

# Riippuvuus ja kannabis

Lue oheiset tekstit ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.

Kerro kaksi faktaa liittyen riippuvuuteen

Luettele viisi kannabiksen haittavaikutusta

## Kannabiksen käytön haittavaikutuksia

Kannabis on yleisimmin käytetty huumausaine. Vaikutukset vaihtelevat yksilöittäin todella paljon. Riippuu täysin, paljonko on poltettu ja kuinka kauan kannabista on käytetty, myös seura ja mielentila vaikuttavat asiaan. Vaikutukset ovat myös erilaiset riippuen siitä, käytetäänkö kannabista samanaikaisesti vaikkapa alkoholin kanssa tai onko käyttäjä ensikertalainen vai kokeneempi käyttäjä. Yhdessä alkoholin kanssa käytettynä kannabis vahvistaa alkoholin vaikutuksia, josta seuraa helposti pahoinvointia ja oksentelua. Lisäksi yhteiskäyttö saattaa altistaa päihderiippuvuuksille ja tapaturmille.

Kannabiksen käytöllä haetaan rentoutumista, mielihyvän tunnetta ja päihtymystä, kuten muillakin päihteillä. Osalle vaikutukset ovat hyvinkin positiivisia ja osalle todella negatiivisia heti käytön alkuvaiheessa. Välittömästi käytön jälkeen tai jo sen aikana vaikutukset näkyvät puheliaisuutena, naurukohtauksina, estojen katoamisena ja voimakkaana nälän tunteena. Pulssi kiihtyy ja silmät verestävät.

Kääntöpuolella on ei halutut vaikutukset, joita on mm. pahoinvointi, passiivinen käytös (jumittaminen), uneliaisuus ja masennusoireilu. Kannabiksen polttaminen myös lisää keuhkosyövän riskiä, koska kannabis sisältää huomattavasti enemmän tervaa kuin tupakka. Kannabiksen käyttö saattaa myös toimia laukaisevana tekijänä vakavimmille

mielenterveysongelmille, kuten skitsofrenialle.

Muita haittoja nuorille ovat kannabiksen laittomuus, joka saattaa pahimmillaan vaikuttaa opiskelu- tai työpaikan saantiin. Kannabis saattaa virtsaseulassa myös näkyä pitkään käytön lopettamisen jälkeen, jopa kuukauden.

Lähde: 25.3.2020

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/kannabis>

## Valinnat ja itsesäätely

Tekemillämme valinnoilla on aina seuraus. Teoista seuraa usein joko palkkio ja suotuisa onnistuminen tai epäonnistuminen valinnassa, peräti rangaistus. Jokainen ihminen tavoittelee mielihyvää tuottavia asioita ja välttelee pahalta tuntuvia asioita.

Itsesäätely on tunteiden säätelyä ja kykyä tehdä tilanteen vaatimia valintoja. Monet terveysvalinnat vaativat itsesäätelyä eli mielihyvän viivästyttämistä. Esimerkiksi ei ole terveydelle hyväksi syödä joka päivä monta hampurilaista.

Itsesäätely on kuin lihas: sitä voi harjoittaa. Mutta kuten lihas, se väsyä kovassa rasituksessa. Esimerkiksi kuukauden karkkilakon jälkeen saattaa syödä entistä

enemmän karkkia. Olisi tärkeä tehdä pieniä terveellisiä valintoja, jotka on helppo pitää ja niihin sitoututa. Näin voi kokea enemmän arkisia pieniä onnistumisen tunteita.

## Riippuvuus

Riippuvuus kohdistuu siihen kokemukseen, jota päihteillä, syömisellä tai digilaitteiden käytöllä tavoitellaan. Riippuvuus alkaa yleensä mielihalusta tai mieliteosta ja johtaa pakonomaiseen tarpeeseen riippuvuuden aiheuttajasta. Riippuvuus syntyy aivoissa. Joissakin päihteissä on aineita, jotka aiheuttavat riippuvuutta. Esimerkiksi nuuskassa ja tupakassa se on nikotiini. Riippuvuudesta on mahdollista vapautua. Olennaista on tarkkailla, missä tilanteessa mielihalut heräävät ja miten näissä tilanteissa voisi toimia toisin.

Mielihyvän tunteita voi kokea ilman päihteitä tai liiallista määrää digipelaamista. Aikuinen tekee itse terveyteensä liittyvät valinnat ja kantaa itse vastuun omista valinnoistaan. Nuori harjoittelee itsesäätelyä, valintojen tekemistä ja on hyvä muistaa aina kysyä apua hankalassa tilanteessa.