ja niihin liittyvistä vaaroista riittävän ajoissa.

Nuoren kanssa tulee keskustella päihteistä ja niihin liittyvistä asenteista avoimesti. Nuori saattaa kokea päihteisiin liittyviä haastavia tilanteita jopa päivittäin. Päihteiden käyttöön voi liittyä myös sosiaalista painetta, jos niitä käytetään nuoren kaveripiirissä. Nuoren näissä tilanteissa tekemät valinnat ovat yhteydessä aikuisilta opittuihin malleihin, nuoren elämäntilanteeseen, itsetuntoon sekä sosiaalisiin taitoihin.

Päihteitä ovat

- **Nikotiinituotteet: tupakka, sähkötupakka, nuuska**
- **Alkoholi**
- **Väärinkäytetyt lääkkeet**
- **Huumeet**

Huoltajien asenteilla on merkitystä

MYÖS HUOLTAJIEN on hyvä tietää perusasiat päihteistä ja riippuvuudesta, koska jokainen huoltaja toivoo nuorelleen hyvää ja tervettä elämää, johon päihderiippuvuus ei kuulu. Huoltajien asenteilla on suuri merkitys nuorten päihteiden käyttöön. Yleensä nuoret ovat kiinnostuneita siitä, mitä mieltä hänen huoltajansa ovat päihteistä ja erityisesti alaikäisten päihteiden käytöstä.

Esimerkiksi tupakkatuotteiden käyttö on selvästi yleisempää niillä nuorilla, joiden kotona se on sallittua. Päivittäin tupakoivista nuorista yli 40 % saa tupakkaa kotoaan. Huoltajan ei tule antaa nuorelle tupakkatuotteita tai jättää niitä saataville. Ei myöskään pidä hyväksyä nuoren nuuskan käyttöä tai tupakointia, vaikka itse niitä käyttäisikin.

Lain mukaan alle 18-vuotias ei saa pitää hallussaan alkoholijuomia. Myös alkoholin myyminen ja välittäminen alaikäiselle on kiellettyä. Kotona tarjottu alkoholimaistainen ei vähennä nuoren kiinnostusta juomakokeiluihin.





Ehkäistään käyttöä yhteisillä pelisäännöillä

HUOLTAJIEN OMA MALLI vaikuttaa nuoren päihteidenkäyttöön, mutta tärkeää on myös selkeä ja johdonmukainen kielteinen asennoituminen ja puuttuminen alaikäisen päihdekokeiluihin. Nuoren tekemisiä on valvottava niin, että kiinni jäämisen riski on todellinen. Jos nuori tietää, että päihteiden kokeilusta on seuraamuksia, kokeilukertojen määrä ja nautitun päihteen määrä jää todennäköiseksi vähäisemmäksi. Huoltajien ja muiden aikuisten tehtävänä on tehdä päihteiden kokeilusta ja käytöstä nuorelle mahdollisimman hankalaa.

Nuorten päihteidenkäytön ehkäisy on asennekasvatusta, jonka tavoitteena on nuoren terve itsetunto, hyvät ongelmanratkaisutaidot ja kielteinen asenne päihteisiin.

Sopikaa pelisäännöt

- *Kotiintuloajat*
- *Viikkorahat ja niiden käyttö*
- *Mitä tapahtuu, jos sääntöjä rikotaan*

Huoltajat ovat avainasemassa havaitsemassa nuorten päihteiden käyttöä. Se edellyttää yhteistä aikaa ja keskustelua nuoren kanssa. Huoltajien keskinäisellä yhteydenpidolla ja yhteisillä säännöillä esimerkiksi kotiintuloajoista ja yökyläilykäytännöistä voidaan suojella nuoria päihteiltä.

"Huoltajien ja muiden aikuisten tehtävänä on tehdä päihteiden kokeilusta ja käytöstä nuorelle mahdollisimman hankalaa."





"Paras ennaltaehkäisy nuoren huumeekokeiluille on hyvä itsetunto ja toiveikas kuva tulevaisuudesta."



"Murrosiässä nuori usein muuttuu, eivätkä kaikki muutokset aina tarkoita päihteiden käyttöä. Vaikka keskusteluyhteys nuoreen heikentyy, on sitä tärkeä ylläpitää ja olla kiinnostunut nuoren tekemisistä."

Hyvä itsetunto auttaa ehkäisemään huumekokeiluja

NUORTEN HUUMEIDENKÄYTTÖ on yksi -hempien suurimmista huolenaiheista. Vanhemmilla itsellään voi olla kokemusta ja käsitys tupakasta ja alkoholista, mutta huumeet voivat olla tuntemattomampi, pelottavakin asia. Paras ennaltaehkäisy nuoren huumekokeiluille on hyvä itsetunto ja toiveikas kuva tulevaisuudesta. Jos nuori pitää itseään arvokkaana, hän ei halua vahingoittaa itseään tai pilata suunnitelmiaan päihteiden vuoksi. Myös tupakoinnin ja alkoholin käytön ehkäiseminen on tarpeen, sillä päihdekokeiluja ei juuri koskaan aloiteta huumeista. Useimmiten nuori kokeilee huumeita ensimmäisen kerran alkoholia nauttineena.

Kotona on hyvä keskustella myös huumeista ja kuulostella nuoren asenteita. Nuoren on tärkeää miettiä etukäteen asennettaan huumeisiin ja valmistautua tilanteeseen, jossa hänelle niitä tarjotaan tai kaupataan. Koska tarjoaja on usein ystävä tai tuttava, kieltäytyminen voi olla vaikeampaa kuin jos tarjoaja olisi nuorelle tuntematon henkilö.

Kavereilta tai internetistä nuori voi saada huumeita suosivaa tietoa. On tarpeen oikaista nuoren käsityksiä ja kertoa, että kaikki netistä saatava tieto ei ole totta. Myös laittomia huumausaineita on saatavilla kaikkialla ja jokainen voi tilata niitä netistä. Nuorilla on usein aikuisia parempi tietämys, mistä laittomia päihteitä voi halutessaan saada.

Seuraa muutoksia

MURROSIÄSSÄ NUORI usein muuttuu, eivätkä kaikki muutokset aina tarkoita päihteiden käyttöä. Nuori irtaantuu vanhemmistaan, ja saattaa eristäytyä muusta perheestä sekä olla välinpitämätön ja väsynyt. Vaikka keskusteluyhteys nuoreen heikentyy, on sitä tärkeä ylläpitää ja olla kiinnostunut nuoren tekemisistä. Nuoren mielenkiinnon kohteet sekä harrastukset ja kaverit saattavat myös muuttua.

Näitä muutoksia on hyvä seurata, jotta niihin pystytään tarvittaessa puuttumaan. Tärkeintä on tuntee oma nuorensa, jolloin muutosten havainnointi on helpompaa.

Erityisesti näillä muutoksilla on havaittu olevan yhteys päihteiden käyttöön:

- Myönteinen suhtautuminen päihteisiin
- Lisääntyneet poissaolot koulusta ja heikentyvä koulumenestys
- Kasvanut rahankäyttö ja -tarve
- Myöhäiset iltamenot ja kotiintulo-ajoista lipsuminen
- Selkeä päihteiden haju
- Päihteiden tai niiden käyttöön tarvittavien välineiden löytäminen kotoa
- Valehtelu ja aikuisten harhaan johtaminen



Jos huoli nuoren päihteidenkäytöstä herää

- Ota huoli puheeksi nuoren kanssa ja kerro mitkä asiat ovat saaneet sinut huolestumaan
- Kuuntele, mitä nuori kertoo – yritä olla syyttämättä, syyllistämättä ja syyllistymättä
- Miettikää yhdessä, mikä saisi sinun huolesi poistumaan - mitä pitäisi tapahtua tai näkyä? Miettikää yhdessä myös mahdolliset seuraamukset.
- Tutki nuoren tavarat, se on perusteltua huolen herätessä
- Jos toivottavaa muutosta ei tapahdu ja huoli jatkuu, hae rohkeasti apua esim. koulun terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai Nuorisoasema Steissiltä (yhteystiedot esitteen lopussa).

Nuoren tullessa päihtyneenä kotiin

- On hyvä, että huoltaja on ottamassa vastaan illalla kotiin tulevan nuoren
- Päihtyneenä kotiin tulevan nuoren voi ohjata nukkumaan ja tapahtuneesta puhutaan seuraavana päivänä. On hyvä, että myös aikuinen on rauhallinen ja pystyy keskustelemaan asiasta ilman tunnemyrskyä.
- Jos nuori on niin päihtynyt, ettei pysty puhumaan tai on muuten sekava, tarkkaile tilannetta ja ole tarvittaessa yhteydessä päivystykseen – etenkin silloin, jos on syytä epäillä lääkkeiden väärinkäyttöä
- Jos nuori käyttäytyy päihtyneenä uhkaavasti ja koet tarvitsevasi apua, kysy ohjeita soittamalla 112.

Vanhemmilta kerättyjä vinkkejä seuraamuksiin

- Osoita nuorelle, että luottamus tulee ansaita uudelleen
- Kerro, että olet vihainen, koska olet huolestunut nuoresta
- Viikkorahan jäädyttäminen
- Kotiintuloaikojen tiukentaminen.





Lisätietoa

Ennaltaehkäisy

EHYT ry. Viisi vinkkiä vanhemmille miten ehkäistä nuorten päihdekokeiluja:
www.ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin

EPT. Työkaluja ja tukea keskusteluun nuoren kanssa: www.ept-verkosto.fi/vanhemmuus

Mannerheimin lastensuojeluliitto: www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v

Huolen herätessä

Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhempainnetti: www.mll.fi/vanhemmille

Väestöliitto - Hyvä kysymys:
www.hyvakysymys.fi ja www.hyvakysymys.fi/artikkeli/murrosikaisten-vanhemmille

Finfami: www.finfamiep.fi

Palvelut

Sosiaalipäivystys: kaikkina vuorokaudenaikoina p. 044 470 0444

Seinäjoen keskussairaalan päivystysapunumero: p. 116 117

Nuorisosaama Steissi: www.seinajoki.fi/pilari

Kouluterveydenhuolto: www.seinajoki.fi/kouluterveydenhuolto

Seinäjoen riippuvuuslinikka: www.seinajoki.fi/paihdeklinikka

Huomaa ajoissa -tietopaketin on koonnut Seinäjoen kaupungin ehkäisevän päihdetyön työryhmä 10/2021.



seinajoki.fi/huomaaajoissa

Seinäjäjoki

