

Nuoret ja päihteet

Yhdessä vanhemmuuden tueksi –verkkovanhempainilta

24.4.2024

Sh Saija Penttinen Nuorten Väykkäri-työryhmä, Eloisa

saija.penttinen@etelasavonha.fi p. 0403598460

Miten päihteet näyttäytyvät nuoren arjessa?

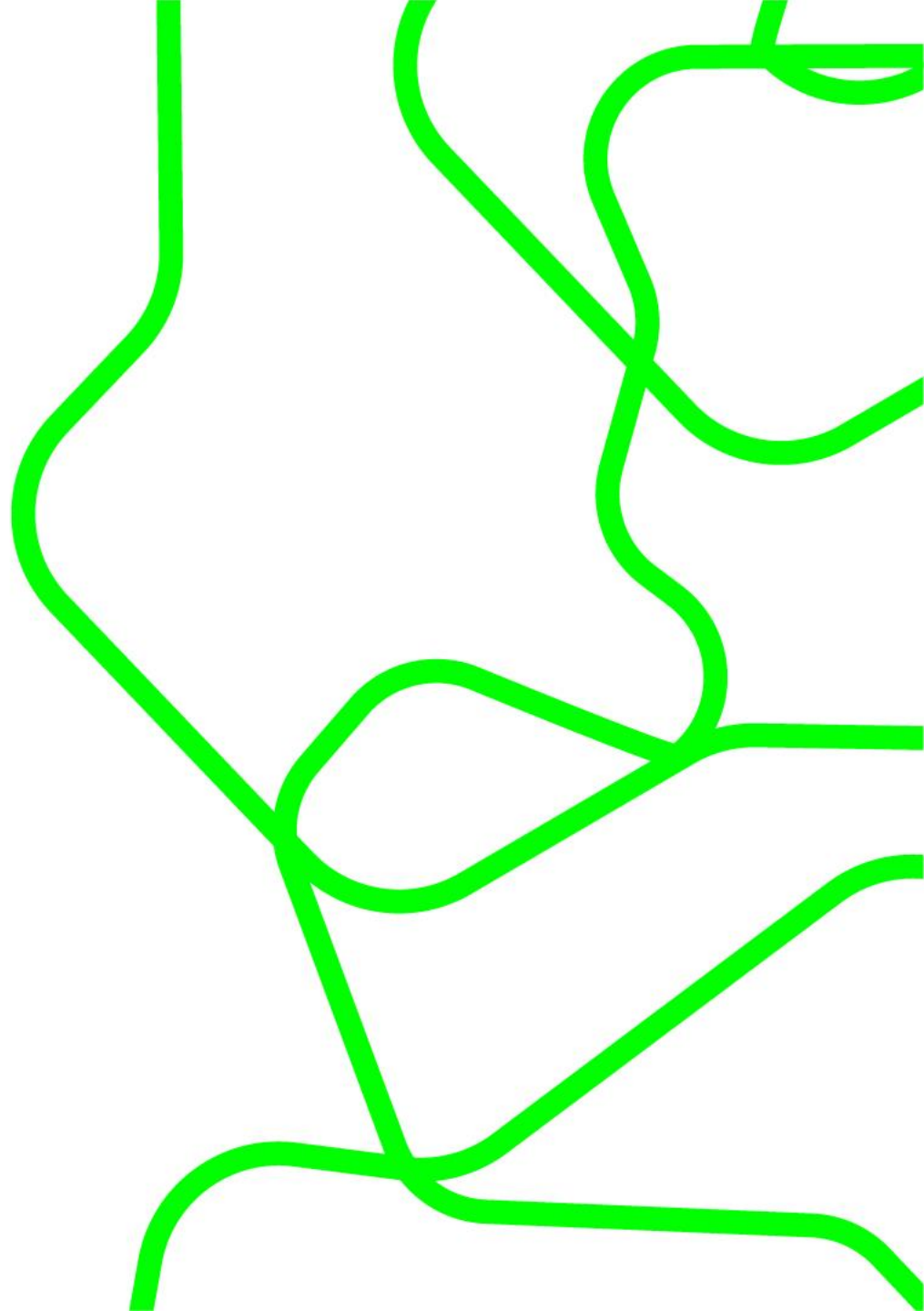
- Nuoret on tehty havaitsemaan, reagoimaan ja toimimaan ilman pitkällistä harkintaa
- Kouluterveyskysely 2023: sairastelu, yksinäisyys, ahdistuneisuus, kiusaaminen, sosiaalisten tilanteiden pelko
- Yhteiskunnassa yhä liberaalimpi suhtautuminen päihteisiin
- Päihteet ovat kaikkien ulottuvilla
- Kaikki mahdolliset päihteet ovat helposti saatavilla
- Sovellukset puhelimessa (telegram, snapchat)
- Kaikki nuoret eivät kuitenkaan kokeile / käytä päihteitä
- ESPAD tutkimus (eurooppalainen koululaiskysely): Euroopassa nuorten alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö vähentymässä, toisaalta huolta muunlaisten addiktoivien riskien käytöstä on lisääntymässä
- Kouluterveyskysely 2023: Suomessa nuorten alkoholin ja nikotiinituotteiden käyttö vähentymässä, raittiiden määrä lisääntymässä, kannabiksen käyttö tuntuu yleistyvän

Missä menee kokeilun ja käytön raja?

- Ei ole selkeää vastausta
- Turvallista kokeilua ei ole koskaan, jo ensimmäinen kokeilu voi olla koukuttava
- Jokaisessa perheessä olisi hyvä keskustella nuoren kanssa meidän perheen rajoista
- Mitä nuorempana aloittaa kokeilut, sitä suurempi riski on, että käytöstä tulee myöhemmin haittoja
- Nuori ei kykene ajattelemaan seuraamuksia niin hyvin kuin aikuinen
- Riippuvuus muodostuu hitaasti, jopa vuosien kuluessa
- Päihteet tuovat mielihyvän nopeasti (pendolino vs. höyryjuna)

Miten huomaan ja puutun nuoren päihteiden käyttöön?

- Huomaaminen ei ole aina helppoa, nuoren elämässä on muutenkin kuohuntaa ja vanhemman toive, että kaikki on hyvin, voi ajaa huumeiden käytön merkkien ohi
- Siksi keskusteluyhteys on avain asemassa (kysele kuulumisia, ole kiinnostunut nuoresta ja myös hänen kavereistaan, juttele ihan arkisista asioista nuoren kanssa)
- Ole läsnä nuoren arjessa
- Vanhempien välinen yhteydenpito, tunnetaanko nuoren kavereiden vanhempia
- Kavereiden vaihtuminen, harrastusten jääminen, rahan tarve kasvaa / nuorella on omaa rahaa enemmän käytössä, nuoren olemus muuttuu, rajojen / sääntöjen rikkomista, voimakkaiden hajusteiden käyttö



Jos nuori on käyttänyt päihteitä

- Arvioi tarvitseeko nuori päivystyksellistä apua ja toimi sen mukaan (päivystykseen vai kotona, soita tarvittaessa 112)
- Keskustele nuoren kanssa tapahtuneesta rauhallisesti
- Sovi nuoren kanssa mitä seuraa, jos nuori rikkoo perheessä sovittuja sääntöjä ja pidä niistä kiinni
- Tee nuorestasi lastensuojeluilmoitus (= huoli-ilmoitus) erityisesti, jos nuori on käyttänyt (alkoholia) lääkkeitä tai huumeita, näin nuori pääsee puhumaan tapahtuneesta jonkun ulkopuolisen kanssa sekä nuorelle tulee viesti, että hänestä välitetään ja asioihin puututaan
- Hae itsellesi (ja muille perheenjäsenille) apua ja tukea

Mistä vanhempana saan apua?

- Paikalliset nuorten mielenterveys- ja päihde/riippuvuuspalvelut
- Palaset –työskentely
- Vertaistuki
- Irti huumeista ry, Ehyt ry
- paihdelinkki.fi, mielenterveystalo.fi, mll.fi
- Valtakunnallinen päihdeneuvontapalvelu 24/7 p.0800 90045 (Ehyt ry)
- Irti Huumeista ry päivystävä puhelin p.0800 98066 arkisin klo 9-15 ja 18-21 (ei pe iltoina) maksuton

Riippuvuus

- On pakonomainen tarve harjoittaa jotakin toimintoa tai kokea tietynlainen tunne
- Edellyttää sitä, että aine tai toiminta tuottaa joko fyysistä tai psyykkistä tyydytystä ja nautintoa
- Mitä nopeammin jokin aine tai toiminta tuottaa tällaisen vaikutuksen, sitä helpommin se synnyttää riippuvuuden
- Riippuvuudelle altistavat perinnölliset tekijät, sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa, sosiaalinen todellisuus jossa elämme, nuorena aloitettu toiminta sekä oma toiminta (kuinka usein altistan itseni aineelle tai toiminnalle)
- Ei muodostu jokaiselle, mutta kukaan ei voi etukäteen tietää sairastunko minä riippuvuuteen vai en
- Joten päihdekokeilu on kuin pelaisi venäläistä rulettia
- <https://youtube.com/shorts/rhR-nSUVDY8?si=IK3EheciVlvLWHvX>