



## **TIETOA PÄIHTEISTÄ NUORTEN PARISSA TEHTÄVÄÄN EHKÄISEVÄÄN PÄIHDETYÖHÖN**

Tähän tietopakettiin on kerätty tietoa päihteistä. Se on tarkoitettu tukimateriaaliksi muun muassa nuorten parissa tehtävään päihdetyöhön, ehkäisevän päihdetyön koulutuksiin sekä opetuskäyttöön. Aihealueita ovat alkoholi, tupakka, nuuska, lääkkeiden sekakäyttö, imppaus, kannabis, keskushermostoa kiihdyttävät aineet, keskushermostoa lamaavat aineet sekä hallusinogeenit.

Päihitteet ovat keskushermostoon vaikuttavia aineita, joita käytetään niiden psyykkisten vaikutusten, eli päihtymyksen tunteen ja/tai humalatilán takia. Keskushermostovaikutuksiin liittyy eriaistaisen riippuvuuden riski, ja päihteillä on miltei aina erilaisia terveysriskejä. Ne riippuvat käytetystä päihteestä, käyttötavasta ja käyttäjästä. Päihitteitä ovat säännelysti lailliset alkoholi ja tupakka, päihtymistarkoituksessa käytetyt lääkkeet ja liuottimet sekä huumausaineet.

### **Alkoholi**

#### **Mitä se on?**

Alkoholijuomat valmistetaan luonnontuotteista, kuten viljasta ja hedelmistä, käymis- teitse.

Alkoholijuomia on eri vahvuisia. Alkoholilain määritelmän mukaan *mieto alkoholijuoma* saa sisältää enintään 22 tilavuusprosenttia, *väkevä alkoholijuoma* enemmän kuin 22 tilavuusprosenttia ja *alkoholijuoma* enintään 80 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. *Vä- kiviinalla* tarkoitetaan denaturoimatonta etyylialkoholia sekä etyylialkoholin vesiliuos- ta, joka sisältää enemmän kuin 80 tilavuusprosenttia etyylialkoholia.

Alkoholi on laillinen päihde. Mietoja juomia lukuun ottamatta sen markkinointi ja mai- nonta ovat kiellettyjä. Alkoholin myynti ja välitys sekä anniskelu alle 18-vuotiaille on lailla kielletty. Alaikäinen ei saa myöskään pitää hallussaan alkoholia. 18 vuotta täyt- täneet saavat ostaa mietoja alkoholijuomia, 20 vuotta täyttäneet myös väkeviä. Poliis- in kiellosta piittaamattomasta juopottelusta julkisella paikalla saa 20 euron rikesa- kon. Alle 20-vuotias saa sakon myös silloin, jos häneltä löydetään laillisesti valmistet- tua tai maahantuotua väkevää alkoholia, jonka ostamiseen ja hallussapitoon hänen ikänsä ei riittäisi. Alle 18-vuotiasta sakotetaan miedoistakin juomista.

#### **Vaikutukset**

Alkoholi imeytyy nopeasti leviten kaikkiin kudoksiin, myös aivoihin. Pieni alkoholimää- rä voi vähentää jännittyneisyyttä ja estoja, kohottaa mielialaa sekä virkistää ja vilkas- tuttaa. Sosiaaliset tilanteet saattavat tuntua helpommilta. Alkoholilla on kuitenkin ai- voja ja keskushermostoa lamauttava vaikutus ja sen nauttiminen heikentää ihmisen



fyysistä ja henkistä suorituskykyä. Alkoholin käytön vaikutukset nuoriin ja aikuisiin poikkeavat merkittävästi:

- Aikuisten elimistö ovat biologisesti kehittyneet, kun taas nuoret ovat yhä kasvussa. Alkoholin käyttö nuorena, ja etenkin hyvin nuorena, saattaa haitata vakavasti fyysisiä kasvu- ja kehitysprosesseja.
- Nuoret ovat aikuisia kokemattomampia ja hallitsevat huonommin humalan vaikutuksia. Kerralla nautitut suuret alkoholimäärät aiheuttavat nuorille onnettomuuksia ja tapaturmia herkemmin kuin aikuisille. Alkoholin käyttö on usein merkittävä tekijä myös erilaisissa väkivaltarikoksissa ja järjestyshäiriöissä.
- Mitä nuoremmalla iällä runsas ja humalahakuinen alkoholin käyttö aloitetaan, sitä varhaisemmalla aikuisiällä ilmaantuu elimellisiä alkoholiongelmia, kuten maksa- ja haimasairauksia tai aivovaurioita, samoin kuin sosiaalisia ja taloudellisia alkoholiongelmia.
- Nuoret ovat rakentamassa tulevaisuuttaan. Alkoholin jatkuva käyttö saattaa johtaa helposti sosiaalisiin ja taloudellisiin ongelmiin ja heikentää nuoren mahdollisuuksia toteuttaa elämää koskevia unelmiaan.
- Nuorten kanssa alkoholista puhuessa on hyvä keskittyä välittömiin riskeihin, jotka ovat heille konkreettisempia kuin tulevaisuudenuhat. Nuorilla voi olla jo omassa tuttavapiirissä ihmisiä, joille on humalassa sattunut onnettomuus, väkivaltatilanne tai sammuminen. Aiheesta on hyvä keskustella mielipiteiden tasolla tai nuorten kysymysten tai oletusten kautta, sillä vain terveydenhuollon henkilöstöllä on lupa kysyä alaikäisiltä suoraan heidän päihteidenkäytöstään.

## Riskit

**Riippuvuus:** Alkoholi on riippuvuuden suhteen keskivahva päihde. Se voi aiheuttaa voimakasta fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta. Säännöllinen alkoholin käyttö lisää ihmisen kykyä sietää ja hallita alkoholin humalluttavaa vaikutusta. Tätä kutsutaan sietokyvyksi. Sietokyky kehittyy nopeasti ja siihen vaikuttavat mm. ihmisen synnynnäiset ominaisuudet. Sietokyvyn kehittyminen vaikuttaa siten, että halutun vaikutuksen aikaansaamiseksi on juotava yhä suurempia alkoholimääriä. Tämä voi vähitellen johtaa riippuvuuteen ja alkoholismiin. Alkoholisti on kyvytön hallitsemaan juomistaan tai sen määrää.

**Suurten kerta-annosten vaarallisuus:** Suuret alkoholiannokset ovat hengenvaarallisia. Runsaan kertajuomisen mahdollisia seurauksia ovat mm. päänsärky, oksentelu, elimistön kuivuminen ja sammuminen (unen kaltainen tokkura). Krapula on vieroitusoire ja merkki siitä, että keho pyrkii toipumaan myrkytystilasta. Vakavissa alkoholimyrkytyksissä seurauksena on tajuttomuus ja hengitystoiminnan lamaantuminen, mikä esimerkiksi samanaikaisen oksentelun kanssa voi aiheuttaa tukehtumiskuoleman.

**Terveydelliset vaikutukset:** Runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa unihäiriöitä, ahdistusta, väkivaltaisuutta, vakavia ajattelu- ja havaintotoimintojen häiriöitä sekä henkistä taantumista. Alkoholi altistaa myös erilaisille sairauksille. Näistä esimerkkejä ovat masennus, anemia, syövät, aivo- ja maksavauriot, sydänlihaksen rappeutuminen



sekä erilaiset impotenssia ja hedelmättömyyttä aiheuttavat hormonitoiminnan häiriöt. Runsaalla käytöllä on vaikutusta myös ulkonäköön, mikä näkyy esimerkiksi turvotuksena, punoituksena ja lihomisena. Humalahakuinen juominen saattaa johtaa myös harkitsemattomaan seksikäyttäytymiseen (esimerkiksi kondomin unohtamiseen, yhden illan suhteisiin).

**Sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat:** Jatkuva ja runsas alkoholin käyttö lisää ihmisten väliseen kanssakäymiseen, perhe-elämään ja yksilöiden talouteen liittyviä ongelmia. Seurauksena voi olla esimerkiksi riitoja läheisten kanssa sekä kyvyttömyyttä huolehtia itsestä, muista ihmisistä ja lemmikkieläimistä. Arkeen kuuluvien asioiden hoito voi vaikeutua. Alkoholi voi lisätä rahankulutusta: sen ostamiseen kuluu rahaa ja myös muu rahankäyttö on humalassa usein huolimattomampaa. Riippuvuudessa arki pyörii alkoholin ympärillä ja tällöin saattavat esimerkiksi laskut jäädä maksamatta.

**Rattijuopumus:** Rattijuopumuksella tarkoitetaan alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden vaikutuksen alaisena ajamista. Lain mukaan henkilö syyllistyy rattijuopumukseen silloin, kun veren alkoholipitoisuus on vähintään 0,5 promillea (‰). Yhä useammin rattijuopunut on hiljattain täysi-ikäiseksi tullut kuljettaja: 18–19-vuotiaat nuoret ajavat alkoholin vaikutuksen alaisena jopa kaksi kertaa useammin kuin kaikki kuljettajat keskimäärin. Monet ajavat ensimmäisen kerran juovuksissa mopolla tai skootterilla, mutta myös alaikäiset syyllistyvät rattijuopumukseen autolla. Rattijuopumus on vakava tieliikenteen ongelma. Yksi neljäsosa vuosittaisista tieliikenteen kuolonkolareista on rattijuopumuksen aiheuttama.

**Seka- ja yhteiskäytön riskit:** Alkoholilla on monia, osin huonosti ennustettavia yhteisvaikutuksia lääkkeiden ja muiden päihteiden kanssa. Alkoholiannos lisää rauhoittavien lääkkeiden ja unilääkkeiden vaikutusta sekä opioidien ja niiden sukuisten lääkkeiden käyttöön liittyvää keskushermosto- ja hengityslamaa. Pahimmassa tapauksessa seurauksena on kuolema. Yhteisvaikutuksen seurauksena saattaa olla myös esimerkiksi myrkytys tai yllättävä psykomotorisen suorituskyvyn, esimerkiksi autonajo-kyvyn, huononeminen.

## Haittojen vähentäminen

Miten nuorta voi kannustaa alkoholinkäytön vähentämiseen:

- Ohjaten häntä keksimään mielekästä tekemistä juomisen tilalle, tai järjestää sellaista.
- Täysi-ikäistyneen nuoren kanssa voi keskustella humalajuomisen välttämisestä ja kohtuukäytöstä. Parin annoksen jälkeen voi vaihtaa alkoholittomiin juomiin.
- Rohkaista häntä oman juomisensa syiden pohtimiseen ja tiedostamiseen.
- Rohkaista ja ohjata nuorta sellaisten kavereiden seuraan, joiden suhtautuminen alkoholiin ei ole niin myönteinen.

Nuoren tulee ymmärtää, että alkoholin kokeileminen tai käyttäminen on valinta, jonka jokainen ihminen tekee viimekädessä itse. Aikuinen ei voi myöskään olla aina vahti-



massa nuoren tekemisiä. Jos käyttää alkoholia, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin itsensä kuin läheistenkin kannalta.

Humalassa huonovointisuus ja oksentelu sekä sammuminen edellyttävät valvontaa ja huolenpitoa. Nuorille tulisi kertoa, että toista ihmistä ei saa jättää ilman valvontaa tai estää hänen viemistä tai pääsyään hoitoon. Tajuttomuus ja muut voimakkaat fyysiset tai psyykkiset oireet vaativat lääkärinhoitoa. Alkoholin käyttävän henkilön tulisi myös juoda vettä ja syödä välillä. Sekakäyttöä muiden päihteiden kanssa tulisi välttää.

Näistä käytännön turvallisuus- ja terveysasioista voi nuorten kanssa keskustella, kuitenkin rohkaisematta alaikäisiä edes vähäiseen alkoholinkäyttöön. Kohtuukäyttöön ohjaaminen on alaikäisen kohdalla epäeettistä sillä laki kieltää alaikäisen juomisen. Nuori, jolla on jo alkoholinkäyttöä, tarvitsee mahdollisuuksien mukaan sekä vanhempiensa että erilaisten nuorille suunnattujen palvelujen tukea. Nuorta ei pidä jättää yksin asian kanssa eikä yhteydenottoa kotiin tai viranomaisiin tule pelätä. On parempi välittää kuin olla välittämättä.

## Tupakka

### Mitä se on?

Tupakkaa valmistetaan Nicotiana-kasvilajin lehdistä. Sitä käytetään polttamalla, nuuskaamalla tai suun kautta verenkiertoon imeytettynä. Tupakan sisältämät tärkeimmät kemialliset yhdisteet ovat häkä (hiilimonoksidi), tupakkaterva ja nikotiini.

Tupakan myynti ja käyttö on sallittua yli 18-vuotiaille, mutta sen terveysvaaroista pitää kuitenkin ilmoittaa esimerkiksi askeissa olevilla varoitusteksteillä. Tupakkatuotteita tai tupakointivälineitä ei lain mukaan saa myydä alle 18-vuotiaille ja myös niiden mainostaminen on kiellettyä.

### Vaikutukset

Nikotiini tavoittaa aivot sekunneissa ja imeytyy verenkiertoon. Aluksi vaikutus on kiihdyttävä, mutta tottuneemman käytön myötä nikotiinin vaikutus koetaan rentouttavaksi ja rauhoittavaksi. Suurina annoksina (ja tottumattomille) tupakointi voi aiheuttaa pahoinvointia ja muita myrkytysoireita.

Tupakoinnin aloittaminen on tapahtumaketju, jossa ulkoisilla tekijöillä, ystävillä ja ympäristön odotuksilla on varsinkin nuorena suuri merkitys. Tupakoinnin aloittamiselle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi ystävien ja vanhempien tupakointi sekä huono koulumenestys. Toisaalta myös tupakoinnilla on yhteys huonompaan koulumenestykseen ja siten huonompiin mahdollisuuksiin tulevalle työuralla.

Tupakointikokeilut tapahtuvat useimmiten nuorella iällä ja ikävuodet 12–18 ovat ratkaisevia tupakoinnin aloittamisen kannalta. Aloittaminen aikuisiällä on harvinaista; hyvin harva aloittaa tupakoinnin yli 18-vuotiaana.



Säännöllisesti käytettäessä tupakointi aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Riippuvuusoireita voi kuitenkin aiheutua jo muutaman kokeilukerran jälkeen. Monet nuoret ajattelevat polttavansa vain vähän aikaa, mutta päätyvät jopa kymmeniä vuosia jatkuvaan tupakointiin.

## Riskit

**Riippuvuus:** Tupakkariippuvuudessa yhdistyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus sekä tapariippuvuus.

Fyysistä riippuvuutta aiheuttaa nikotiini, joka aiheuttaa yhtä helposti riippuvuuden kuin kokaiini ja heroiini. Fyysinen riippuvuus on pakonomaista päivittäistä käyttöä, jolloin tupakoijan on pakko saada annos nikotiinia epämiellyttävän olon välttämiseksi. Nikotiinin vaikutuksen loppuminen saattaa aiheuttaa mm. seuraavia vieroitusoireita: hermostuneisuutta, levottomuutta, ärtyvyyttä, unettomuutta, huimausta, vapinaa ja masennusta. Pahimmillaan vieroitusoireet ovat 2–3 päivän kuluttua viimeisestä tupakasta ja ne kestävät yksilöstä riippuen 1–3 kuukautta.

Psyykinen riippuvuus liittyy mielihyvään. Tupakointi merkitsee usein mielihyvän kokemusta. Tupakoimalla voidaan välttää tai sietää epämiellyttäviä tunteita tai vahvistaa positiivisia kokemuksia. Tupakoija oppii reagoimaan tunnetiloihin, tilanteisiin ja paikkoihin tupakoimalla. Kun nuori kerran tottuu rauhoittamaan itsensä tupakalla esimerkiksi ennen esitelmää, tapaa aletaan soveltaa muihinkin stressaaviin tilanteisiin.

Tupakointi on sosiaalinen tapahtuma, mikä liittyy tupakointiin yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteita. Sosiaalinen riippuvuus voi tarkoittaa vaikkapa halua kuulua tiettyyn kaveriporukkaan.

Tapariippuvuuteen liittyvät toistuvan polttamisen seurauksena opittu liikesarja, tupakatuotteiden koskettelu, savukkeen mahdollinen kääriminen ja sytyttäminen. Tupakoimisen tuoma palkitseva kokemus vahvistaa jälleen tapariippuvuutta.

**Erilaiset haitat:** Tupakointi voi aiheuttaa muun muassa päänsärkyä, keskittymisvaikeuksia, väsymystä, ärtymystä, haju- ja makuaistin heikentymistä, hammas- ja ienongelmia, pahanhajuista hengitystä, kuukautiskipuja sekä fyysisen suorituskyvyn laskemista (esim. kunnon heikkeneminen). Myös seksuaalisen halun väheneminen ja lapsettomuus ovat mahdollisia. Lisäksi tupakointi vaikuttaa ulkonäköön: se voi vanhentaa, aiheuttaa aknea ja lisätä naisten karvoituksen lisääntymistä.

**Terveydelliset vaikutukset:** Pitkäaikaiskäytön riskeinä ovat erityisesti syöpätaudit, hengityselimiä vaurioittavat sairaudet (esim. krooniset keuhkosairaudet) sekä sydän- ja verisuonitaudit (esim. sydän- ja aivoinfarkti sekä sepelvaltimotauti). Myös passiivinen tupakointi altistaa haitoille. Tupakointi heikentää joidenkin lääkkeiden tehoa.

## Haittojen vähentäminen

Terveyskeskukset on velvoitettu tarjoamaan alueillaan tupakkariippuvuuden hoitopalveluja. Nikotiinikorvaustuotteita, mm. laastareita, purukumia, kielenalus- ja imeskely-



tabletteja sekä inhalaattoreita, on tarjolla apteekeissa yli 18-vuotiaille. Alle 18-vuotiaat saavat niitä vain lääkärin määräyksellä. Myös muuta lääkettä ja lääkkeitömiä apukeinoja on tarjolla, esimerkiksi tupakasta irrottautumisryhmiä. Useissa oppilaitoksissa ja kuntien nuorisotoimissa järjestetään tällaisia ryhmiä ja savuttomuuskampanjoita. Myös järjestöistä löytyy tukea tällaisten suunnitteluun.

Nuoria työssään kohtaavilla aikuisilla on erinomainen mahdollisuus tukea ja kannustaa nuorta lopettamaan tupakointi. Lisäksi nuorille järjestetyissä toiminnoissa on aina syytä noudattaa tupakkalain mukaisia ohjeita. Nuorta ei saa altistaa tupakoinnille vaan häntä tulisi suojella sen haitoilta ennaltaehkäisevin toimin ja selkeästi sovitulla puuttumisen käytännöllä.

Nuorelle voi antaa vinkkejä tupakoinnin lopettamiseen:

- Lopettamispäivä kannattaa päättää etukäteen.
- Päätös kannattaa kertoa lähiympäristölle ja ilmaista tuen tarve.
- Vieroitusoireisiin voi varautua tietoisesti.
- Tupakointivälineet kannattaa hävittää.
- Lopettamispäätösten syyt voi kirjata ylös tai kerrata mielessä.

Tupakan kokeileminen tai tupakoiminen on valinta, jonka jokainen tekee viimekädessä itse. Jos tupakoi, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin itsensä kuin läheistenkin kannalta. Nuoren kuuluu saada tietoa siitä miten tupakointi vaikuttaa sekä hänen itsensä mutta myös lähellä olevien terveyteen.

## Nuuska

### Mitä se on ?

Nuuskalla tarkoitetaan suussa, huulen tai kielen alla, käytettävää tupakkajauheesta tehtyä kosteaa möykkyä (suunuuska) tai nenään vedettävää kuivaa tupakkajauhetta.

Suomessa käytettävä ruotsalainen kostea nuuska sisältää ainakin 2 500 kemiallista ainetta. Noin puolet nuuskasta on tupakkaa, jonka lisäksi nuuskassa on muun muassa raskasmetalleja ja jätteitä tuholais- ja kasvimyrkyistä. Kansainvälisen syöväntutkimuslaitoksen IARC:in mukaan nuuska sisältää 28 syöpää aiheuttavaa ainetta.

Nuuskan myynti ei ole Suomessa sallittua, kuten ei muissakaan EU-maissa Ruotsia lukuun ottamatta. Sen vuoksi nuuskan kokeilu tai käyttö ei myöskään ole kovin yleistä, vaan se painottuu enimmäkseen kokeilu- ja satunnaiskäyttönä nuoriin tai nuorehkoihin miesikäluokkiin.

### Vaikutukset



Pienet annokset nuuskaa kiihdyttävät, suuremmat lamaavat. Ensikokeiluissa vaikutukset saattavat tuntua huonona olona, jännittyneisyytenä ja vapinana. Sietokyvyn kehittyessä nikotiinin vaikutus tuntuu sekä piristävänä että rauhoittavana.

## Riskit

**Riippuvuus:** Nuuskan käytön lopettaminen on vaikeaa, ja sen käytöstä pidättäytymisenkin aiheuttaa vieroitusoireita. Nuuskan käyttäjillä on yleisesti vaikeampi nikotiiniriippuvuus kuin tupakkaa polttavilla. Nuuskan käyttäjät voivat saada tupakoitsijoi- ta enemmän nikotiinia kolmesta syystä:

- 1) Nuuskan nikotiinipitoisuus on hyvin suuri.
- 2) Nikotiini imeytyy nuuskasta hitaammin kuin savukkeista, jolloin veren nikotiinipitoisuus pysyy kauemmin koholla.
- 3) Monet käyttävät nuuskaa lähes koko ajan.

**Terveydelliset vaikutukset:** Nuuskan terveyshaitat ovat samansuuntaisia kuin poltettujen tupakkatuotteiden. Nikotiini vaikuttaa nostamalla tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykenopeutta, jolloin sydän rasittuu normaalia enemmän. Nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee, mikä lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista urheilusuorituksen jälkeen. Lihaski- voima ja -massa vähenevät, koska lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti heikkenee. Nuuska ärsyttää suun limakalvoja ja aiheuttaa ienrajojen syöpymisvaurioita ja hampaiden kiinnityskudosten löystymistä. Nuuskaajan hampaat värjäytyvät, kuluvat ja reikiintyvät helposti. Nuuskan käytön on myös todettu lisäävän suun, nenän ja nie- lun alueen syöprien vaaraa sekä kasvattavan riskiä sairastua sepelvaltimotautiin.

## Haittojen vähentäminen

Terveyskeskukset on velvoitettu tarjoamaan alueillaan tupakkariippuvuuden hoitopal- veluja. Nikotiinikorvaustuotteita, muun muassa laastareita, purukumia, kielenalus- ja imeskelytabletteja sekä inhalaattoreita, on tarjolla apteekeissa yli 18-vuotiaille. Alle 18-vuotiaat saavat niitä vain lääkärin määräyksellä.

Lopettamisen onnistumiseksi on tärkeää tiedostaa ne tilanteet, joihin nuuskan käyttö liittyy. Näin tilanteita voi oppia välttämään ja hallitsemaan. Myös vieroitusoireiden tie- dostaminen on tärkeä osa lopettamispäätöstä.

Nuuskan käyttö on valinta, jonka jokainen tekee viimekädessä itse. Jos käyttää nuus- kaa, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin it- sensä kuin läheistenkin kannalta.

Nuorten kanssa työskentelevät tai toimivat aikuiset ovat avainasemassa puuttumaan nuorten nuuskan käyttöön. Nuuska on Suomessa hankittuna aina laittomasti myytyä, ja tietoon tulleet mahdolliset myyntipaikat on syytä ilmoittaa poliisille.



## Lääkkeet ja sekakäyttö

Lääkkeet väärinkäytettyinä ovat kolmanneksi käytetyin päihdetyyppi alkoholin ja tupakan jälkeen. Sekakäyttö alkoholin kanssa on hyvin yleistä, noin kolmannes alkoholiongelmiensa takia hoidetuista käyttää myös lääkkeitä päihteinä.

### Mitä se on ?

Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan lääkeaineina tunnettujen ja lääkeaineiksi virallisesti luokiteltujen aineiden käyttöä joko päihtymistarkoituksessa sekä sekakäyttöä alkoholin tai huumeiden kanssa. Sekakäytössä käytetään vuorotellen tai samanaikaisesti eri päihteitä. Jos päihteinä käytettävä lääkeaine kuuluu huumausaineluetteloon eikä käyttäjällä ole siihen asianmukaista reseptiä, lasketaan käyttö huumausaineen käytöksi. Suomessa yleisin sekakäytön muoto on alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö, mutta tyypillistä on myös huumeiden, lääkkeiden ja alkoholin yhteis- ja sekakäyttö.

Yleisimmät sekakäytössä käytetyt lääkkeet ovat rauhoittavat ahdistus- ja unilääkkeet (bentsodiatsepiinit), masennus- ja psykoosilääkkeet sekä opioideja sisältävät kipu- ja yskänlääkkeet.

Alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö muodostuu helposti, kun alkoholin krapulaoireita aletaan lievittää alkoholilla ja tulehduskipulääkkeillä. Nuoret sekakäyttäjät kokeilevat ja käyttävät lähes mitä tahansa saatavilla olevista aineista: alkoholin, lääkkeiden ja kannabiksen lisäksi muun muassa amfetamiinia, ekstaasia, LSD:tä, heroiniä ja toisinaan myös impattavia aineita. Myös opiaattiriippuvuus voi alkaa särky- ja yskänlääkkeitä kokeilemalla.

Tahatonta sekakäyttöä tapahtuu, kun edelliset päihteet tai lääkkeet eivät ehdi poistua elimistöstä ennen seuraavien käyttöä.

Sekakäyttötyypeistä huumeongelmaa pidetään kaikkein vaikeimpana huumeongelman muotona.

### Vaikutukset

Lääkkeillä voi olla rauhoittavia, ahdistusta lieventäviä tai mielialaa kohottavia vaikutuksia. Kokemukset voivat kuitenkin olla myös epämiellyttäviä. Niihin liittyvät ärtyvyys, ahdistuneisuus, jännitys sekä monet muut epämiellyttävät tuntemukset.

Sekakäytön vaikutukset riippuvat eri tekijöistä. Näitä ovat käytettävät aineet ja niiden eri yhdistelmät sekä käyttökokemus. Sekakäytöllä pyritään usein tehostamaan tai pitkittämään haluttua olotilaa (esimerkiksi mielihyvä, rentoutus, päihtymys) käyttämällä useaa eri ainetta samanaikaisesti. Toinen tyypillinen tavoite on säädellä olotilaa käyttämällä vuorotellen esimerkiksi keskushermostoa kiihdyttäviä ja lamaavia aineita. Sekakäytöllä pyritään myös saamaan sekavuustila, "normalisoimaan" olotilaa, itsehoitamaan komplikaatioita ja välttämään vieroitusoireita.





### Sekakäytön erityispiirteitä:

- Yhdessä käytettynä aineet lisäävät usein toistensa vaikutusta. Vaikutus voi olla moninkertainen odotettuun vaikutukseen nähden. Yhteisvaikutus ei tarkoita käytettyjen aineiden summaa, vaan se voi olla ennalta arvaamatonta.
- Vaikutus saattaa kestää pidempään kuin on odotettu.
- Aineet saattavat aiheuttaa yhdessä käytettyinä päinvastaisia vaikutuksia kuin on odotettu (esim. myrkytystila, hengityskeskuksen lamaantuminen, rytmihäiriöt).
- Monipäihderiippuvuus.

### Riskit

**Riippuvuus:** Lääkeaineisiin saattaa kehittyä pitkäaikaiskäytössä voimakas riippuvuus, joka voi olla sekä fyysistä että psyykkistä. Bentsodiatsepiinien riippuvuusriski on suurempi kuin alkoholin ja vieroitusoireet voivat olla vakavia, jopa hengenvaarallisia. Opioidit aiheuttavat herkästi voimakkaan riippuvuuden vaikeine ja pitkäkestoisine vieroitusoireineen. Sietokyky lääkkeen vaikutuksia kohtaan kasvaa, jolloin vaikutus kestää lyhyemmän aikaa tai se on pienempi, ja käyttäjä joutuu lisäämään annostusta. Sekakäytön aiheuttamaa riippuvuutta on erityisen haastavaa hoitaa.

**Erilaiset haitat:** Alkoholin ja bentsodiatsepiinien tai alkoholin ja stimulanttien yhteisvaikutukset voivat johtaa erilaisiin käyttäytymismuutoksiin, kuten aggressiivisyyteen ja sekavuuteen sekä kontrollin ja muistin menettämiseen. Runsas päihteiden sekakäyttö voi aiheuttaa erilaisia oireita: masennusta, ahdistuneisuutta, paniikkiherkkyyttä, muistin ja keskittymiskyvyn häiriöitä, kipuja, lihasjännityksiä ja heikkoutta, tasapainohäiriöitä, vatsavaivoja, rytmihäiriöitä ja impotenssia.

**Terveydelliset vaikutukset:** Alkoholin ja muiden huumeiden kanssa käytettynä lääkkeiden vaikutukset ovat usein arvaamattomia. Huumeiden, alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö on hengenvaarallista ja myrkytyskuoleman riski on suuri. Alkoholin ja kokaiinin tai muiden stimulanttien yhteisrasitus sydämelle ja maksalle on suuri. Keskuhermostoa lamaavien aineiden kuten alkoholin ja rauhoittavien lääkkeiden tai opiaattien yhteisvaikutuksena on hengityskeskuksen lamaantumisen riski ja siten jo pienet annokset saattavat johtaa kuolemaan. Tableteissa olevat lääkkeiden sidosaineet voivat aiheuttaa veritulppia.

### Haittojen vähentäminen

Nuorella on oikeus saada asianmukaista tietoa eri aineiden yhteisvaikutuksista ja riskeistä. Mikäli nuorella havaitaan lääkkeiden väärinkäyttöä, tai hänen puheissaan havaitaan kiinnostusta asiaa kohtaan, on syytä puuttua tilanteeseen. Tärkeimpänä tekijänä sekakäyttöön liittyvien haittojen vähentämisessä on sen välttäminen. Aineita sekaisin käyttänyt tokkurainen, sekava tai tajuton henkilö tarvitsee valvontaa ja hänen tulee saada nopeasti lääkärin apua myrkytys- ja yliannostusriskin takia.



Vieroitusoireita ja lääkeriippuvuutta hoidetaan eri päihdehoidon menetelmillä. Varsinkin lääkkeiden väärinkäytössä vieroitus ja lääkkeiden vähentäminen on tehtävä hitaasti ja lääkärin valvonnassa, jotta komplikaatiot jäävät vähäisiksi.

Eri aineiden samanaikainen käyttö tai kokeilu on valinta, jonka jokainen tekee viimekädessä itse. Sekakäyttö ei ole koskaan täysin haitatonta eikä pelkästään yksityisasia, sillä on aina vaikutuksia myös muihin kuin käyttäjään itseensä. Jos käyttää aineita sekaisin, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin itsensä kuin läheistenkin kannalta.

## Imppaus

### Mitä se on ?

Teknisten liuottimien (liimat, ohenteet, lakat, puhdistusaineet, tinneri, butaani, ilokaasu, ponnekaasut) ja myös bensiinituotteiden hengittämistä ja haistelua päihtymystarkoituksessa kutsutaan imppaamiseksi.

### Vaikutukset

Monet impattavat aineet ovat nesteen muodossa ja niitä hengitetään nenän ja suun kautta höyrynä esimerkiksi rätistä tai muovipussista. Liuotinpitoinen ilma imeytyy ärtyneiden limakalvojen ja keuhkojen kautta verenkiertoon ja edelleen muun muassa aivoihin.

Imppaaminen voi aiheuttaa alkoholihumalan kaltaisen tilan: vilkkaus lisääntyy ja mieliala kohoaa. Aiheuttaa myös pahoinvointia, sekavuutta, epämiellyttäviä aistiharjoja ja itsekontrollin menettämisen. Lyhyttä päihtymystilaa seuraa raukea tylsyyden vaihe, johon liittyy muistikatkoja. Lopuksi seuraa usean tunnin mittainen krapulavaihe eli päänsärkyä, pahoinvointia ja voimattomuutta.

Imppaajat ovat tyypillisesti nuoria, jotka eivät saa käsiinsä muita päihteitä.

### Riskit

**Riippuvuus:** Imppaus saattaa aiheuttaa psyykkistä riippuvuutta. Ihmisen kyky sieittää ja hallita liuottimien päihdyttävää vaikutusta kasvaa säännöllisen käytön jatkussa.

**Erilaiset haitat:** Kroonisen liuotinkäytön aiheuttamat vauriot näkyvät älyllisen tason laskuna, puhevaikeuksina, masennuksena ja eristäytymisenä. Liuotinhumala aiheuttaa moninkertaisen aivosolukadon alkoholihumalaan verrattuna. Pitkäaikaisen käytön vaikutuksia ovat kalpeus, janoisuus, painon aleneminen, nenäverenvuodot, verestävät silmät ja haavaumat suussa sekä nenässä.



**Terveydelliset vaikutukset:** Liuottimet saattavat aiheuttaa aivovaurioita, lihasheikkoutta, munuais-, maksa- ja sydänvaurioita sekä altistaa leukemialle. Liuotinhuumauksessa oleva käyttäjä on erityisen altis sydämen rytmihäiriöille ja siksi häntä ei saa pelästyttää.

**Äkkikuolema:** Liuottimet ovat myrkyllisiä ja saattavat lamauttaahengitysrefleksin. Yliannostuksen ja äkkikuoleman riski on huomattava, koska hengitetyn annoksen määrää on vaikea arvioida.

### Haittojen vähentäminen

Potilaan vieminen raittiiseen ilmaan ja levossa pitäminen. Pelästyttämistä tulee välttää. Jos potilas ei ole heräteltävissä tai on kovin tokkurainen vielä oltuaan hetken raittiissa ilmassa, on paikallaan soittaa ambulanssi. Nuoren henkilön kohdalla on syytä viedä asia tiedoksi vanhemmille ja lastensuojeluviranomaisille.

### HUUMAUSAINEET

Huumausaineiksi luokitellut aineet määritellään huumausainelaisissa. Oikeudellisesti aineesta tulee huumausaine sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Ministeriö ylläpitää ja päivittää luetteloa aineista, joita on pidettävä huumausaineina.

Huumausaineisiin kuuluvat muun muassa niin sanotut klassiset huumeet, esimerkiksi amfetamiini, heroini, kannabis, LSD sekä uudet kemiallisesti valmistetut muuntohuumeet. Myös jotkut lääkkeet ja sienet luokitellaan huumausaineiksi. Huumausaineet voidaan jaotella vaikutusten perusteella alaryhmiin seuraavasti:

- Kannabis. Se voidaan määritellä omaksi ryhmäkseen, sillä kannabiksella on kolmenlaisia vaikutuksia: keskushermostoa lamaavia, kiihdyttäviä ja hallusinoogeenisiä.
- Keskushermostoa kiihdyttävät aineet.
- Keskushermostoa lamaavat aineet.
- Hallusinogeenit.

Huumausaineiden käyttö ja hallussapito ovat Suomessa ja useimmissa muissa maissa rangaistavia tekoja. Myös huumausaineiden valmistus, myynti, maahantuonti ja kuljetus on kiellettyä ja niistä seuraa rangaistus. Huumausaineiden käyttö johtaa helposti myös muihin rikoksiin.

Huumausaineen käyttörikoksesta voidaan tuomita henkilö, joka laittomasti käyttää, pitää hallussaan omaa käyttöä varten tai yrittää hankkia vähäisen määrän huumausainetta. Rangaistusasteikko ulottuu sakosta kuuteen kuukautta vankeutta.



Nykyiset nuoret huumausaineiden kokeilijat voidaan jakaa kahteen ryhmään: itsetuhoisesti käyttäytyviin "moniongelmaisiiin" nuoriin ja "tavallisiin" nuoriin. Päihteiden kokeilua edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi vaikeudet kotona, akuutti kriisi, jännityksen- ja vaihtelunhalu, sosiaalinen paine, identiteetin etsintä, itsenäistymisvaiheen kappina, itselääkintä, itsensä ulkopuoliseksi tunteminen, johonkin erityisryhmään kuuluminen, yhteiskunnallisen ilmapiirin muutos, pyrkimys jaksaa kovatahtisessa oravanpyörässä sekä ongelmien pakeneminen.

Kaikista päihteiden kokeilijoista ei tule narkomaaneja, mutta kaikki huumeiden ongelmakäyttäjät ovat kuitenkin aloittaneet kokeilukäytöllä.

## Kannabis

### Mitä se on ?

Kannabistuotteita, hasista ja marihuanaa saadaan cannabis sativa -kasvista. Hasista tehdään kasvin kukinnoista erittyvästä pihkasta ja se esiintyy yleensä tummanruskeina levyinä tai pieninä paloina. Marihuana kuivatetaan päihdehampun kukinnoista ja versoista ja se on vihertävän ruskeaa ruohomaista rouhetta. Kannabista poltetaan tyypillisimmin piipuissa, bongissa ja sätkissä, mutta sitä voidaan myös sekoittaa ruokaan tai juomaan. Kannabiksen keskeisin ja tajuntaan vaikuttavin kannabinoli on THC. Cannabis luokitellaan huumausaineeksi.

### Vaikutukset

Kannabis on vaikutuksiltaan samanaikaisesti sekä keskushermostoa kiihottava että rauhoittava ja lisäksi harha-aistimuksia aiheuttava. Kannabiksesta haetaan mm. rentoutusta, mielihyvää, poikkeavia aistikokemuksia ja mielikuvia. Epätoivottuina vaikutuksina voivat olla tokkuraisuus, pahoinvointi, ahdistus- ja paniikkitilat. Fyysisiä vaikutuksia ovat silmien punoitus, sydämen sykkeen nousu, suun kuivuminen ja (makean)nälän tunteen lisääntyminen. Kannabiksen on todettu heikentävän niin henkistä kuin fyysistä suorituskykyä, esim. muistin, reaktiokyvyn ja koordinaation toimintaa.

Kannabiksen käytön vaikutukset nuoriin ja aikuisiin poikkeavat. Nuorten kehittymättömät aivot; psyyken ja tunne-elämän rakenteet ovat alttiimpia kannabiksen käytöstä aiheutuville ongelmille ja riskeille. Toistuva kannabiksen käyttö kehittää sietokykyä, minkä johdosta käyttömäärät saattavat kasvaa nopeasti. Vaikka käyttäjä ei huomaisi aineen vaikutuksen muuttuvan suurempien käyttömäärien seurauksena, ovat vaikutukset elimistöön ja psyykelle kuitenkin rankempia.

### Riskit

**Riippuvuus:** Säännöllinen kannabiksen käyttö saattaa johtaa psyykkiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen.



**Terveydelliset vaikutukset:** Kannabiksen polttaminen altistaa hengityselimet useille terveyshaitoille, mm. syöpäriskille. Nuorilla käyttäjillä riskinä on henkisen kehityksen hidastuminen ja erilaisten tunne-elämän ongelmien kehittyminen. Nuorena aloitettu säännöllinen käyttö haittaa normaalia nuoruusajan kehitystä. Kannabiksen käyttö vaikuttaa lisäksi oppimiskykyyn ja muistiin. Se aiheuttaa paljon käytettynä saamattomuutta, masennusta ja henkistä flegmaattisuutta ja saattaa edesauttaa mielenterveydellisten ja sosiaalisten ongelmien kehittymistä. Erittäin suuret annokset saattavat johtaa psykoottisiin tiloihin.

**Epäpuhdas hasis:** Hasikseen on saatettu lisätä erilaisia jatkeaineita tai muita huumausaineita, jotka pahentavat haittavaikutuksia.

**Onnettomuusalttius:** Onnettomuusalttius liikenteessä kasvaa. Muun muassa reaktiokyvyn, koordinaation ja huomiokyvyn heikkeneminen kasvattavat onnettomuusrisiä.

**Matalampi kynnyks kokeilla muita aineita:** Osa kannabiksen käyttäjistä alkaa käyttää myös muita huumausaineita.

## Haittojen vähentäminen

Tärkeää haittojen vähentämistyötä olisi pystyä ehkäisemään nuorten kannabiksen käyttöä. Käyttötavalla, annostelulla ja käytön tiheydellä voi jossain määrin vaikuttaa käytöstä aiheutuviin riskeihin ja haittoihin. Riskejä voi pienentää edes hiukan pitämällä vähintään viikon-kahden tauot käyttökertojen välillä. Kannabistuotetta hankkiva henkilö rikkoo kuitenkin lakia, joten riskien vähentämisestä puhuminen varsinkin alaikäisten kanssa on haasteellista, ja heitä tulee muistaa varoa rohkaisemasta kokeiluihin.

Kannabiksen kokeileminen tai käyttäminen on valinta, jonka jokainen tekee viimekädessä itse. Huumeiden käyttö ei ole koskaan täysin haitatonta eikä pelkästään yksityisasia, sillä on aina vaikutuksia myös muihin kuin käyttäjään itseensä. Jos käyttää kannabista, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin itsensä kuin läheistenkin kannalta.

Nuoren kanssa olisi hyvä tarkastella kannabiksen käytön globaalia näkökulmaa. Kannabiksen käyttö ei koske vain käyttäjää vaan tuotteen viljelyyn ja myyntiin liittyvät päihdemyönteisen ja siten terveydellisesti haitallisen yhteiskunnan edistäminen, myynnin ja hankinnan lakia rikkovat tapahtumat sekä globaali rikollisuus.

## Keskushermostoa kiihdyttävät aineet

### Mitä ne ovat ?



Keskushermostoa kiihdyttävät huumausaineet kiihdyttävät elintoimintoja. Toiset niistä valmistetaan kemiallisesti laboratorioissa, toisia taas saadaan luonnosta, ja ne voivat olla esimerkiksi erilaisten kasvien lehtiä. Keskushermostoa kiihdyttäviä aineita ovat esimerkiksi amfetamiini, kokaiini, crack, ekstaasi ja khat (Catha edulis -kasvi).

Niitä voidaan käyttää polttamalla, tabletteina ja kapseleina, jauheina, pureskelemalla, suun tai elimistön muilta limakalvolta imeytettynä sekä suonensisäisesti. Amfetamiini, metamfetamiini ja ekstaasi kiihdyttävät elimistössä eri alueiden toimintaa lisäämällä keskushermostossa esiintyvien välittäjäaineiden, dopamiinin ja serotoniinin eritystä. Keskushermostoa kiihdyttävät huumausaineet ovat laissa kiellettyjä.

## Vaikutukset

Kiihdyttävät huumausaineet lisäävät käyttäjän energisyyttä, itsevarmuuden tunnetta sekä impulsiivisuutta. Keho on ylivirittynyt, käy kierroksilla. Tähtäimessä on hyvänolontunne, eli aineiden käytöllä haetaan fyysisen ja emotionaalisen mielihyvän yhdistelmää sekä euforiaa. Odotettuina vaikutuksina ovat myös piristyminen, kestävä fyysinen suorituskyky, voimantunne sekä syvä läheisyyden tunne muita ihmisiä kohtaan. Myös seksuaalisuus saattaa lisääntyä ja ruokahalu ja unentarve vähentyä. Yksittäisannoksen vaikutus kestää aineesta ja sen käytötavasta riippuen joistakin minuuteista useisiin tunteihin.

Laskuissa olotila kääntyy kuitenkin epävarmuudeksi, masennukseksi ja ahdistukseksi. Masennus liittyy päihteiden käytön aiheuttamaan aivojen välittäjäaineiden epätasapainoon. Sen seurauksena käyttäjä hakee herkästi uudestaan hyvänolontunnetta huumausaineista. On myös tavallista, että käyttöä seuraavat väsymys, keskittymiskyvyttömyys ja unihäiriöt. Niiden lisäksi myös muun muassa muistihäiriöt, tunnetilojen muutokset, kylmät ja kuumat aallot, pureskelu ja leuan jäykkyys voivat olla seurausta kiihdyttävien aineiden käytöstä.

## Riskit

**Riippuvuus:** Keskushermostoa kiihdyttävät huumausaineet voivat aiheuttaa fyysistä ja/tai psyykkistä riippuvuutta. Säännöllinen huumausaineiden käyttö lisää ihmisen kykyä sietää ja hallita niiden päihdyttävää vaikutusta, aiheuttaen näin tarvetta suuremmille annoksille. Sietokyky eri vaikutuksille kehittyy nopeasti. Myös vierotusvaiheen masentuneisuus lisää riskiä retkahtaa päihteeseen uudestaan.

**Vieroitusoireet:** Vieroitusoireita ovat esimerkiksi hikoilu, vapina, kouristukset, unensaantivaikeudet, ripuli tai ummetus, apaattisuus, keskittymiskyvyn heikkeneminen, itsetunnon heikkeneminen, ärtyvyys, aggressiivisuus sekä mielialojen voimakas vaihtelu.

**Terveydelliset vaikutukset:** Vakavina sivuvaikutuksina voi ilmetä voimakkaita paniikkikohtauksia, ahdistus-, tuska- ja pelkotiloja, vainoharhaisuutta, näkö-, kuulo- ja tuntoharhoja, masennusta ja takautumia, muistin, keskittymiskyvyn, oppimisen ja päätelykyvyn heikentymistä, pysyviä keskushermostovaurioita, laihtumista ja puutostilo-



ja, hampaiden reikiintymistä, nestehukkaa, maksatulehdusta, vastustuskyvyn heikkenemistä, tauteja (esim. likaiset ruiskut aiheuttavat HIV:tä, hepatiitteja ja bakteerinfektioita), kehon ennen aikaista rappeutumista, rytmihäiriöitä ja rintakipuja. Seurauksena voi olla myös paranoidinen psykoosi, yliannostus sekä kuolema (sydämen pettäminen, itsemurha, lämpöhalvaus).

**Persoonallisuuden muutokset:** Pitkäaikainen käyttö vaikuttaa persoonallisuuteen. Seurauksia voivat olla ahdistuneisuus, masennus, psyykkinen sairaus, väkivaltaisuuksena ilmenevä aggressiivinen ja äkkipikainen käytös, harhaisuus, levottomuus, lyhytjännitteisyys ja muistihäiriöt. Useita päiviä jatkunut käyttö lisää sekä fyysisiä että psyykkisiä haittavaikutuksia.

**Sosiaaliset vaikutukset:** Riippuvuus, persoonallisuuden muutokset, muistikatkokset, keskittymiskyvyn puute, lyhytjännitteisyys, päättämättömyys, depressiivisuus ja tunne-elämän häiriöt voivat aiheuttaa vaikeuksia työelämässä ja sosiaalisissa suhteissa. Käyttäjä saattaa helposti riitaantua tai vaihtoehtoisesti eristäytyä muista. Väkivaltaisuuksella on syviä vaikutuksia muihin ihmisiin ja se saa aikaan muun muassa sosiaalisten suhteiden katkeamista. Usein huumeidenkäyttäjän sanaan ei voi luottaa, millä on vaikutusta etenkin lähisuhteisiin.

**Yhteiskäyttö:** Käyttäjä voi ajautua käyttämään myös muita huumeita säädelläkseen olotilojaan.

**Erilaiset haitat:** Liikenne- ym. tapaturmia tapahtuu tavallista helpommin. Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa rahanmenoa, mikä voi johtaa velkaantumiseen ja/tai omaisuusrikoksiin.

## Haittojen vähentäminen

Käyttötapa vaikuttaa riskien määrään. Suonensisäinen käyttö on kaikkein riskialteinta, suun kautta nauttimisessa on pienin riski. Yhteiskäyttö muiden päihteiden kanssa ei ole suositeltavaa, koska muut aineet tehostavat haittavaikutuksia ja yliannostusriski kasvaa erityisesti silloin, kun käytetään samanaikaisesti muita stimulantteja.

Aineen todellisen koostumuksen ollessa epävarma on parempi ottaa pieniä erinä kerrallaan ja odottaa vaikutuksia. On kiinnitettävä huomiota ruumiinlämmön säätelyyn leppämällä, jäädyttämällä sekä huolehtimalla riittävästä nestetankkauksesta ja syömisestä. Pistämisvälineiden yhteiskäyttöä on vältettävä tautiriskin vuoksi.

Seuraavien oireiden ilmetessä tulee hakeutua avun piiriin: sekavuus; ei tiedä missä on tai mikä päivä on, voimattomuus tai kykenemättömyys reagoida annettuihin ohjeisiin, muutokset tai ongelmat hengityksessä, epänormaalin korkea ruumiinlämpötila jäädyttelystä ja nestetankkauksesta huolimatta, pyörtyminen tai tajuttomuus.

Yliannostustilanteissa ja myrkytysepäilyissä nopea lääkärin apu on tarpeen. Ahdistukseen ja muihin akuutteihin oireisiin sovelletaan lääkehoitoja. Vieroitus saattaa vaatia kuukausien laitoshoidoa. Pitkäaikainen psykososiaalinen hoito on tarpeen vieroitusvaiheen jälkeen.



Huumausaineiden kokeileminen tai käyttäminen on valinta, jonka jokainen tekee viimekädessä itse. Huumeiden käyttö ei ole koskaan täysin haitatonta eikä pelkästään yksityisasia, sillä on aina vaikutuksia myös muihin kuin käyttäjään itseensä. Jos käyttää, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin itsensä kuin läheistenkin kannalta. Nuoren huumeidenkäyttöön on aina puututtava välittömästi.

## Keskushermostoa lamaavat aineet

### Mitä ne ovat ?

Keskushermostoa lamaavat huumausaineet lamaavat elintoimintoja. Niitä ovat opiaatit eli mm. heroiini, oopiumi, morfiini ja useat kipu- ja nukutuslääkkeet sekä GHB (gammahydroksivoihappo). Oopiumi on oopiumunikon kotahedelmien kuivattua maitiaisnestettä. Raakaoopiumista uutetaan muun muassa morfiinia ja kodeiinia. Morfiinista valmistetaan kemiallisen prosessin kautta heroiinia.

Opiaatteja on nykyään mahdollista valmistaa myös synteettisesti. Gammahydroksivoihappoa valmistetaan synteettisesti. Sitä on ihmisen aivoissa luontaisesti gammaaminovoihapon (GABA) aineenvaihduntatuotteena.

Keskushermostoa lamaavia aineita voidaan käyttää polttamalla, jauheena, rakeina, tabletteina ja kapseleina, nesteinä, syömällä (unikonsiemenet), juomalla (esim. teeksi uutettuna oopiumunikkojen siemenkodista), nenän kautta, hengitettävässä muodossa sekä suonensisäisesti.

Buprenorfiini (Temgesic, Subutex, Suboxone) on vuosia ollut käytössä vahvana kipulääkkeenä sekä opiaattiriippuvuuden hoidossa. Suomessa buprenorfiini on yleistynyt katukauppaan nopeasti sen väärinkäyttömahdollisuuksien vuoksi. Päihdekäytössä buprenorfiinia käytetään usein erilaisten bentsodiatsepiinien tai kannabiksen kanssa. Buprenorfiini on yhteiskäytössä bentsodiatsepiinien kanssa hengenvaarallinen, varsinkin jos mukana on myös alkoholi. Kuolemantapaukset, jotka on raportoitu buprenorfiinin käytön yhteydessä, liittyvät buprenorfiinin, bentsodiatsepiinien ja alkoholin sekakäyttöön.

Heroiini ja opiaatit on laissa luokiteltu erittäin vaarallisiksi huumausaineiksi. GHB luokitellaan Suomessa lääkeaineeksi, jota saa toimittaa apteekista vain eritysluvalla.

### Vaikutukset

Opiaateista haetaan päihtymystarkoituksessa passiivista, euforista hyvinolontunnetta sekä tuskaisuuden ja kivun lievitystä. Ne voivat rauhoittaa, opiaattiriippuvaisten kohdalla myös aktivoita. Hengitys, refleksit ja puhe hidastuvat, kun keskushermosto lamaantuu. Euforia saattaa väsyttää ja johtaa nukahtamiseen tai tajuttomuuteen. Kipu- aistimukset heikkenevät voimakkaasti. GHB:tä käytetään toisinaan niin sanottuina





tyrmäystippoina alkoholiin sekoitettuna, jolloin tarkoituksena on uhrin tiedottomaksi saattaminen.

Riippuvuuskäyttäjä ei välttämättä etsi eikä koe päihtymystä, vaan tarvitsee ainetta saavuttaakseen normaalin olon sekä pitääkseen vieroitusoireet loitolla. Käytön alkuvaiheessa taas esiintyy usein pahoinvointia ja oksentelua.

Käyttäjä voi vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä ja vajota omaan sisäiseen maailmaansa. Tunne-elämä kylmenee ja ihmissuhteet menettävät merkitystään. Piittaamattomuutta itsestä ja muista voi ilmetä ja elämäntapa keskittyy useimmiten aineen hankkimisen ympärille.

## Riskit

**Riippuvuus:** Voimakas fyysinen ja psyykkinen riippuvuus syntyvät erittäin nopeasti. Riippuvuudelle tyypillistä on kyvyttömyys hallita käyttöä, käytön muodostuminen elämän keskipisteeksi, lisääntynyt sietokyky, vieroitusoireet ja käytön jatkaminen kiistattomista terveydellisistä ja sosiaalisista haitoista huolimatta.

**Vieroitusoireet:** Vieroitusoireet alkavat jo muutaman tunnin kuluessa edellisestä annoksesta. Niitä ovat muun muassa nuha, silmien vetistäminen, hikoilu, kiihtyneisyys, masennus, ruokahaluttomuus, vilunväristykset, vapina, kohtauksittain tuntuvat kylmän ja kuumen tuntemukset, ärtyneisyys, unettomuus, ahdistuneisuus, pahoinvointi, nopea pulssi, kuume, kivut lihaksistossa ja luustossa sekä yleistilan heikkeneminen.

**Terveydelliset vaikutukset:** Lamaantumisen seurauksena pulssi hidastuu ja rytmihäiriöitä saattaa esiintyä. Käytön sivuvaikutuksina voi ilmetä ruokahalun vähenemistä (laihtuminen ja aliravitseminen), hengitystietulehduksia, ummetusta, aivo- ja selkäydininfarkteja, impotenssia, kuukautiskierron häiriintymistä, tauteja (esim. likaiset ruiskut aiheuttavat HIV:tä, hepatiitteja ja bakteeri-infektioita), mielialan vaihteluita, paniikki- ja pelkotiloja, kouristuksia sekä muistin ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Yliannostuskuolemat ja väkivaltaiset kuolemat ovat tavallisimpia kuolinsyitä.

**Yhteiskäyttö:** Käyttäjä voi ajautua käyttämään myös muita huumeita säädelläkseen olotiloihin.

**Muut haitat:** Käytön rahoittamiseen liittyy lähes aina rikollisuutta aineen kalleuden vuoksi. Pitkäaikainen käyttö voi johtaa velkaantumiseen ja taloudelliseen ahdinkoon.

## Haittojen vähentäminen

Erityisesti opioidien, bentsodiatsepiinien ja alkoholin yhteiskäyttöä tulee välttää.

Opioideja suonensisäisesti käytettäessä pistovälineiden puhtaus on infektoriskin vuoksi tärkeää ja ruiskujen yhteiskäyttöä on vältettävä. Buprenorfiinia sisältävien tablettien verisuonille vahingollisia sidosaineita voi vähentää käyttämällä filttareita. Käytetyt filtrit voivat levittää virus- ja bakteeri-infektioita aivan kuten neulatkin.



Yliannostukset vaativat nopeaa lääkärinapua. Ensiaputaidot ovat myös tärkeitä: yliannostusepäilyssä keskeistä on käyttäjän tajunnantilan tarkkailu, kylkiasentoon laittaminen, hengitysteiden auki pitäminen ja tarvittaessa elvytys. Yliannostusta voidaan hoitaa vasta-aineilla ja siksi on tärkeää kertoa hoitohenkilökunnalle mitä ainetta on käytetty.

Vieroitushoito on mahdollista sekä avo- että laitoshoitona. Vieroitukseen on olemassa tehokasta lääkehoitoa ja myös lääkkeettömiä menetelmiä on tarjolla. Toipuminen edellyttää lisäksi pitkäaikaista psykososiaalista hoitoa. Tapauksissa, joissa vieroittautuminen riippuvuudesta toistuvasti epäonnistuu, on mahdollista saada korvaus- ja ylläpitohoitoa.

Huumausaineiden kokeileminen tai käyttäminen on valinta, jonka jokainen tekee viimekädessä itse. Huumeiden käyttö ei ole koskaan täysin haitatonta eikä pelkästään yksityisasia, sillä on aina vaikutuksia myös muihin kuin käyttäjään itseensä. Jos käyttää, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin itsensä kuin läheistenkin kannalta. Nuoren huumeidenkäyttöön on aina puututtava välittömästi.

## Hallusinogeenit / psykedeelit

### *LSD ja Sienet*

#### Mitä ne ovat?

Hallusinogeenisiin eli aistiharhoja tuottaviin huumausaineisiin luokitellaan LSD (lysergihappodietyyliamiini) ja huumaavat sienet. LSD on kemiallinen yhdiste, joka esiintyy paperilappuihin ja esimerkiksi sokeripaloihin imeytettynä. Yleisimmin päihdetarkoituksessa käytetyt sienet sisältävät psilosybiiniä. LSD:tä ja sieniä nautitaan suun kautta. LSD:n ja sienten käyttö on usein liitetty nuorisokulttuurisiin ryhmiin tai ilmiöihin.

LSD luokitellaan erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi. Sienten sisältämät psilosybiini ja psilosiini on laissa määritelty huumausaineiksi.

#### Vaikutukset

LSD:n vaikutuksia kuvataan "matkoina" tai "trippeinä" toiseen todellisuuteen. Kokemukset voivat vaihdella rentoutuneesta ja hilpeästä hyvänolon tilasta (good trip) syviin pelko-, kauhu- ja ahdistustiloihin (bad trip). LSD aiheuttaa voimakkaita aistiharhoja ja vääristymiä mm. ajan ja paikan tajuun sekä minäkäsitteeseen. Sienten vaikutukset ovat samantyyppisiä kuin LSD:n ja ne riippuvat käyttömäärästä ja sienten psilosybiinipitoisuuksista. Etukäteen on lähes mahdoton tietää millainen matkasta tulee.



## Riskit

**Riippuvuus:** Henkinen riippuvuus aineen aikaansaamaa tunnetilaa kohtaan syntyy helposti.

**Psyykkiset vaikutukset:** Takautuvasti ilmeneviä mielenhäiriötiloja eli flashbackejä tulee osalle käyttäjistä. Pahimmillaan matka voi "jäädä päälle" tai käytöstä voi aiheutua psyykkisiä ongelmia, esimerkiksi masennusta tai paniikkitiloja. Psyykkisten sairauksien puhkeamisen riski kasvaa henkilöillä, joilla on muutenkin alttiutta mielenterveysongelmiin.

**Onnettomuus- ja itsemurhariski:** Sekavuustilat, aistiharhat ja kaikkivoipaisuuden tunne lisäävät huomattavasti hallusinogeenien käyttäjän onnettomuus- ja itsemurhariskiä.

**Muut haitat:** Sienet saatetaan sekoittaa myrkyllisiin sieniin, jotka ovat hengenvaarallisia.

## Haittojen vähentäminen

Aineen voimakkuudesta ja vaikutuksista on vaikea tietään etukäteen. Vaikka aine ei tuntuisi heti toimivan, uutta annosta ei tule ainakaan pariin tuntiin ottaa, sillä vaikutukset voivat tulla viiveellä. Käyttäjät vähentävät riskejä pienellä annostelulla ja käyttämällä hallusinogeenia muiden seurassa tai valvonnassa. Yhteiskäyttö muiden päihteen kanssa voi olla vaarallista. Yliannostuksen ottanut, hysteerisesti tai kontrolloimattomasti käyttäytyvä henkilö tulee toimittaa hoidon piiriin.

Hallusinogeenien tai psykedeelien kokeileminen tai käyttäminen on valinta, jonka jokainen tekee viimekädessä itse. Huumeiden käyttö ei ole koskaan täysin haitatonta eikä pelkästään yksityisasia, sillä on aina vaikutuksia myös muihin kuin käyttäjään itseensä. Jos käyttää hallusinogeenia, tulee huomioida keinot vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja ja riskejä niin itsensä kuin läheistenkin kannalta.

## Muuntohuumeet (design huumeet)

### Mitä ne ovat?

Termeillä muuntohuume tai designhuume tarkoitetaan synteettistä huumausainetta, joka on valmistettu laboratorio-oloissa muuttaen alkuperäishuumeen tai muun kemikaalin rakennetta. Pohjaltaan ne ovat tutkimuskemikaaleja, joista osaa voidaan käyttää päihtymistarkoitukseen, vaikka alkuperäinen käyttötarkoitus on laillinen. Tässä vaiheessa ainetta voidaan kutsua "design-päihteeksi", kunnes se luokitellaan huumeilainsäädännön piiriin. Tässä vaiheessa nämä kemikaaliryhmät muuttuvat muunto- tai design huumeeksi.

Muuntohuumeita kutsutaan usein nimillä, jotka kuvaavat niiden haluttua vaikutusta, esim. "seksihuume" tai "bilehuume", tai sitten kemiallisen yhdistelmän lyhenteillä.



Muuntohuumeista tunnetuimpia ovat ekstaasi, gamma, lakka sekä uusimpina MDPV, mCPP, Bromo dragonfly, Daisy ja Jehowa.

Muuntohuumeita kehitetään osin juuri siksi, että lainvalvojien ja -säättäjien on vaikea pysyä valmisteiden kehittäjien perässä. Aineen luokittelu uudeksi huumausaineeksi kestää pitkään, mikä vaikuttaa rangaistuskäytäntöön. Lääkkeeksi merkityn huumeen maahantuonnista saa huomattavasti lievemmän rangaistuksen.

### Vaikutukset ja riskit

Päihdekäytössä käytettävät tutkimuskemikaalit voivat olla luonteeltaan mitä tahansa: esimerkiksi hallusinaatioita aiheuttavia, elintoimintoja lamaavia tai pirsteita. Tämän takia mitään yksittäistä vaikutusmekanismia ei tutkimuskemikaaleille voida määritellä. Mikäli molekyyli pohjautuu kemialliselta rakenteeltaan johonkin tunnettuun yhdisteeseen, voidaan varovaisesti arvioida sillä olevan jossain määrin samankaltaisia vaikutuksia – myös haittavaikutuksien osalta. Annostus voi kuitenkin olla dramaattisesti erilainen, kuten myös vaikutusaika. Yhdisteisiin ja niiden päihdekäyttöön liittyvää luotettavaa tietoa on tarjolla hyvin vähän.

Nuoret eivät useinkaan miellä muuntohuumeita huumeiksi, jos he saavat tilaisuuden kokeilla niitä viihdekäytössä. Usein ajatellaan käytön olevan hallinnassa, eikä riskejä tiedosteta. Muuntohuumeet ovat synteettisesti valmistettuja aineita, joiden vahvuudesta, vaikutuksesta eikä riskeistä ole tutkittua tietoa. Aineiden käyttöön liittyy usein suuri yliannostusvaara.

Muuntohuumeiden käyttöön nuoren kohdalla törmätessä on syytä toimia samoin kuin muidenkin huumeiden kohdalla. Nuori tarvitsee päihdeidenkäyttöön apua ja viiranomaisten on hyvä tietää mitä alueella tapahtuu.

### Päihdeongelmat ja nuoren elämänhallinta

Päihdekierteestä voi päästä irti, mutta se vaatii aikuiseltakin voimakasta itseuria, motivaatiota, muiden ihmisten tukea sekä mahdollisesti ammattiapua. Nuorta ei saa missään tapauksessa jättää yksin jo alkaneen päihdeongelman tai päihde- ja huume-kokeilujen kanssa. Jaetussa kasvatusvastuussa asiasta tulee yhteinen, ja ammattilaisen olisi syytä rohkeasti tiedottaa vanhempia ja lastensuojeluviranomaisia. Nuori tarvitsee tukea, kannustusta sekä laajan tukiverkon ja mahdollisesti asuinalueensa päihdepalvelut saadakseen elämänhallinnan takaisin. Nuorten kanssa työskentelevät kasvatusammattilaiset ovat juuri oikeita henkilöitä havaitsemaan nuoren elämänhallinnan lipsumisen ja päihdekokeilujen alkamisen.

### **Valtakunnallinen ilmainen huumeneuvontapuhelin 0800 900 45**

Palvelun tuottaa yhteistyössä Helsingin Diakonissalaitos ja Elämä On Parasta Huumetta ry. Neuvontapuhelimeen vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, jotka ovat perehtyneet huumeisiin liittyviin kysymyksiin.