

## Ohjeistus Päihdeilmiö-rastiradan vetäjälle

Päihdeilmiö-rastirata on tarkoitettu tueksi päihdeaiheisen oppitunnin, teemapäivän tai työpajan järjestämiseen toisen asteen oppilaitoksissa. Päihdeilmiö-rastirata sisältää neljä erilaista, päihteisiin, hyvinvointiin ja työkykyyn liittyvää rastipistettä, joita opiskelijat kiertävät ryhmissä. Yksi rasti kestää noin 15 minuuttia. Voit valita yhden tai useamman rasteista kiertopistetyöskentelyyn. Jos rastiradan toteuttaa tämän ohjeistuksen mukaisesti, on sen kesto 90 minuuttia.

Tehtäväradan tavoitteena on saada opiskelijat pohtimaan päihteiden käyttöä erilaisista näkökulmista ja virittää keskustelua päihteiden vaikutuksesta työkykyyn.

Rastien tehtäväkortit löytyvät erillisenä PowerPoint-tiedostona. Tulosta tehtäväkortit ja jaa ne valmiiksi rastipisteille. Jaa rastipisteille myös paperia ja kyniä valmiiksi. Rastilla nro 2. tarvitaan tietokone/tabletti videon katsomista varten.

Jaa opiskelijat neljään 3–5 hengen ryhmään. Mikäli opiskelijoita on enemmän, voit myös jakaa heidät esimerkiksi kahdeksaan ryhmään, jolloin kaksi ryhmää suorittaa samaan aikaan tiettyä tehtävää.

Tehtävien vastaukset käydään läpi, kun kaikki rastipisteet on kierretty. Kaikkiin tehtäviin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, mutta rastin nro 1. oikeat vastaukset on koottu valmiiksi PowerPoint-esitykseen: ”Päihdeilmiö-rastirata – tehtävien vastaukset”. Purkukeskusteluun on hyvä varata aikaa noin puoli tuntia.

Ennen rastiradan pitämistä kannattaa lukea seuraava taustamateriaali, jonka perusteella purkukeskustelu on helppo vetää.

### Rasti 1. Totta vai tarua päihhteistä

Opiskelijat vastaavat kymmeneen päihdeaiheiseen totta vai tarua -väittämään. Heidän tulee myös perusteella vastauksensa. Käykää oikeat vastaukset yhdessä läpi purkukeskustelussa.

#### **1. Yli 90 % tupakoivista aikuisista on aloittanut tupakoinnin alaikäisenä.**

Totta. Lähes kaikki nykyisin tupakoivat aikuiset ovat aloittaneet alaikäisenä, ja suurin osa heistä haluaisi lopettaa tupakoinnin.

#### **2. Nuuska aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden nopeammin kuin tupakka.**

Totta. Nuuska sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin savuke. Nuuskaa myös pidetään suussa pitkiä aikoja. Jos nuuskan vaihtaa säännöllisesti uuteen, pysyy veren nikotiinitaso korkealla koko ajan.

### **3. Nuuska sopii urheilua harrastaville, koska se ei heikennä kuntoa.**

Tarua. Nuuskan sisältämä nikotiini heikentää lihasten verenkiertoa, jolloin lihakset eivät saa riittävästi happea ja ravintoaineita. Lihassoima heikentyy, palautuminen hidastuu ja liikuntavammojen riski kasvaa. Nikotiini myös rasittaa sydäntä, sillä se nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä.

### **4. Sekä nuuska että sähkösavuke valmistetaan samasta tupakkakasvista kuin savukkeet.**

Tarua. Nuuska valmistetaan samasta tupakkakasvista kuin savukkeet. Sähkösavuke ei kuitenkaan sisällä tupakkaa. Se on savuketta muistuttava sähköinen laite, jossa tupakanpuru on korvattu nesteellä. Nestettä kuumentamalla laitteesta imetään höyryä. Nesteitä on erilaisia, ja ne voivat sisältää nikotiinia ja muita haitallisia aineita.

### **5. Sähkösavukkeen käyttö voi olla haitaksi terveydelle.**

Totta. Sähkösavukkeessa käytettävistä nesteistä on löydetty haitallisia aineita. Sähkösavukkeen kaikista terveystaakatuksista ei ole kuitenkaan vielä tarpeeksi tutkimustietoa.

### **6. On jokaisen oma asia, käyttääkö päihteitä vai ei. Päihteiden käyttö ei vaikuta muihin ihmisiin.**

Tarua. Päihteiden käyttö vaikuttaa monin tavoin muihin ihmisiin. Esimerkiksi päihteistä aiheutuvat sairaudet ja tapaturmat tulevat yhteiskunnan, eli kaikkien meidän, maksettaviksi. Runkas alkoholin käyttö on usein myös väkivaltarikosten taustalla. Jatkuva tupakansavulle altistuminen eli passiivinen tupakointi puolestaan on terveydelle yhtä haitallista kuin tupakan polttaminen itse. Läheisen tupakointi, alkoholin tai huumeiden käyttö voi huolestuttaa sekä lapsia että aikuisia.

### **7. Puolen litran tölkki siideriä on sama asia kuin yksi annos alkoholia.**

Tarua. Puolen litran siideri vastaa noin 1,5 annosta alkoholia. Yksi annos alkoholia tarkoittaa esimerkiksi 0,33 litran tölkkiä siideriä tai keskioletta, 12 cl viiniä tai 4 cl väkevää viinaa.

### **8. Kannabis ei ole vaarallista, sillä se on puhdas luonnontuote.**

Tarua. Myös karpässienet ovat luonnontuotteita, mutta se ei tee niiden käytöstä suositeltavaa. Kotona kasvatettavat kannabislajikkeet on jalostettu THC-pitoisuudeltaan moninkertaisiksi alkuperäisiin luonnolajikkeisiin verrattuna (THC = kannabiksen päihdyttävä ainesosa). Myös niiden vaikutukset ovat vahvempia.

### **9. Kannabista käytetään lääkkeenä, joten se on turvallista.**

Tarua. Itse kasvatettu tai katukaupasta ostettu kannabis eroaa vaikutuksiltaan ja laadultaan lääkekannabisvalmisteista, eikä sovellu itsehoitolääkkeeksi. Suomessa lääkekannabisreseptejä on kirjoitettu muun muassa henkilöille, jotka sairastavat MS-tautia tai kärsivät pitkittyneestä voimakkaasta kivusta. Resepti voidaan kirjoittaa kuitenkin vasta silloin, kun kaikki muut mahdolliset hoitomuodot on todettu tehottomiksi. Lääkekannabishoidon piirissä on Suomessa vain satakunta potilasta. Lääkekannabis annostellaan yleensä suusuihkeen tai kapselien muodossa.

**10. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa masennusta ja ahdistusta sekä heikentää muistia.** Totta. Kannabiksen vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat siitä, paljonko polttaa, kuinka usein ja mitkä ovat henkilökohtaiset ominaisuudet. Yleisimmät haitat liittyvät mielenterveyteen ja tunne-elämän ongelmiin. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta ja sekavuutta. Pitkäaikainen käyttö voi heikentää tarkkaavaisuutta ja muistia ja vaikeuttaa oppimista.

## Rasti 2. Päihdeilmiö

Ständin/rastin toteuttamista varten tarvitset tietokoneen tai tabletin, jossa on internet-yhteys. Rastilla katsotaan aluksi Päihdeilmiö-video ja vastataan sen jälkeen muutamaaan kysymykseen.

Päihdeilmiö-videon löydät osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=4o8Scxp65Mw>

Videon katsomisen jälkeen opiskelijat vastaavat seuraaviin tehtäväkortilta löytyviin kysymyksiin:

**1) Mitä ajatuksia video herätti? Mitä jäi päällimmäisenä mieleen?**

**2) Nuorten humalajuominen on vähentynyt ja niiden nuorten osuus, jotka eivät käytä ollenkaan alkoholia, kasvanut. Mistä arvelette, että tämä johtuu?**

Yhtä oikeaa vastausta kysymykseen ei ole, joten kysymystä voi pohtia yhdessä opiskelijoiden kanssa. Yhtenä selityksenä voi olla se, että nuorilla ei välttämättä ole nykyään samanlaista tarvetta juoda alkoholia kuin ennen. Mukava yhdessäolo ja hauskanpito on mahdollista ilman alkoholiakin, ja tässä yhtenä kanavana toimii sosiaalinen media. Päihteettömyys on myös monessa kaveripiirissä hyväksytty valinta, jota ei tarvitse selitellä sen kummemmin. Monilla aikuisilla kokemus voi olla erilainen.

**3) Miksi päihteiden käyttöä säännellään? Onko sääntelyllä ollut vaikutusta siihen, että sekä tupakointi että alkoholin käyttö ovat vähentyneet nuorten keskuudessa?**

Päihteiden käyttöä säännellään, koska niiden käyttö aiheuttaa monenlaisia haittoja. Kustannukset tulevat yhteiskunnan maksettaviksi. Päihteet, kuten alkoholi tai tupakka, eivät ole normaaleja kulutustavaroita, ja siksi niiden myyntiä ja mainostamista varten on lakiin kirjattu erilaisia sääntöjä. Erilaisilla sääntelytoimenpiteillä pyritään suojaamaan erityisesti lapsia ja nuoria. Näitä ovat esimerkiksi ikärajat, esilläpitokielto ja mainoskiellot. Sääntely on muiden toimenpiteiden ohella (mm. valistus) vaikuttanut siihen, että nuoret eivät tupakoi tai juo alkoholia enää yhtä paljon kuin ennen.

## Rasti 3. Päihteiden käytön syyt ja seuraukset

### 1) Miksi päihteitä käytetään? Listatkaa vähintään viisi syytä.

Päihteitä käytetään erilaisista syistä. Toiset käyttävät päihteitä hauskanpitoon tai korostamaan hyviä tunteita. Toiset yrittävät paeta niiden kautta arkea tai lääkitsevät päihteillä surua, masennusta tai stressiä. Näihin päihteet ovat huono lääke, sillä ne usein vain lisäävät edellä mainittuja. Päihteitä saatetaan käyttää myös ryhmäpaineen takia; jotkut voivat pelätä jäävänsä porukan ulkopuolelle, mikäli kieltäytyvät päihteiden käytöstä.

### 2) Millaisia vaikutuksia päihteiden (alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet) käytöllä voi olla

#### a) yksilölle?

Mm. erilaiset fyysiset ja psyykkiset terveystaikutukset, vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin, vaikutukset työllistymiseen ja työntekoon. Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin voivat olla negatiivisia (riidat yms.) tai positiivisia (auttavat pääsemään porukkaan, antavat itseluottamusta).

#### b) läheisille ihmisille?

Mm. riidat, huoli läheisen runsaasta päihteiden käytöstä, passiivinen tupakointi.

#### c) yhteiskunnalle?

Mm. kustannukset sairauksista ja tapaturmista, sairauspoissaolot työpaikoilta, väkivaltarikosten lisääntyminen, työllistää lukuisia ammattiryhmiä (poliisi, lastensuojelu jne.)

#### d) ympäristölle?

Ympäristö voi kärsiä lähellä ja kaukana, esim. tupakan viljely tuhoaa sademetsiä, voimistaa ilmastonmuutosta ja tupakantumpit saastuttavat ympäristöä.

## Rasti 4. Päihteet ja työkyky

### 1) Mitä tarkoittaa "työkyky" oman tulevan ammattinne näkökulmasta? Mitä asioita kuuluu työkykyyn ja miten sitä voidaan ylläpitää?

Työkyvyssä on kyse omien voimavarojen ja työn välisestä tasapainosta. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys muodostavat työkyvyn perustan. Myös esimerkiksi työolot ja -turvallisuus sekä työyhteisö vaikuttavat työkykyyn. Työkykyä voidaan ylläpitää näistä huolehtimalla.

### 2) Millaisia vaikutuksia alkoholin ja kannabiksen käytöllä voi olla työkykyyn? Keskustelkaa kysymyksestä oman tulevan ammattinne näkökulmasta ja kirjatkaa ajatuksia ylös.

Päihteiden käyttö voi alentaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista työ- ja toimintakykyä eri tavoin. Myös työturvallisuus voi vaarantua.