

## **Vanhemmat, keskustelkaa nuortenne kanssa päihteistä! Kannabiksesta ja päihteiden käytöstä vanhemmille**

**Nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt viime vuosina. On kuitenkin selvää, että osa nuorista käyttää tai kokeilee päihteitä ja erityisesti nuorten lisääntynyt kannabiksen käyttö on paljolti esillä tänä päivänä.**

Kannabiksen käyttö on nuorten keskuudessa lisääntynyt erityisesti viimeisen parin vuoden aikana. Kannabiskokeilut eivät tietenkään ole jokaisen nuoren arkipäivää. Nuorten asenteet kannabista kohtaan ovat kuitenkin muuttuneet myönteisemmiksi ja nuoret saattavat pitää alkoholia kannabista vaarallisempina päihteinä. Kaikki nuoret eivät ymmärrä sitä, että huumausaineiden hankkimisesta ja käytöstä seuraa vakavampia sanktioita, kuin alkoholinkäytöstä. Kannabiksen lisääntyneeseen käyttöön on saattanut vaikuttaa muun muassa kannabiksen helppo saatavuus, vääränlaiset uskomukset terveyshaitoista, kaveripiiri sekä viehätys kannabiksen laittomuudesta.

Aluehallintoviraston vuonna 2018 julkaiseman nuorten elinolokatsauksen mukaan Satakunnan 8. ja 9. luokkalaisista noin 7 % on kokeillut kannabista. Satakunnassa eniten kannabiskokeiluista ilmoittaneita nuoria oli Ulvilasta 10,3 %, Harjavallasta 10 %, Porista 8,6 % ja Jämijärveltä 8,1 %. Luvut ovat huolestuttavan suuria ottaen huomioon että kyseessä on alaikäisten käyttämä laiton huumausaine.

– Kannabiskokeilut eivät ole tänä päivänä suosittuja vain niiden nuorten kohdalla, joilla on muutenkin vaikeuksia arjessa tai koulunkäynnissä, myös hyvin pärjäävät nuoret kokeilevat kannabista. Tämän vuoksi vanhempien on hyvä tarkkailla omaa lastaan ja olla kiinnostunut hänen tekemisistään. Nuoret saattavat uskoa hoitavansa mieltään kannabiksella, mutta kannabis kuitenkin lisää riskiä nuorten psyykkiselle oireilulle ja vaikutukset ovat päinvastaisia jolloin ahdistus ja masentuneisuus lisääntyvät, kertoo ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori **Jenni Laurila** Porin perusturvalta.

Kannabiksen käyttö aiheuttaa koordinaatiokyvyn, reaktiokyvyn ja muistin huonontumista sekä heikentää kykyä arvioida etäisyyttä, nopeutta ja aikaa. Lisäksi keskittymiskyky ja huomiokyky heikkenevät ja ajatuksen kulku alkaa muuttua katkonaiseksi. Nämä kaikki vaikuttavat myös olennaisesti kohonneeseen riskiin joutua onnettomuuteen liikenteessä.

– Kannabiksen vaikutus on voimakkaimmillaan noin 30 minuuttia polttamisen jälkeen. Tavallisen käyttöannoksen polttaminen satunnaisella käyttäjällä, mitä nuoret usein ovat, vastaa noin yhden promillen alkoholihumalaa ja heikentää ajokykyä muutaman tunnin ajan, kertoo ylikonstaapeli **Markus Hautala** Lounais-Suomen poliisilaitokselta.

### **Keskustele nuoren kanssa päihteiden käytöstä**

On tärkeää muistaa, että aikuisten esiin tuomat kielteiset asenteet ja päihteiden käyttöön puuttuminen viestivät nuorille välittämistä ja varhainen puuttuminen kaikkien päihteiden käyttöön estää nuoria ajautumasta riippuvuuteen. Normaaliin nuoruuteen kuuluu erilaisten käyttäytymismallien kokeilua ja siihen liittyy myös päihdekokeilut. Kokeileminen ei automaattisesti tarkoita, että nuorelle kehittyisi päihderiippuvuus. On tärkeää, että nuoren päihdekokeiluihin suhtaudutaan vakavasti ja nuori kokee, että hänestä ollaan aidosti kiinnostuneita eikä häntä tuomita. On todettu, että nuorta päihdehäiriöltä suojaavia tekijöitä ovat hyvät ongelmanratkaisutaidot, positiivinen suhtautuminen itseensä ja tulevaisuuteen sekä nuoren kasvua tukeva ilmapiiri ja vanhempien huolenpito. Nuorelta voi myös kysyä suoraan kannabiksen käytöstä jos havaitsee merkkejä käytöstä.

– Asia kannattaa ottaa aina puheeksi kotona, oli kyseessä mikä päihde hyvänsä. Keskustelu ja asiaan puuttuminen osoittaa lapselle vanhempien kielteisen kannan päihteisiin. Jos vanhemmat eivät asiaan puutu, nuori saattaa helposti ajatella asian olevan hyväksyttävää ja tukena hänellä on tässä oma kaveripiiri sekä internetin ja sosiaalisen median rajaton maailma. Satunnaisen kokeilun selvittäminen perhepiirissä voi johtaa hyvään tulokseen. Pidempään jatkuneen käytön osalta on hyvä hakeutua ammattiavun piiriin, sanoo Hautala.

Jos vanhemmat epäilevät oman lapsena käyttävän kannabista, heidän on mahdollista olla yhteydessä koulussa kuraattoriin tai terveydenhoitajaan, terveydenhuoltoon tai sosiaalipäivystykseen. Nuoren päihteidenkäytön ilmitulo on usein kriisi koko perheelle ja siksi on tärkeää, että koko perhe otetaan huomioon nuorta hoidettaessa.

– Avun hakeminen ei ole häpeä ja sitä pyritään sosiaalipäivystyksestä vanhemmille korostamaan. Pyrimme ohjaamaan ja tukemaan vanhempia löytämään nuorelle ja koko perheelle oikean paikan saada apua päihteidenkäytön lopettamiseen, sanoo sosiaalipäivystäjä **Anu Hellesuo** Satakunnan sosiaalipäivystyksestä.

### **Kannabiksen käyttäjän tunnistaminen saattaa olla vaikeaa – mistä käytön tunnistaa?**

- verestävät silmänvalkuaiset
- kannabiksen omalaatuinen imelä haju
- käyttäjän hidastunut reagointi ja unelias katse
- käyttäjällä saattaa olla mukanaan esim. marihuanaa minigrip-pussissa, sätkäpapereita, suodatinpapereita, foliokääreitä, vaaka ja grinderi eli rouhin, suklaata tai muuta makeaa (kannabiksen käyttö lisää makean syötävän tarvetta)
- halu näyttää asiaa myös ulospäin käyttämällä esim. vaatteita joissa on cannabis sativan lehti
- pitkäaikaisempi käyttö alkaa näkymään keskittymiskyvyn ja muistin huonontumisena ja kiinnostus kaikkeen tekemiseen hiipuu ja asenne kaikkea kohtaan muuttuu välinpitämättömäksi
- merkkejä mahdollisesta kannabiksen käytöstä ovat käytöksen muuttuminen, eristäytyminen, lisääntynyt rahan tarve, koulumenestyksen heikentyminen ja kavereiden vaihtuminen.