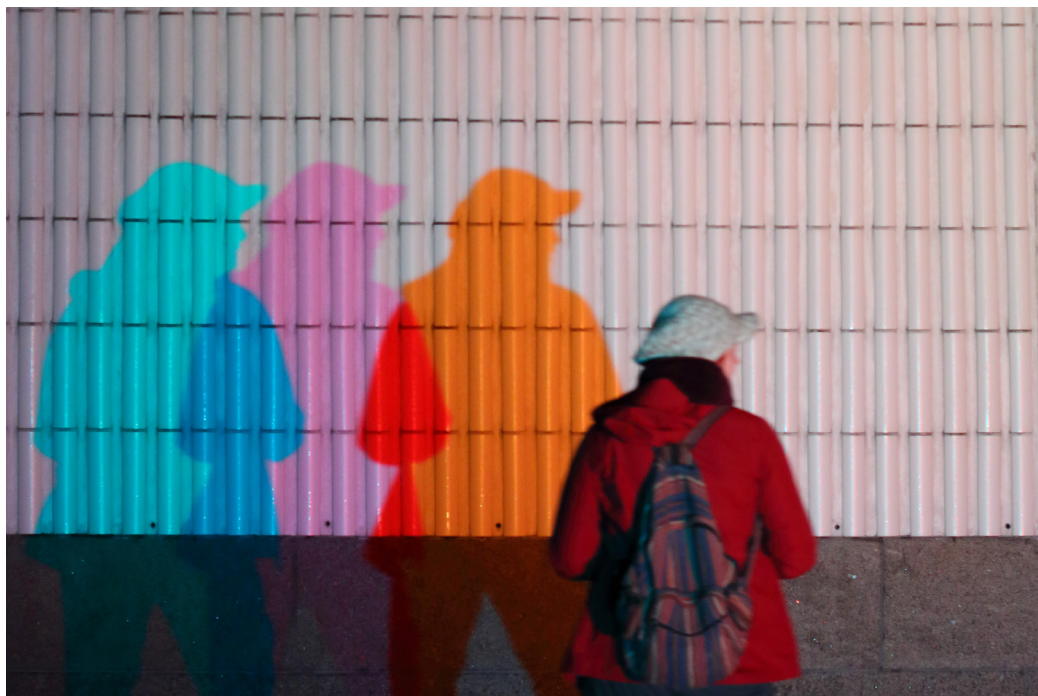




Huomaa ajoissa

Nuori ja päihteet – tietopaketti huoltajille

Seinäjoki

Päihteet nuoren elämässä – mitä kasvattajan tulisi huomioida?

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

Nuoren kanssa tulee keskustella päihteistä ja niihin liittyvistä asenteista avoimesti ja riittävän aikaisessa vaiheessa. Päihteiden käytöstä on tullut arkipäivää nuorten keskuudessa. Sosiaalisesta mediasta opitut mallit ja mielen hyvinvoinnin haasteet lisäävät riskiä päihdekokeiluihin. 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.

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 nuori on kiinnostunut siitä, mitä mieltä hänen huoltajansa ovat päihteistä ja erityisesti alaikäisten päihteiden käytöstä.

Tupakkatuotteiden käyttö on selvästi yleisempää nuorilla, joiden kotona se on sallittua. Tutkimusten mukaan alaikäiset saavat tupakkatuotteita pääasiassa sosiaalisten lähteiden, kuten kaveripiirin ja perheen kautta. Tämä korostaa lähiympäristön merkitystä nuorten päihteiden käytössä. Vaikka vanhempi itse käyttäisi tupakkatuotteita, niiden käyttöä ei tule sallia alaikäiselle.

Lain mukaan alle 18-vuotias ei saa pitää hallussaan alkoholijuomia. Myös

Päihteitä ovat

- **nikotiinituotteet: tupakka, sähkötupakka, nuuska ja nikotiinipussit**
- **alkoholi**
- **väärinkäytetyt lääkkeet**
- **huumausaineet**
- **ilokaasu ja muut päihtymistarkoituksessa hengitettävät aineet**





alkoholin myyminen ja välittäminen alaikäiselle on kiellettyä. Kotona tarjottu alkoholiimaistiainen ei vähennä nuoren kiinnostusta juomakokeiluihin.

Ekhäistään 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 todennäköisesti vähäisemmäksi. Huoltajien ja muiden aikuisten tehtävänä on tehdä päihteiden kokeilusta ja käytöstä nuorelle mahdollisimman hankalaa.

Nuorten päihteidenkäytön ehkäisy

Sopikaa pelisäännöt

- *kotiintuloajat*
- *viikkorahat ja niiden käyttö*
- *mitä tapahtuu, jos sääntöjä rikotaan*

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





"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

HUOREN HUUMAUSAINEDIENKÄYTTÖ on yksi vanhempien suurimmista huolenaiheista. Vanhemmilla itsellään voi olla kokemusta ja käsitys tupakasta ja alkoholista, mutta huumausaineet 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 huumausaineista. Useimmiten nuori kokeilee huumausaineita ensimmäisen kerran alkoholia nauttineena.

Kotona on hyvä keskustella huumausaineista ja kuulostella nuoren asenteita. Nuoren on tärkeää miettiä etukäteen asennetaan huumausaineisiin 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.

Sosiaalisessa mediassa nuori voi altistua huumausaineiden käytön haittoja vähättelevälle sisällölle. Siksi on tärkeää keskustella nuoren kanssa aineiden todellisista vaikutuksista ja etsiä yhdessä tietoa luotettavista lähteistä. Huumausaineita on nykyään myös helppo hankkia sosiaalisen median kautta tavallisten sovellusten, kuten Snapchatin tai Telegramin, avulla. Vaikka nuori ei itse olisi kiinnostunut päihteiden hankkimisesta, hän todennäköisesti tietää, miten niitä on mahdollista saada.

Vaikka kannabiksen käyttö nuorten keskuudessa ei ole lisääntynyt samassa määrin kuin nuorilla aikuisilla, asenteet sitä kohtaan ovat osin muuttuneet sallivammiksi ja riskejä saatetaan vähätellä. Kannabis on kuitenkin laiton huumausaine, ja sen käyttöön liittyy sekä rikosseuraamuksia että terveyshaittoja.

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 kotiintuloajoista 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 Perheiden ja nuorten mielen hyvinvoinnin tuesta (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 tunne-myrskyä.
- 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/viisi-vinkkia-miten-vanhempana-voit-ehkaista-nuorten-paihdekokeiluja

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.hyvakyksymys.fi ja www.hyvakyksymys.fi/artikkeli/murrosikaisten-vanhemmille

Finfami: www.finfamiep.fi

Palvelut

Etelä-Pohjanmaan sosiaali- ja kriisipäivystys, p. 044 470 0444

Seinäjoen keskussairaalan päivystysapu, p. 116 117

Perheiden ja nuorten mielen hyvinvoinnin tuki, p. 040 636 7992

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto: www.hyvaep.fi/palvelu/opiskeluterveydenhuolto

Seinäjoen riippuvuushoidonkeskus, 18 vuotta täyttäneille:

www.hyvaep.fi/palvelu/mielenterveys-ja-riippuvuushoidon-vastaanottopalvelut

Huomaa ajoissa -tietopaketin on koonnut Seinäjoen kaupungin ehkäisevän päihdetyön työryhmä 10/2021. Opas on päivitetty 06/2026.



seinajoki.fi/huomaa-ajoissa

Seinäjäjoki

