

# Päihdeilmiö-rastirata

Tehtävien purku

# Rasti 1. Totta vai tarua päihteistä

## 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 terveysvaikutuksista ei ole kuitenkaan vielä tarpeeksi tutkimustietoa.

## **6. On jokaisen oma asia, käyttäkö 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. Runsas 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. Iso tölkki siideriä (0,5 l) 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 keskiolutta, 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 luonnonlajikkeisiin 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 kapseleiden 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

- 1) Mitä ajatuksia Päihdeilmiö-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?
- 3) Miksi päihteiden käyttöä säännellään? Onko sääntelyllä ollut vaikutusta siihen, että sekä tupakointi että alkoholin käyttö ovat vähentyneet nuorten keskuudessa?

# Rasti 3. Päihteiden käytön syyt ja seuraukset

1) Miksi päihteitä käytetään? Listatkaa vähintään viisi syytä.

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

a. yksilölle?

b. läheisille ihmisille?

c. yhteiskunnalle?

d. ympäristölle?



# Rasti 4. Päihteet ja työkyky

- 1) Mitä tarkoittaa ”työkyky” oman tulevan ammattinne näkökulmasta? Mitä asioita kuuluu työkykyyn ja miten sitä voidaan ylläpitää?
- 2) Millaisia vaikutuksia alkoholin ja kannabiksen käytöllä voi olla työkykyyn? Keskustelkaa kysymyksestä oman tulevan ammattinne näkökulmasta ja kirjatkaa ajatuksia ylös.