



Koulutus Elämään oppitunneilla oppilaat kysyvät paljon kysymyksiä. Tässä koottuna neljäs-, viides- ja kuudesluokkalaisten kysymyksiä päihteistä.

Jos juo alkoholia vähän, onko se haitallista?

- Pieni määrä alkoholia ei ole aikuiselle haitallista, mutta lapsen keholle se on myrkyä. Jos sitä päätyy lapsen kehoon, mikään elin ei osaa sitä puhdistaa pois. Lapselle voi tulla helposti alkoholimyrkytys. Vaara on suurempi, mitä nuorempi ja pienempi lapsi on kyseessä. Aikuisella maksa on kehittynyt pidemmälle ja osaa puhdistaa sen pois. Suuri määrä alkoholia on myös aikuiselle vaaraksi, maksa voi rasittua ja sairastua.

Oletko nähnyt humalaista ihmistä?

- Olen nähnyt, ja varmasti melkein jokainen ihminen on nähnyt jossain sellaisen ihmisen, joka on humalassa. Humalaiset saattavat olla pelottavia ja uhkaavia, tai hilpeitä ja hassuttelevia. Humalaisen tunteet voivat myös muuttua hyvinkin nopeasti. Tuntemattomia humalaisia ei pidä lähestyä. Aina jos humalaisen kohtaaminen on tuntunut mietityttävältä, kannattaa puhua siitä turvalliselle aikuiselle.

Alkoholin tarjoaminen alaikäisille bileissä, onko paha jos ne juo tyyliin pari siiderii?

- Alkoholin ikäraajat on määritelty sen vuoksi, että lapsella keho ei vielä kestä alkoholia. Aikuisella maksa voi puhdistaa pienen määrän, joten muutama siideri ei ole terveelle aikuiselle vaarallista. Lapsilla ja nuorilla on tietenkin eroa siinä, mihin tahtiin keho ja maksa kehittyvät, toiset nopeammin kuin toiset. Joka tapauksessa alaikäisen keholle alkoholi voi olla myrkyllistä. Pienemmälle lapselle myrkyllisempää ja tietenkin suuremmat määrät ovat vaarallisempia. Alkoholi voi aiheuttaa alkoholimyrkytyksen, joka voi olla hengenvaarallinen tila. Lapselle ja nuorelle voi syntyä helpommin riippuvuus myös alkoholiin, koska aivot ovat vasta kehitysvaiheessa. On rikos antaa, myydä tai välittää alaikäiselle alkoholijuomia. Alkoholin juominen alaikäisenä voi myös johtaa ongelmiin kaveri- tai perhesuhteissa. Lasten alkoholinkäyttöön saatetaan puuttua myös lastensuojeluilmoituksella.

Miltä tuntuu olla alkoholin vaikutuksen alaisena?

- Riippuu ihmisestä ja juodun alkoholin määrästä. Toiset saattavat tuntea olonsa mukavaksi ja rentoutuneeksi, toiset ärtyneiksi ja aggressiivisiksi. Jollekin tulee huono olo, joku saattaa alkaa tanssimaan tai kiroilemaan. Ihmisten aivot voivat reagoida eri tavoin alkoholiin. Myös nopeat tunnevaihtelut ovat mahdollisia, koska aivojen tunnekeskus lamaantuu myös. Humalaiset saattavat vaikuttaa joskus myös pelottavilta, kannattaakin kiertää hieman kauempaa, jos kadulla huomaa humalaisia. Jos kohtaaminen jää mietityttämään, kannattaa puhua siitä luotettavalle aikuiselle.

Kuinka vanhana saa maistaa ensimmäisen kerran alkoholia?

- Suomessa alkoholin ikäraja on 18. Maistaakaan ei lain mukaan saa alaikäisenä. Jotkut vanhemmat saattavat antaa lapsen maistaa, jotta uteliaisuus ja mielenkiinto sitä kohtaan laantuu.

Miten päihteet ja huumeaineet toimivat? Olen katsonut monia elokuvia, jossa aineen saanut vaikka nukahtaa. Toimiiko se niin?

- Jotkut huumeet voivat vaivuttaa ihmisen unenkaltaiseen tilaan, koska aivot ja kehoa ohjaava hermosto lamaantuvat. Myös suuri määrä alkoholia voi aiheuttaa "sammumisen", eli aivot menevät pois päältä, jotta ihminen ei ainakaan enempää juo alkoholia, jota aivot eivät vaurioidu.

Voiko kuolla, jos käyttää päihteitä?

- Voi. Pitkäaikainen käyttö ja suuret käyttömäärät voivat aiheuttaa hengenvaarallisia sairauksia. Myös suuri määrä alkoholia voi aiheuttaa alkoholimyrkytyksen ja laamaannuttaa sydämen ja keuhkot. Huumeet voi tehdä saman tai esimerkiksi kiihdyttää myös sydäntä niin paljon, että tulee sydänkohtaus

Onko olemassa hyviä päihteitä?

- Hyviä, riippuu miten sanan käsittää. Vaarattomia- kyllä, alkoholi kohtuullisesti. Lääkekannabis ja lääkkeet ylipäätään oikein käytettynä tähtää hyvään eli sairauksia parantamaan. Mutta lääkkeet oikein käytettynä eivät ole päihde ja lääkkeet voivat aiheuttaa sivuvaikutuksia.

Ovatko kaikki päihteet vaarallisia ihmiselle?

- Mikä tahansa on suurina määrinä vaarallista. Päihteet sisältävät myrkyjä. Ihmisen keho voi sietää pienen määrän esimerkiksi alkoholia, mutta positiivisia vaikutuksia sillä ei kehon terveyden kannalta ole.

•

Voiko kaikkiin päihteisiin kuolla, jos niitä käyttää aivan liikaa?

- Kyllä. Alkoholin, lääkkeiden ja huumeiden yliannostukseen voi kuolla. Tupakka ja nuuska taas aiheuttavat vuosien käytön jälkeen sairauksia, joihin voi kuolla. Kannabiksen suurikaan käyttömäärä ei ole todistettusti aiheuttanut yhtäkään yliannostuskuolemaa, mutta tajunnan hämärtyminen tai skitsofrenia voivat nostaa onnettomuusriskiä suuresti, jonka seurauksena voi kuolla. Myös sekakäyttö nostaa riskejä kuolemaan, kun kehossa on useita kemikaaleja vaikuttamassa sen normaaliin toimintaan. Päihteiden vaikutuksen alaisena ajaminen lisää riskiä kuolemiin johtaviin onnettomuuksiin.

Ovatko kaikki päihteet laittomia?

- Ei ole. Suomessa laillisia päihteitä on tupakkatuotteet ja alkoholi. Nuuskan kohdalla laki on mutkikkaampi, käyttö on laillista mutta osto ja myynti ei. Kaikki huumeet ovat suomen lain mukaan laittomia.

Miksi päihteet ovat laillisia joissain maissa?

- Jokainen maa voi säätää omat lakinsa. Lain säätämiseen voi vaikuttaa esimerkiksi maan kulttuuritausta ja historia. Tutkimuksia päihteistä tehdään jatkuvasti ja kaikki maat käyttävät tutkimustietoa

päätöstensä taustalla, mutta tutkimuksia tehdään paljon erilaisia ja niiden tulokset voivat olla eri tavoin tulkittavissa, eli eri maan päättäjät ottavat huomioon eri asioita. Myös päättäjien ja maiden kansalaisten mielipiteet ja kannanotot vaikuttavat olemassa oleviin lakeihin. Se, että jokin päihde on laillinen, ei tarkoita sitä, että se olisi kaikille saatavilla ilman rajoituksia. Päinvastoin, esimerkiksi päihteiden myyntiä, ostoa, mainostusta, valmistusta ja maahantuontia valvotaan ja rajoitetaan kaikissa maissa.

Pitäisikö päihteiden ostaminen olla laitonta, jos pitäisi, niin miksei se ole?

- Osa päihdeistä on laillisia täysi-ikäiselle, kuten tupakka ja alkoholi. Nuuskan kohdalla käyttö on tosiaan sallittu, mutta myynti ja ostaminen on kiellettyä. Laittomia päihteitä ovat huumausaineet. Jokaista päihdettä säädellään omilla laeillaan. Eri maissa lait voivat olla myös erilaisia ja esimerkiksi Euroopan Unioniin eli EU:seen kuuluvat maat noudattavat myös EU-tasolla tehtyjä lakipäätöksiä. Lait voivat myös muuttua päihteidenkin kohdalla.
- Esimerkiksi tupakan kohdalla, vaikka se haluttaisiin pois markkinoilta, tupakkateollisuus ei sitä halua. Ne, jotka sitä valmistavat, eivät ehkä piittaa juuri ihmisten terveydestä, vaan haluavat tienata ihmisten riippuvuuksilla rahaa.

Käytetäänkö joitain päihteitä lääkkeinä?/Mitä eroa lääkkeillä ja huumeilla on?

- Alkoholi on päihde, mutta myös esimerkiksi desinfioiva ainesosa. Alkoholia on puhdistusaineissa ja esimerkiksi joissakin yskänlääkkeissä.
- Kannabis on huumausaine, mutta siitä on löydetty tutkimuksilla myös lääkinnällisiä vaikutuksia. Silloin kun lääkäri määrää kannabista lääkkeeksi, se ei ole päihtymistarkoitukseen vaan helpottamaan sairauden oireita.
- Lääkkeet ja huumeet ovat hieman mutkikas juttu, koska jotkut huumausaineet ovat olleet, tai ovat edelleen käytössä olevien lääkkeiden ainesosia. Lääkärin määrätessä aine on lääke, mutta väärin käytettynä huume, eli huumausaine. Kemikaalit ovat joissakin huumeissa ja lääkkeissä siis samoja. Lääkkeilläkin on sivuvaikutuksia, eli lääkekään ei välttämättä ole vaaraton. Lääkkeillä kuitenkin tähdätään parantamaan sairauksia tai lievittämään oireita. Huumeena käytettäessä taustalla on vain päihtymistarkoitus.

Miksi ihmiset käyttävät päihteitä?

- Kokeilu voi sitten johtaa riippuvuuteen, jonka takia käyttö jatkuu. Päihteitä kokeileva ihminen ei välttämättä tiedä päihteen vaaroista, saattaa olla ryhmäpaineen alaisena porukassa tai usko päihteen poistavan pahan olon tai ahdistuksen tunteita. Vaikka se hetkellisesti saattaakin saada ongelmat pois mielestä, ongelma ei poistu ennen kuin sitä käsittelee oikeasti, esimerkiksi puhuen jonkun kanssa. Ihminen on utelias olento luonteeltaan ja jotkut ihmiset ovat äkkipikaisempia kuin toiset. Kannattaa siis tietää erilaisista asioista ja harkita tekojaan ennen päätöksen tekemistä. On myös tärkeää olla rohkea ja vastustaa ryhmäpainetta.
- Kokeilu voi sitten johtaa riippuvuuteen, jonka takia käyttö jatkuu. Päihteitä kokeileva ihminen ei välttämättä tiedä päihteen vaaroista, saattaa olla ryhmäpaineen alaisena porukassa tai usko päihteen poistavan pahan olon tai ahdistuksen tunteita. Vaikka se hetkellisesti saattaakin saada ongelmat pois mielestä, ongelma ei poistu ennen kuin sitä käsittelee oikeasti, esimerkiksi puhuen jonkun kanssa. Ihminen on utelias olento luonteeltaan ja jotkut ihmiset ovat äkkipikaisempia

kuin toiset. Kannattaa siis tietää erilaisista asioista ja harkita tekojaan ennen päätöksen tekemistä. On myös tärkeää olla rohkea ja vastustaa ryhmäpainetta.

Miksi aikuiset jäävät koukkuun päihteisiin ja tupakkaan?

- Päihteissä on aivoissa riippuvuutta aiheuttavia aineita kuten tupakassa ja nuuskassa nikotiinia, alkoholissa alkoholi ja huumeissa eri kemikaaleja.
- Aluksi riippuvuus voi olla sosiaalista riippuvuutta, jolloin ihminen käyttää päihdettä kuuluakseen porukkaan. Päihteiden kokeilu voi toistuessaan johtaa fyysiseen riippuvuuteen, jonka takia käyttö jatkuu ja päihteestä on vaikea päästä eroon, sillä päihteen käytön lopetuksen jälkeen tulee fyysisiä vieroitusoireita. Näitä ovat esimerkiksi päänsärky, käsien vapina ja ärtyisyys.
- Riippuvuus voi myös syntyä päihteiden aiheuttamaan oloon tai mielihyvään, jonka päihde hetkellisesti aiheuttaa.
- Myös lapsille voi syntyä riippuvuuksia kuten digipelaaminen tai ruutujen katsominen.

Miksi juuri pääkaupunkiseudulta löytyy päihteitä, esim. Helsingistä?

- Laillisia päihteitä on myynnissä ympäri Suomea, eli alkoholia ja tupakkaa. Laitonta nuuskakauppaa taas on eniten Ruotsin rajan suunnalla, koska se valmistetaan Ruotsissa. Laittomia päihteitä, eli huumausaineita liikkuu eniten suurissa kaupungeissa, kuten juuri esimerkiksi Helsingissä. Siellä on enemmän huumeita käyttäviä ihmisiä ja esimerkiksi lentoasemat ja satamat ovat väyliä, joita pitkin huumeita saatetaan tuoda Suomeen laittomasti.

Mikä aineista on vaarallisin ja antaa ongelmia? Mikä päihde on ihmiselle vaarallisin?

- Kaikilla päihteillä on omat haittavaikutuksensa, jotka voivat vaihdella myös ihmisestä riippuen. Toisille esimerkiksi alkoholi ei sovi pieninäkään määrinä, kun toiset voivat sitä kohtuullisesti käyttää. Kaikki päihteet voivat olla vaarallisia. Äkillisimmin vaaraksi ihmisen keholle ovat vahvat huumaavat aineet, eli laittomat huumeet ja lääkeaineet, joita ei ole lääkäri määrännyt. Niillä voi olla todella nopea vaikutus ihmisen aivoihin ja hermostoon, jotka ohjaavat koko kehoa. Jos aivot ja hermosto eivät toimikaan, voi lamaanua myös esimerkiksi sydän tai keuhkot, eli verenkierto ja hengittäminen.
- Päihteiden käytön tuomia ongelmia on kehon terveyden vaarantamisen ja hengenvaaran lisäksi esimerkiksi sosiaaliset ongelmat. Perheen tai kaveripiirin kesken voi tulla tilanteita, joita ei ilman päihteen käyttöä tulisi. Saattaa sanoa tai tehdä jotakin tyhmää päihteen vaikutuksen alaisena. Jos riippuvuus on päässyt kehittymään vakavaksi, ihminen saattaa valehdella tai varastaa saadakseen päihdettä tai rahaa sen hankkimiseen. Tässä mielessäkin siis eniten ongelmia aiheuttavia päihteitä on eniten koukuttavat, näiden kärkeen kuuluu tutkimusten mukaan heroini, alkoholi ja kokaiini.