

# Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen:

## Päihteet

# Sisältö

1. **Mitä ovat päihteet?**
2. **Tietoa päihteistä**
3. **Totta vai tarua?**
4. **Lähteet**
5. **Yhteystiedot**



# 1. Mitä ovat päihteet?



# Päihteet

- Alkoholi
- Tupakkatuotteet, esimerkiksi
  - tupakka
  - sähkötupakka
  - nuuska
- Huumeet
- Lääkkeet, joita ei käytetä reseptin mukaan.

Tärkeä sana: Päihde

- Nuoret käyttävät Suomessa eniten:
  - alkoholi
  - Tupakkatuotteet.



Kuva: Pixabay



# Päihteiden vaikutukset

- Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa
  - riippuvuutta
  - erilaisia sairauksia.
- Käytön syitä: voi vähän aikaa
  - tuoda mielihyvää
  - parantaa tunnelmaa
  - lieventää paha oloa ja ahdistusta.

**Tärkeät sanat:** Pitkäaikainen, riippuvuus, mielihyvä, tunnelma, ahdistus, lieventäminen



## 2. Tietoa päihteistä



# Tupakka

- Tupakka valmistetaan tupakkakasvista.
- Tupakan savu sisältää yli 4000 kemikaalia.
- Tupakantumppi on maailman yleisin roska.



Kuva: Pixabay

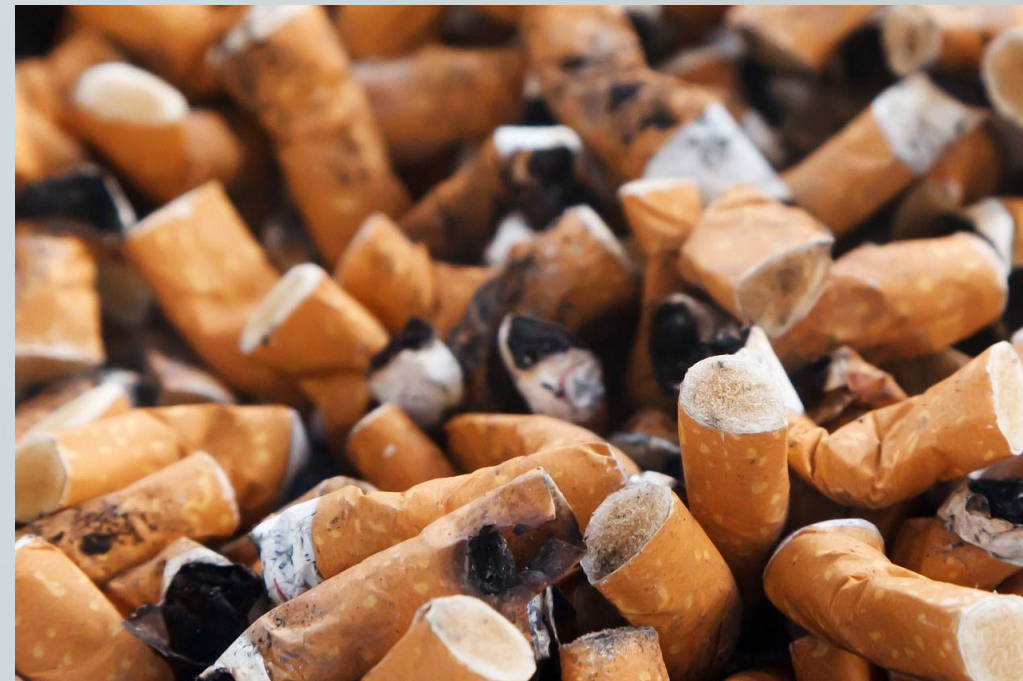
**Tärkeät sanat:** Tupakkakasvi, kemikaali, tupakantumppi



# Tupakka: terveysthaitat

Katso lisää:  
[Röökikroppa](#)

- Aiheuttaa syöpää.
- Heikentää kuntoa:
  - kyky saada happea huononee
  - liikunnassa kestävyys huononee.
- Vaurioittaa hampaita ja ihoa.
- Aiheuttaa vahvaa riippuvuutta.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Syöpä, kestävyys, riippuvuus



# Sähkösavuke eli sähkötupakka

## Sähkösavuke

- haittaa keuhkojen normaalia toimintaa
- aiheuttaa tulehduksia
- alentaa toimintakykyä.
- Sähkösavukkeiden nesteissä ja niiden vesihöyryssä on useita vaarallisia metalleja.



**Tärkeät sanat:** Sähkösavuke, vesihöyry, metalli



# Sähkösavuke: terveyshaitat

- Nielun ja suun alueen ärsytys
  - pääkipu
  - yskä
  - pahoinvointi.
- 
- Sähkösavuke lisää riskiä sairastua
    - sydän- ja verisuonitauteihin
    - syöpään.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Nielu, ärsytys, yskä, pahoinvointi, syöpä



# Nuuska

- Nuuskassa on 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa.
- Riippuvuus voi syntyä nopeasti.



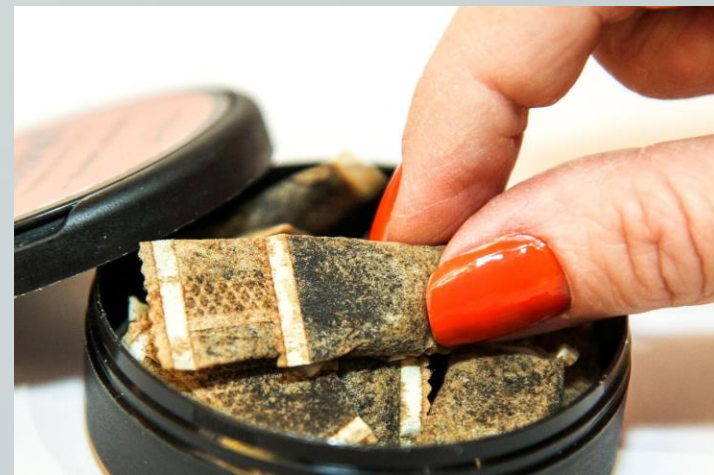
Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Nuuska, nikotiini, tupakka, riippuvuus



# Nuuska: terveysthaitat

- Aiheuttaa syöpää.
- Heikentää kuntoa.
- Hidastaa palautumista.
- Lisää urheiluvammojen riskiä.
- Heikentää lihasten verenkiertoa.
- Rasittaa sydäntä.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Syöpä, urheiluvamma, verenkierto



# Nikotiinipussit

Nikotiinipusseissa on:

- nikotiinia
  - suolaa
  - vettä
  - kuitua
  - säilöntäaineita
  - maku- ja hajuaineita.
- 
- Nikotiinipusseja mainostetaan paljon, mutta vaaroista ei kerrota.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Nikotiinipussi, säilöntäaine, mainonta, vaara



# Nikotiinipussit: terveyshaitat

- Sydämen syke nousee.
- Verenpaine nousee.
- Sydämen rytmihäiriöt lisääntyvät.
- Tulee pahoinvointia.
- Ikeniin tulee vaurioita.
- Riippuvuus nikotiiniin syntyy nopeasti.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Terveyshaitta, ien, riippuvuus



# Tupakkalaki

- Suojaa ihmisiä esimerkiksi tupakansavun terveyshaitoilta.
- Suojaa **passiiviselta tupakoinnilta**
  - **Passiivinen tupakointi** = olet paikassa, jossa on tupakan savua
- Tavoitteena on, että ihminen ei altistu tupakansavulle.
- Mitään tupakkatuotteita ei saa käyttää koulussa sisällä eikä ulkona.



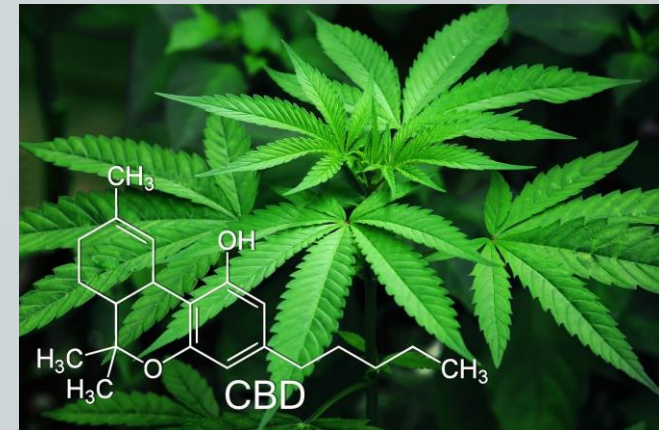
Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Tupakkalaki, passiivinen, altistua



# Kannabis

- Kannabis on päihde- ja lääkeaine, joka on tehty hamppukasvista.
- Poltettavan kannabiksen fyysiset haitat suuremmat kuin tupakalla.
- Ammatillisessa oppilaitoksessa noin joka viides opiskelija oli kokeillut kannabista (Kouluterveyskysely 2019).



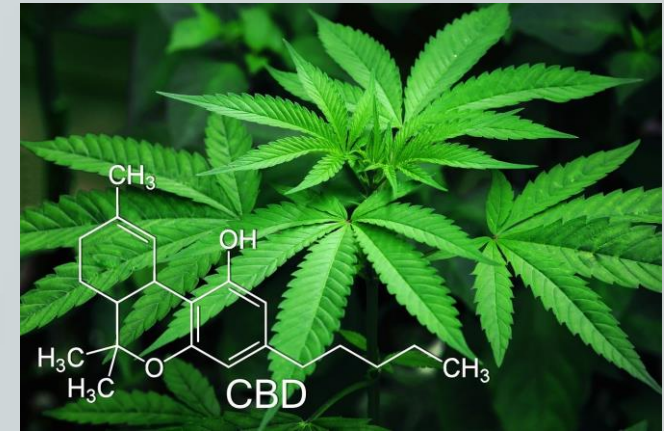
Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Hamppukasvi, lääkeaine, ammatillinen oppilaitos



# Kannabis: terveyshaitat

- Muisti ja oppiminen huonontuu, kun ihminen käyttää kannabista pitkän aikaa.
- Ihminen tulee riippuvaiseksi kannabiksesta.
- Mielen terveyden häiriöiden riskit kasvavat:
  - masennus
  - ahdistus.



Kuva: Pixabay

Millaisia sosiaalisia riskejä kannabiksen käyttöön liittyy?

**Tärkeät sanat:** Riippuvuus, masennus, ahdistus



# Alkoholi

- Alkoholijuomat: miedot ja väkevät.
- Alkoholi vaikuttaa aivoihin ja häiritsee niiden toimintaa.
- Nuoren aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti.
- Runsas alkoholin käyttö vaurioittaa nuoren aivoja.

Millaisia onnettomuuksia alkoholin liikkakäyttö voi lisätä työpaikalla?

**Tärkeät sanat:** Alkoholi, mieto, väkevä

Lisätietoa  
YouTubesta:  
[Alkoholi ja aivot](#)



Kuva: Pixabay



# Alkoholi: terveysthaitat

Opitko  
uutta alkoholista?  
Tietovisa

- Reaktioaika huononee ja pitenee.
- Reaktioaika = Ihminen huomaa jotain ja sen jälkeen aloittaa eli tekee ja toimii.
- Liikkeiden hallinta huononee.
- Puhe sammaltaa.
- Impulsiivisuus eli harkitsemattomuus voi lisääntyä.
- Aggressiivisuus voi lisääntyä.
- Voi tapahtua onnettomuuksia.

**Tärkeät sanat:** Reaktioaika, impulsiivisuus, aggressiivisuus



Kuva: Pixabay



# Alkoholi

- Runsas ja pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa:
  - fyysisiä haittoja
  - psyykkisiä haittoja
  - sosiaalisia haittoja.

Millaisia psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja alkoholin väärinkäyttö voi aiheuttaa?

**Tärkeät sanat:** Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen



Kuva: Pixabay



# 3. Totta vai tarua?



# Totta vai tarua?

Nuuska aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden nopeammin kuin tupakka.

Nuuska sopii urheilua harrastaville, koska se ei heikennä kuntoa.

Nuuska ja tupakka on valmistettu samasta kasvista.

Sähkösavukkeen käytöstä ei ole haittaa terveydelle.



# Totta vai tarua?

Nuuskassa on 20 kertaa enemmän nikotiinia verrattuna tupakkaan.

Nuuska ja tupakka on valmistettu samasta kasvista.

Nuuskan käyttö heikentää kuntoa ja palautumista, verisuonet supistuvat ja verenkierto heikkenee.

Sähkösavuke voi sisältää nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta ja syöpää.



# Totta vai tarua?

Alkoholi aiheuttaa syöpää.

Krapulassa voi mennä töihin.

Passiivinen tupakointi tai sähkötupakan savu voi aiheuttaa riippuvuutta.

Alkoholin nauttiminen ennen nukkumaan menoa heikentää unen laatua.



# Totta vai tarua?

Alkoholi on karsinogeeni, joka lisää riskiä sairastua syöpään.

Alkoholin väärinkäyttö on yleinen syy sille, että työntekijä saa potkut eli työnantaja irtisanoo työntekijän.

Sähkösavukkeen ja tupakan savu sisältävät nikotiinia. Nikotiini aiheuttaa riippuvuutta.

Ihmisen elimistö on stressitilassa ja unen laatu on huono, kun ihminen on käyttänyt alkoholia, eli ihminen on humalassa



# Totta, tarua vai jotakin siltä väliltä?

1.  
Alkoholi on paljon  
vaarallisempaa kuin  
kannabis.

2.  
Kannabis auttaa monien  
sairauksien hoidossa.

3.  
Nuuska ja nikotiinipussit  
ovat tupakkatuotteita.

4.  
Kannabiksen käyttö  
aiheuttaa skitsofreniaa.



# Totta, tarua vai jotakin siltä väliltä?

Väite 1.  
Alkoholi on paljon  
vaarallisempaa kuin  
kannabis.

Molempien käytössä  
on riskejä!

- Vaarallisuus riippuu käyttäjästä ja käyttömääristä.
- Alkoholissa on enemmän fyysisen sairauden riskejä.
- Kannabiksessa on enemmän psyykkisen sairauden riskejä.
- Riskit ovat aina suuremmat, jos aineita käyttää yhtä aikaa.



# Totta, tarua vai jotakin siltä väliltä?

Väite 2.  
Kannabis auttaa monien  
sairauksien hoidossa.

Kannabiksessa on vaaroja,  
vaikka sitä käytetään  
myös lääkkeenä.

- Kannabista käytetään lääkkeenä, kun kivut ovat erittäin pahoja ja ovat kestäneet kauan, esimerkiksi MS-tauti.
- Uudet tutkimukset: vain pieni osa ihmisiä hyötyy siitä, että kannabista käytetään lääkkeenä.
- Kannabis ei paranna sairauksia.
- Lääkekannabista otetaan suun kautta suihkeena, eikä se päihdytä.



# Totta, tarua vai jotakin siltä väliltä?

Väite 3.  
Nuuska ja  
nikotiinipussit ovat  
tupakkatuotteita.

Kyllä, molemmat ovat  
tupakkatuotteita.

- Nikotiinipussit luokiteltiin aikaisemmin lääkeaineeksi (Fimea, 28.9.2023).
- Nikotiinipussia käytetään nuuskan tapaan.
- Nikotiinipussin tarkoitus aikaisemmin:
  - Sen käyttö auttoi lopettamaan tupakoinnin.
- Nuuskan myynti on Suomessa kielletty, mutta nikotiinipussien ei.



# Totta, tarua vai jotakin siltä väliltä?

Väite 4.  
Kannabiksen käyttö  
aiheuttaa skitsofreniaa.

Ei välttämättä,  
mutta **riski** siihen kasvaa.

- Kannabis lisää psykoosin riskiä ja voi laukaista skitsofrenian.
- Riski on suurin:
  - Käyttö on alkanut nuorena
  - Ihminen käyttää kannabista usein.
- Ihmisellä on riski sairastua, kun suvussa on mielenterveyden sairauksia.



# 4. Lähteet



# Lähteet

- Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -materiaali. Vantaan ammattiopisto.



# 4. Yhteystiedot



# VIERKO

## Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

Kotimaisten kielten opetuksen  
tarjonnan ja laadun kehittäminen  
ammattillisessa koulutuksessa

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

