



Nikotiinimyytit

Hei huoltaja, puhutaanko hetki nikotiinista?

Keskustellen kohti fiksuja valintoja

- puhutaanko hetki nikotiinista?

Nuoruus on vaihe, johon kuuluu oman identiteetin rakentaminen. Samalla se on aikaa, jolloin kohdataan uusia ilmiöitä ja kokeillaan uusia asioita – myös nikotiinituotteita. Perinteisten savukkeiden rinnalle ovat nousseet nopeasti yleistyneet tuotteet, kuten sähkösavukkeet (vape) ja nikotiinipussit. Nikotiinituotteiden näkyvyys nuorten arjessa ja sosiaalisessa mediassa on kasvanut merkittävästi, ja ne saattavat näyttäytyä harmittomampina kuin ne todellisuudessa ovat.

Tämä vihkonen tipahti kotinne postilaatikosta siis hyvästä syystä. Sen tarkoituksena on tarjota huoltajille ja nuorille ajankohtaista ja oikeaa tietoa nuorten käyttämistä nikotiinituotteista ja niiden terveyshaitoista. Materiaali ei pyri moralisointiin tai pelotteluun, vaan sen keskiössä on avoin, kuuntele-

va ja kunnioittava keskustelu nuoren ja aikuisen välillä. Rakentava vuorovaikutus ja luottamuksellinen ilmapiiri tukevat nuoren kykyä tehdä terveytensä kannalta hyviä valintoja.

Tavoitteenamme on:

- lisätä vanhempien ja huoltajien tietoa nikotiinituotteista,
- tukea rakentavaa ja luontevaa puheeksiottoa arjessa,
- vahvistaa nuoren kriittistä ajattelua ja medialukutaitoa sekä
- tarjota konkreettisia, yhteisiä pohdintatehtäviä keskustelun tueksi.

Toivomme, että vihkonen toimii ennen kaikkea keskustelun avaajana ja ymmärryksen syventäjänä.

Vinssi-hanketiimi



Sisältö

- 1** Nikotiinituotteet nyt ▶
- 2** Mitä nikotiini tekee nuoren keholle ja mielelle? ▶
- 3** Nikotiinimyytit ▶
- 4** Miten keskustella nikotiinituotteista nuoren kanssa? ▶
- 5** Pohdi ja keskustele! ▶
- 6** Mistä vanhemmat ja huoltajat saavat lisätietoa ja tukea? ▶

1 Nikotiini- tuotteet nyt

Nuorten nikotiinituotteiden käyttö on muuttunut nopeasti viime vuosina. Perinteisten savukkeiden rinnalle - ja osin niiden tilalle - on tullut uusia tuotteita, joita markkinoidaan houkuttelevasti ja harhaanjohtavasti "vaarattomampina" vaihtoehtoina.

Yleisimmät nikotiinituotteet

Savuke

Sisältää tupakkaa, jonka polttaminen vapauttaa nikotiinia ja lukuisia terveydelle haitallisia aineita. Savukkeiden käyttö on selkeästi vähentynyt nuorten keskuudessa, vaikka niitä käytetään edelleen.

Sähkösavuke (vape)

Laite, jossa nestettä kuumennetaan ja höyry hengitetään keuhkoihin. Neste voi sisältää nikotiinia ja erilaisia makuaineita ja terveydelle haitallisia kemikaaleja. Moni nuori mieltää vapen vaarattomaksi, vaikka se voi aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta ja vakaviakin hengitystieoireita.

Nikotiinipussi

Tupakaton, huulen alle asetettava pussi, joka sisältää nikotiinia. Helppo käyttää huomaamattomasti esimerkiksi koulupäivän tai harrastusten aikana. Voi sisältää suuria määriä nikotiinia. Aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta ja vakaviakin suun terveyden haittoja.

Nuuska

Nikotiinipussin kaltainen tupakkatuote, joka laitetaan huulen alle. Aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta ja vakaviakin suun limakalvovaurioita ja muita suun terveyden haittoja.

Kaikkia nikotiinituotteita, olivatpa ne savukkeita, sähkösavukkeita, nikotiinipusseja tai nuuskaa, yhdistää se, että ne sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa nopeasti riippuvuutta ja voi haitata erityisesti nuoren kehittyvien aivojen kehitystä. Nikotiinituotteet ovat terveydelle haitallisia tuotteita.

Huoltajan ja nuoren on hyvä olla tietoinen myös nikotiinituotteiden alkuperästä, sillä esimerkiksi ulkomailta hankituissa tuotteissa nikotiinipitoisuudet voivat olla hyvin korkeita, mikä lisää nikotiinimyrkytyksen riskiä.

Nuoruus on aikaa, jolloin keho ja aivot kehittyvät. Siksi nikotiini vaikuttaa nuoreen eri tavalla ja haitallisemmin kuin aikuisen.

Mitä nikotiini tekee nuoren keholle ja mielelle?

2

Aivot ja mieli

Nuoren aivot kehittyvät noin 25 ikävuoteen asti. Nikotiini vaikuttaa erityisesti aivojen alueisiin, jotka säätelevät tarkkaavaisuutta, tunteita, mielihyvän kokemista sekä päätöksentekoa ja impulssikontrollia.

Nikotiini muuttaa aivojen palkitsemisjärjestelmää ja voi:

- heikentää keskittymiskykyä,
- lisätä ärtyneisyyttä ja levottomuutta,
- lisätä ahdistuneisuutta ja mielialavaihteluita sekä
- altistaa myöhemmälle nikotiini- ja päihderiippuvuudelle.

Sydän ja verenkierto

Nikotiini nostaa sydämen sykettä, supistaa verisuonia, kohottaa verenpainetta ja kuormittaa näin sydäntä. Nuorella nämä muutokset voivat tuntua esimerkiksi huonontuneena jaksamisena liikunnassa ja harrastuksissa, hengästymisenä tai heikentyneenä palautumisena. Nikotiini voi vaikuttaa myös erektiokykyyn. Pitkällä aikavälillä riski sydän- ja verisuonisairauksiin kasvaa.

Hengityselimet

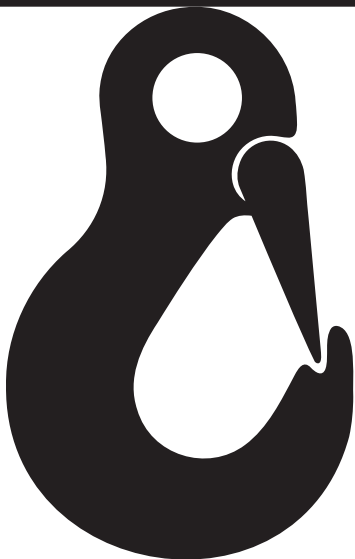
Savukkeiden ja sähkösavukkeiden höyry sisältää keuhkoja ärsyttäviä ja tulehdusta aiheuttavia aineita. Ne ärsyttävät hengitysteitä, lisäävät limaisuutta ja yskää sekä heikentävät keuhkojen toimintaa. Nuorella keuhkot ovat vielä kehittymässä, joten altistuminen savukkeille tai sähkösavukkeille voi vaikuttaa keuhkojen toimintaan pysyvämmän ja vakavammin kuin aikuisella.

Suu ja hampaat

Eryteisesti nuuska ja nikotiinipussit voivat vaurioittaa ikeniä, aiheuttaa ienverenvuotoa, lisätä hampaiden kiinnityskudossairauksien riskiä ja aiheuttaa limakalvomuutoksia suussa. Suun terveyshaitat voivat näkyä jo lyhyen käytön jälkeen ja johtaa suun alueen syöpäsairauksiin.



Nikotiinin käyttö ei rauhoita - se helpottaa vain vieroitusoireita ja tukee käyttökierrettä.



Huom! Riippuvuus ei ole merkki heikkoudesta, se on biologinen reaktio nikotiiniin.

riippuvuutta aiheuttava aine. Riippuvuus voi kehittyä nopeasti, jo muutamien käyttökokeilujen jälkeen.

Miten riippuvuus syntyy?

1. Nikotiini vapauttaa aivoissa dopamiinia eli mielihyvähormonia.
2. Aivot oppivat yhdistämään nikotiinin hyvään oloon.
3. Ilman nikotiinia olo muuttuu ärtyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi ja alakuloiseksi.
4. Uusi nikotiiniannos helpottaa hetkeksi oloa – mutta se vahvistaa samalla riippuvuutta.

Nuoren aivot ovat erityisen herkät tälle ”oppimisketjulle”. Siksi nuori voi tulla riippuvaiseksi nikotiinista huomattavasti nopeammin kuin aikuinen.

Vieroitusoireita voivat olla:

- ärtyisyys,
- levottomuus,
- univaikeudet,
- keskittymisvaikeudet sekä
- voimakas mieliteko käyttää nikotiinia.

Miksi nuoret kokeilevat nikotiinia?

Nikotiinin kokeilu ei yleensä johdu siitä, että nuori haluaisi tulla riippuvaiseksi tai sairastua vakavasti. Taustalla on usein monia syitä:

Tärkeä muistaa:

Kaveriporukka ja sosiaalinen paine

Halu kuulua joukkoon.
Pelko ulkopuolelle jäämisestä.
Nikotiinin käyttö on ”yhteinen juttu” kavereiden kanssa.

Uteliaisuus ja kokeilunhalu

Halu testata rajoja.
Ajatus siitä, että ”ei yksi kerta haittaa”.

Mielikuvat

Some ja markkinointi voivat luoda kuvan siitä, että nikotiini-tuotteet ovat harmittomia tai trendikkäitä.
Erityisesti värikkäät ja makean hajuiset tai makuiset tuotteet voivat houkutella nuoria.

Tunteiden säätely

Stressi, ahdistus tai koulupaineet.
Ajatus siitä, että nikotiini rauhoittaa tai auttaa keskittymään.

Kapinointi ja itsenäistyminen

Halu tehdä omia valintoja
Rajojen kokeilu osana kasvu
Nuoret ajattelevat, että nikotiinin käytön lopettaminen on helppoa. Riippuvuus ei kuitenkaan katso käyttökertoja, vaan se perustuu siihen, miten nikotiini vaikuttaa aivoihin.

Nuoren keho ja aivot ovat vielä kehitysvaiheessa – siksi nikotiini vaikuttaa voimakkaammin.

Riippuvuus voi syntyä nopeasti ja huomaamatta.

Nikotiini ei helpota stressiä tai pahaa oloa, vaan se voi pitkällä aikavälillä pahentaa niitä.

Kokeilusta ei tarvitse jäädä yksin: apua ja tukea on saatavilla.

Avoin keskustelu kotona ja koulussa on tärkeää.
Kuunteleminen, syyllistämätön suhtautuminen ja luotettava tieto auttavat nuorta tekemään terveyttä ja hyvinvointia tukevia valintoja.

3 Nikotiini- myytit

“Käytän vain silloin tällöin, en voi jäädä koukkuun.”

Nikotiini on erittäin nopeasti riippuvuutta aiheuttava aine. Nuoren aivot ovat vielä kehitysvaiheessa ja erityisen herkäät nikotiinin vaikutuksille. Jo satunnainen käyttö voi käynnistää aivoissa muutoksia, jotka lisäävät mielitekoja ja vahvistavat tapaa käyttää nikotiinia uudelleen. Moni riippuvuus alkaa ajatuksesta: “Käytän vain joskus.” Satunnainen käyttö voi vähitellen muuttua tavaksi erityisesti tilanteissa, joissa nikotiini yhdistyy kavereihin, harrastuksiin, taukotapoihin tai stressin lievittämiseen.

Riippuvuus ei tarkoita sitä, että nikotiinia käyttää päivittäin.

Se voi näkyä esimerkiksi:

- voimakkaana haluna käyttää tuotteita tietyissä tilanteissa,
- ärtyisyytenä ja rauhattomuutena ilman nikotiinia sekä
- ajatuksena siitä, että “tekisi mieli ottaa nikotiinia”.

Siksi myös “silloin tällöin” -käyttö voi joutaa nikotiinikoukkuun etenkin nuorella Sähkösavukkeen höyry ei ole pelkkää “vesihöyryä” – se sisältää keuhkoja ärsyttäviä kemikaaleja.

“Vape ei vahingoita keuhkoja.”

Vapessa kuumennetaan nestettä, joka voi sisältää nikotiinia, makuaineita ja muita kemiallisia yhdisteitä. Höyryssä on todettu olevan esimerkiksi pienhiukkasia, raskasmetalleja ja hengitysteitä ärsyttäviä aineita. Kun näitä hengitään toistuvasti, ne voivat aiheuttaa tulehdusta ja ärsytystä keuhkoissa. Nuoren keuhkot ovat vielä kehittymässä.

Altistuminen voi:

- lisätä yskää ja limaisuutta,
- heikentää hengityskestävyyttä,
- aiheuttaa hengenahdistuksen tunnetta
- altistaa hengitystieinfektioille.

Vaikka vape voi tuntua “kevyemmältä” kuin perinteinen tupakka, se ei tarkoita, että se olisi vaaraton. Pitkäaikaisvaikutuksia nuorten keuhkoihin tutkitaan yhä, mutta jo nyt tiedetään, ettei keuhkoihin kuulu hengittää mitään kemikaaleja.

“Nikotiinipussit ovat vaarattomia, koska niissä ei ole tupakkaa.”

Nikotiini kuormittaa elimistöä ilman tupakkaakin. Vaikka nikotiinipussit eivät sisällä tupakkaa, ne sisältävät nikotiinia, mikä on elimistölle haitallinen ainesosa. Nikotiini on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava kemikaali, joka vaikuttaa erityisesti nuoren kehittyviin aivoihin. Tupakattomuus ei poista nikotiinin haittoja.

Nikotiinipussit voivat:

- nostaa sykettä ja verenpainetta,
 - aiheuttaa riippuvuutta nopeasti,
 - heikentää keskittymistä ja lisää ärtyneisyyttä vieroitusoireiden aikana ja
 - vaurioittaa suun ja ruoansulatuselimistön limakalvoja sekä ärsyttää ikeniä.
- Monissa nikotiinipusseissa nikotiinipitoisuus on korkea, joskus jopa korkeampi kuin savukkeissa. Tämä lisää riippuvuuden riskiä erityisesti nuorilla.

“Nikotiini auttaa keskittymään ja parantaa mielialaa.”

Nikotiinin käytöstä voi hetkellisesti tuntua olevan apua keskittymisessä ja mielialan kohottamisessa, mutta vaikutus perustuu usein riippuvuuden ylläpitämiseen.

Nikotiini aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmää ja vapauttaa dopamiinia, mikä voi tuottaa lyhytaikaisen vireyden tai mielihyvän tunteen. Samalla se nostaa sykettä ja kiihdyttää elimistöä, mikä voi tuntua hetkellisenä “terävyytenä”.

Ongelma on, että tämä vaikutus on lyhykestoinen. Kun nikotiinin määrä veressä laskee, voi esiintyä ärtyneisyyttä, levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja mielialan laskua.

Tällöin uusi nikotiiniannos poistaa vieroitusoireet, ja olo tuntuu taas pa-

remmalta. Tämä voi antaa vaikutelman, että nikotiini parantaa keskittymistä tai mielialaa, vaikka todellisuudessa se helpottaa vain nikotiinin puutteesta johtuvaa oireilua.

Pitkällä aikavälillä nikotiini voi lisätä ahdistuneisuutta, heikentää stressinsietokykyä, vaikeuttaa unen laatua ja ylläpitää mielialan vaihteluja. Nikotiini ei siis ratkaise keskittymis- tai mielialahaasteita – se voi jopa pahentaa niitä.

“Ei tähän nyt niin paljon rahaa mene.”

Nikotiini ei ole vain terveysriski – se on myös taloudellinen kuluera, joka kasvaa nopeasti.

Vaikka satunnainen käyttö saattaa tuntua edulliselta, nuoren käytössä olevien tuotteiden hinnat kertyvät korkeiksi yllättävän nopeasti.

Esimerkiksi:

- Savukkeet: Savukeaski maksaa noin kymmenen euroa – muutaman kuukauden käyttö voi maksaa satoja euroja, vuosittainen käyttö tuhansia euroja.
- Sähkösavukkeet ja sähkösavukkeiden nestetäyttö: Sähkösavukkeiden alkuinvestointi voi olla korkea, ja lisäaineet maksavat jatkuvasti.
- Nikotiinipussit ja nuuska: päivittäinen käyttö voi maksaa kymmeniä euroja viikossa ja tuhansia euroja vuodessa.

Nikotiini vie rahaa huomaamatta. Mitä pidempään sitä käyttää, sitä enemmän se vie rahaa.

Rahankulutuksen voi laskea nikotiinin käyttöön ja rahankulutukseen suunnitellulla laskurilla: hymyahuuleen.fi/laskuri

“Nikotiinipussit ovat alaikäisille turvallisia.”

Nikotiinipussit eivät ole turvallisia kenellekään. Eerityisesti nuorille ne ovat haitallisia ja heidän hallussaan aina laittomasti.

Suomessa nikotiinipussien myynti alle 18-vuotiaille on kiellettyä, eli alaikäisen ei pitäisi käyttää niitä lainkaan. Nikotiinipusseja ei myöskään saa antaa tai välittää alaikäiselle – ei kavereille, ei sisaruksille, ei omalle lapselle.

Lain mukaan alle 18-vuotiaalle myyminen tai luovuttaminen on kiellettyä. Jos aikuinen antaa nuorelle nikotiinituotteita, se on rikos ja samalla vaarantaa nuoren terveyden.

“Nikotiini parantaa suorituskykyä”

Nikotiini ei tee kenestäkään parempaa oppijaa tai urheilijaa – se saattaa jopa heikentää suorituskykyä pitkällä aikavälillä. Jos nikotiini parantaisi suorituskykyä, se olisi doping-aine. Sitä se ei kuitenkaan ole.

Hetkellinen vireystila tai keskittymisen tunne johtuu nikotiinin aiheuttamasta dopamiinin ja adrenaliinin noususta. Tämä voi saada olon tuntumaan energisemmältä hetkellisesti, mutta vaikutus on ohimenevä.

Kun vaikutus laskee, seuraa usein:

- väsymystä ja keskittymisvaikeuksia,
- ärtyneisyyttä ja motivaation laskua
- stressin ja ahdistuksen lisääntymistä.

On rikos antaa nuorelle nikotiinituotteita.

Nuorilla, joiden aivot ja keho ovat vielä kehittymässä, nikotiini voi häiritä oppimista ja muistitoimintoja, unen laatua, kestävyyttä ja fyysistä suorituskykyä, myös erektiokykyä.



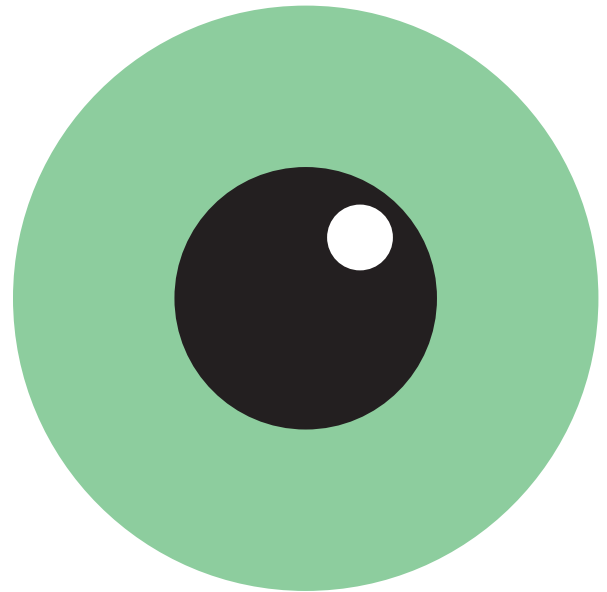
Todellinen suorituskyky paranee terveellisillä elämäntavoilla, riittäväällä unella ja liikunnalla - ei nikotiinilla.

Miltä nikotiinituotteiden käyttö voi näyttää?

Nuori saattaa käyttää nikotiinituotteita salaa, esimerkiksi sähkösavuketta, nikotiinipussia tai nuuskaa käytetään koulussa, kaverien kanssa tai kotona. Käyttö voi näkyä pieninä rutiineina, tavaroiden piilottamisena tai äkillisinä muutoksina nuoren käyttäytymisessä.

Mitkä ovat käytön varhaiset merkit?

- Makeat tai poikkeavat hajut vaatteissa, huoneessa, ajoneuvossa tai hengityksessä.
- Pienet purkit, pussit tai laitteet repussa, penaalissa, taskuissa, huoneessa tai ajoneuvossa.
- Lisääntynyt rahan tarve tai rahankäytön salailu.
- Ärtynisyys, levottomuus tai keskittymisvaikeudet ilman muuta selvää syytä.



Miten keskustella nikotiinituotteista nuoren kanssa?

4

Nikotiinituotteista puhuminen voi tuntua vanhemmasta vaikealta, mutta avoin ja rauhallinen keskustelu on yksi tehokkaimmista tavoista ehkäistä käyttöä tai tukea lopettamisessa. Tärkeintä on säilyttää yhteys nuoreen.

Kun nuori ei käytä...

Ennaltaehkäisevä keskustelu on usein helpointa ja vaikuttavinta. Ohessa vinkkejä asian puheeksiottoon:

- Ota aihe puheeksi arjen tilanteissa. Uutinen, some-ilmiö tai koulussa käyty teema voi toimia luontevana aloituksena.
- Kysy ja kuuntele. Mitä nuori ajattelee nikotiinituotteista? Käyttävätkö kaverit?
- Vahvista nuoren omia valintoja. Kiitä ja kannusta, jos nuori kertoo, ettei käytä. Tuo esiin nuoren oman valinnan hyötyjä ja merkityksiä.
- Sovi selkeät rajat. Kerro perheen kanta asiaan ja perustele se terveyteen, hyvinvointiin ja nuoren tulevaisuuteen liittyen.

Tavoitteena on rakentaa nuorelle varmuutta sanoa ei - myös kaveripaineessa.

Kun nuori jo käyttää...

Jos epäilet tai tiedät, että nuori käyttää nikotiinituotteita, pyri rauhallisuuteen. Voimakas reagointi voi sulkea keskusteluyhteyden.

- Valitse oikea hetki. Keskustele nuoren kanssa kahden kesken, ilman kiirettä tai muita kuulijoita.
- Kerro huolestasi niin kutsulla minä-viestillä: "Olen huolissani terveydestäsi" on eri asia kuin "Miksi sinä toimit näin?"
- Selvitä nikotiini käyttöä. Kuinka usein nuori käyttää nikotiinia? Miksi nuori käyttää nikotiinia? Liittyykö käyttöön stressiä, kaveripainetta tai kokeilunhalua? Onko nuori jo riippuvainen nikotiinista?
- Sovi seuraavista askeleista.

Tavoitteena on nikotiinin käytön vähentäminen tai lopettaminen. Tarvittaessa hae tukea kouluterveydenhuollosta tai muulta ammattilaiselta.

On hyvä muistaa, että nikotiiniriippuvuus voi syntyä nopeasti. Lopettaminen voi aiheuttaa ärtyneisyyttä, levottomuutta ja mielitekoja. Nuori tarvitsee tällöin tukea, ei syyllistämistä.

Puheeksioton tarkoitus ei ole rangaista, vaan suojella nuoren terveyttä ja vahvistaa hänen kykyään tehdä hyvinvointia tukevia valintoja. Luottamuksellinen keskusteluyhteys on tärkein suoja myös tulevaisuudessa.

Nikotiiniriippuvuus voi syntyä nopeasti. Nuori tarvitsee lopettamiseen tukea, ei syyllistämistä.

Tärkeä muistaa:

Miten toimia, jos epäilee käyttöä?

Ole rauhallinen ja havainnoi tilannetta ilman syyllistämistä. Keskustele nuoren kanssa avoimesti, kuuntele hänen näkemyksiään ja kysy esimerkiksi, mitä hän tietää nikotiinituotteista.

Tarvittaessa hyödynnä kouluterveydenhuoltoa tai muita ammattilaisia, jotka voivat tukea keskustelua ja antaa ohjausta.

Miten toimia, jos nuori on kokeillut?

Keskustele rauhallisesti ja ilmaise huolesi nuorelle. Selvitä, miksi nuori on kokeillut nikotiinia ja sovi nuoren kanssa yhdessä seuraavista askeleista, kuten käytön vähentämisestä tai lopettamisen tukemisesta. Muista, että riippuvuus voi syntyä nopeasti, ja nuori tarvitsee tukea, ei syyllistämistä.

Miten vahvistaa suojaavia tekijöitä kotona?

Luo turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa nuori voi kertoa asioistaan. Aseta selkeät rajat ja keskustele säännöllisesti terveellisistä valinnoista. Tue nuorta harrastuksissa, sosiaalisissa suhteissa ja arjen onnistumisissa, ja ole esimerkkinä omalla käyttäytymiselläsi.

Käytännön vinkkejä vanhemmalle

- Pidä keskustelu avoimena ja säännöllisenä, ei vain kertaluonteisena puhutteluna.
- Seuraa nuoren arkea , kaveripiiriä ja sosiaalisen median käyttöä, mutta säilytä luottamus ja kunnioitus nuoren yksityisyyttä kohtaan.
- Tarjoa vaihtoehtoja ja harrastuksia, joissa nuori voi tuntea onnistumisen elämyksiä ilman nikotiinituotteita.
- Ole esimerkkinä omalla käyttäytymisellä
– nuoret oppivat paljon ottamalla mallia vanhemmistaan!

Vanhemman läsnäolo, kuunteleminen ja kiinnostus nuoren arjesta ovat tehokkaimmat keinot ehkäistä nikotiinituotteiden käytön aloittamista tai tukea käytön lopettamisessa.

On hyvä huomioida, ettei nikotiinin käyttöä normalisoida kotona eivätkä nikotiinituotteet ole elintarvikkeiden kaltaisia kulutushyödykkeitä, joita nuori alkaa pitää normaaleina ja vaarattomina käyttötuotteina.

5

Pohdi ja keskustele!



Tässä osiossa pääset pohtimaan nikotiiniin, vertaispaineeseen ja terveellisiin valintoihin liittyviä kysymyksiä. Harjoitukset on suunniteltu niin, että huoltaja voi tehdä niitä yksin tai yhdessä oman nuoren kanssa. Tavoitteena on auttaa nuoria tekemään terveellisiä ja turvallisia valintoja arjessa sekä helpottaa nikotiiniasian puheeksiottoa.

Perheen pelisäännöt

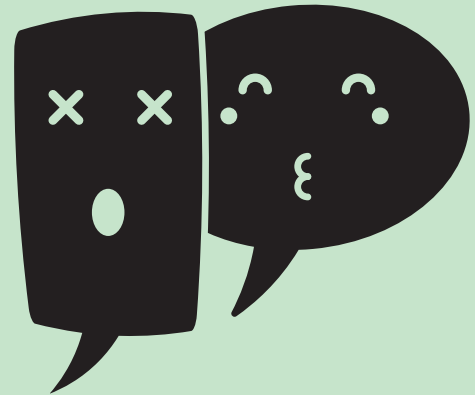
Perheen pelisäännöt luovat ennakoitavuutta ja turvallisuutta arkeen. Ne voivat koskea esimerkiksi nikotiinituotteiden käyttöä, ruutu- ja sosiaalisen median aikaa, unta, harrastuksia tai muita arjen valintoja.

Säännöt eivät ole kontrollin väline, vaan yhteinen työkalu keskustelun ja arkisista asioista sopimisen tueksi. Ne selkeyttävät koko perheelle sen, mitä juuri omassa perheessä arvostetaan ja millaisista rajoista sovitaan.

Keskustelkaa perheenne pelisäännöistä yhdessä, kuunnelkaa myös nuoren ajatuksia, kirjoittakaa säännöt ylös ja tarkistakaa tarvittaessa.

Voitte yhdessä pohtia:

- Mikä on tärkeää nuoren hyvinvoinnin kannalta?
- Mitä sääntöjä perheessä jo on, ja mitä voisi lisätä?
- Miten sääntöjä noudatetaan ja mitä tapahtuu, jos niitä rikotaan?



Sääntö/sopimus 1:

Mitä tämä tarkoittaa:

**Miten toimimme,
jos sääntöä rikotaan:**

Muuta huomioitavaa:

Sääntö/sopimus 2:

Mitä tämä tarkoittaa:

**Miten toimimme,
jos sääntöä rikotaan:**

Muuta huomioitavaa:

Sääntö/sopimus 3:

Mitä tämä tarkoittaa:

**Miten toimimme,
jos sääntöä rikotaan:**

Muuta huomioitavaa:

6 Mistä vanhemmat ja huoltajat saavat lisätietoa ja tukea?

Vanhempana ja huoltajana et ole yksin, tukea on saatavilla.

Voit aloittaa näistä:

- Koulun ja nuoren tukiverkosto
- Kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri voivat keskustella nikotiiniriippuvuudesta, antaa tietoa ja ohjata tarvittaessa jatkohoitoon.
- Kuraattori ja koulupsykologi tukevat nuoren arkea, kaverisuhteita ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Opettajat voivat havainnoida käyttöön liittyviä merkkejä ja ohjata nuorta oikeille terveydenhuollon ammattilaisille.

Näihin ammattilaisiin saat yhteyden nuoren koulun kautta.



Älä jää yksin, kysy neuvoa.

Kansalliset neuvonta- ja tukipalvelut:

nuortenlinkki.fi – Nuortenlinkki: käytännön neuvoja esimerkiksi päihteiden puheeksi ottamiseen ja tilanteisiin, joissa huoli nuoresta herää.

paihdelinkki.fi – Päihdelinkki: laaja tietopankki päihteistä, nikotiinista ja riippuvuuksista

mll.fi – Mannerheimin Lastensuojeluliitto: Tietoa murrosiästä, nuorten arjesta ja vanhemmuuden tukemisesta sekä neuvoja hankalilta tuntuviin keskusteluihin.

ehyt.fi – Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry: Materiaaleja ja tietoa nikotiinista, alkoholista ja muista päihteistä sekä vinkkejä vanhemmille nuorten tukemiseen.

mielenterveystalo.fi – Mielenterveystalo: Omahoito-ohjelmia ja tietoa nuorten mielenterveydestä ja päihteisiin liittyvistä haasteista.

fressis.fi – Fressis: Nuorille suunnattu matalan kynnyksen hyvinvointi- ja neuvontapalvelu. Tietoa päihteistä, nikotiinista ja mielenterveydestä sekä mahdollisuus keskustella ammattilaisen kanssa luottamuksellisesti.

Kerro mielipiteesi!

Haluamme kuulla, mitä mieltä olit viikosesta ja sen sisältämisistä interaktiivisista osuuksista. Täytä lyhyt palautekysely - mielipiteesi auttaa meitä tekemään materiaalista entistä paremman.

Palautekysely

Lähteet

- Blakemore, S.J., Robbins, T. Decision-making in the adolescent brain. *Nat Neurosci* 15, 1184–1191 (2012).
- Casey BJ, Jones RM. Neurobiology of the adolescent brain and behavior: implications for substance use disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2010 Dec;49(12):1189–201; quiz 1285. doi: 10.1016/j.jaac.2010.08.017. Epub 2010 Oct 8.
- Castro, E. M., Lotfipour, S., & Leslie, F. M. (2023). Nicotine on the developing brain. *Pharmacological Research*, 190, 106716.
- Filha. (2025). Tietoa nikotiinituotteista ja niiden terveyshaitoista ammattilaiselle. <https://www.filha.fi/wp-content/uploads/2025/11/Tietoa-nikotiinituotteista-ja-niiden-terveyshaitoista-Ammattilaiselle.pdf>
- Giusto A, Puffer E. A systematic review of interventions targeting men's alcohol use and family relationships in low- and middle-income countries. *Global Mental Health*. 2018;5:e10. doi:10.1017/gmh.2017.32
- Goriounova, N. A., & Mansvelder, H. D. (2012). Nicotine exposure during adolescence alters the rules for prefrontal cortical synaptic plasticity during adulthood. *Frontiers in Synaptic Neuroscience*, 4, 3.
- Gottfredson, N. C., Hussong, A. M., Ennett, S. T., & Rothenberg, W. A. (2017). The role of parental engagement in the intergenerational transmission of smoking behavior and identity. *Journal of Adolescent Health*, 60(5), 599–605.
- Loke, A. Y., & Mak, Y.-w. (2013). Family Process and Peer Influences on Substance Use by Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(9), 3868–3885. <https://doi.org/10.3390/ijerph10093868>
- Lääkärilehti. (2025). Nikotiinin käyttö lisää masennuksen riskiä. <https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/nikotiinin-kaytto-lisaa-masennuksen-riskia/>
- Lääkärilehti. (2025). Nuorten nikotiinipussien käyttö on lisääntynyt merkittävästi – THL: Nikotiinituotteiden myynnin ikäraja tulisi nostaa. <https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/nuorten-nikotiinipussien-kaytto-on-lisaantynyt-merkittavasti-thl-nikotiinituotteiden-myyntin-ikarajaa-tulisi-nostaa/>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106.
- THL. (2026). Nikotiinipussit. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiinipussit>
- THL. (2026). Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön yleisyys. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-ja-nikotiinituotteiden-kayton-yleisyys>
- Yuan M, Cross SJ, Loughlin SE, Leslie FM. Nicotine and the adolescent brain. *J Physiol*. 2015 Aug 15;593(16):3397–412. doi: 10.1113/JP270492. Epub 2015 Jun 23.

Nikotiinimyytit-vihkosen tarkoituksena on tarjota vanhemmille ja huoltajille ajankohtaista tietoa nuorten nikotiinituotteista, niiden terveyshaitoista sekä erityisesti uusista nikotiinituotteista. Samalla vihkonen toimii keskustelun avaajana nuoren ja vanhemman välillä – keskeistä on vuorovaikutuksellinen keskustelu, ei moralisointi.

