

HUOLTAJALLE JA NUORELLE

MITÄ TEHDÄ, KUN LAPSI KÄYTTÄÄ NUUSKAA?

Tämän sivun tarkoituksena on helpottaa keskustelua nuuskasta ja nuuskaamisesta sekä auttaa vanhempia tukemaan lasta nuuskan käytön vähentämisessä ja lopettamisessa. Joskus valistus ja kieltäminen eivät auta asiaa, vaan tarvitaan myös yhteistä keskustelua ja ymmärrystä.

TIEDÄTKÖ MITÄ NUUSKA ON?

Nuuska on suussa käytettävä tupakkajauheesta tehty tuote, joka sisältää yli 2500 kemikaalia, joista 28 on syöpävaarallisia aineita. Valmiissa nuuskassa on myös kadmiumia, lyijyä, arsenikkia ja kromia ja nikkeliä, radioaktiivisia aineita. Tätä ainetta joko annospussissa tai irtonuuskana laitetaan herkille limakalvoille ikenen ja ylähuulen väliin.

Nuuska on terveydelle haitallista. Suun terveyden ongelmien lisäksi nuuskan käyttö lisää syöpäriskiä ja kakkostyyppin diabetesta. Urheilijoiden suorituskykyä nuuska heikentää, ja lihas- ja jännevammojen yleisyyttä lisää. Onkin ironista, että nuuska on erityisen suosittua juuri urheilupiireissä. Nuuska sisältää nikotiinia paljon enemmän kuin tupakka ja siksi koukkuun jää helpommin ja lopettaminen on vaikeampaa. Vieroitusoireet, kuten levottomuus, ärtyisyys, keskittymiskyvyttömyys, väsymys ja päänsärky haittaavat elämää. Nämä hankaloittavat käytön lopettamista. Nuoren aivot ovat vielä herkempiä riippuvuuden synnylle. Herkkyyks voi vaikuttaa, että emme osaa sietää huonoa oloa.

[8 SYYTÄ NUORELLE OLLA KOKEILEMATTANA NUUSKAA](http://www.hameenlinna.fi/einuuskalle) (www.hameenlinna.fi/einuuskalle)

NUUSKAN KÄYTTÖ HÄMEENLINNASSA

Tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan nuuskan käyttö yleistyy Hämeenlinnassa voimakkaasti ja yläkoulun 8.-9.-luokkalaisista pojista nuuskaa käyttää päivittäin jo joka kymmenes, kun koko maan keskiarvo poikien päivittäiselle nuuskan käytölle on alle 8%. Tytöillä tilanne on parempi, 1% heistä käyttää nuuskaa päivittäin, mutta käyttö on lisääntymään päin.

KESKUSTELE LAPSESI KANSSA (RAUHALLISESTI) MITÄ HYÖTYÄ NUUSKAN KÄYTÖSTÄ HÄNELLE ON

Ihmiset käyttävät omalle terveydelleen vaarallisia aineita, jos he kokevat siitä olevan jotakin hyötyä. Meillä on monesti ajattelumalli, ettei minulle kuitenkaan tästä seuraa mitään ongelmia. Tämä on minulla itselläni hyvin hallinnassa. Saan nuuskaamisen kautta jännitystä, hermojen hallintaa, yhteenkuuluvuuden tunnetta... Vaikka nämä kuulostavat virheellisiltä ajattelumalleilta tai olettamuksilta, ovat ne totta nuorelle. Näin ihminen on oppinut puolustamaan omaa nuuskan käyttöönsä.

Kukaan ei halua olla riippuvainen. Keskustelkaa mitä sana riippuvuus tarkoittaa ja minkälaisia ajatuksia sanasta teille herää? Mitä olettamuksia nuuskaan liittyy?

TEHKÄÄ YHDESSÄ SELVIITYSMISSUUNNITELMA

Tavoitteena nuuskan käytön asteittainen vähentäminen ja/tai lopettaminen

- Listatkaa syyt, miksi nuori lopettaa nuuskan käytön
- Ketkä voivat tukea nuorta? Mitä tukea hän haluaa?
- Mitä hyötyä tästä päätöksestä seuraa hänelle?
- Mitkä ovat nuorelle ne hankalat vaaratilanteet ja miten hän selviytyy niistä?
- Mitä nuori voi tehdä nuuskaamisen sijaan?
- Minkä palkinnon hän saa onnistumisesta?

Nuuskan lopettaminen voi olla elämän projekti, lisätä hyviä asioita elämään. Mitä taitoja nuoren pitää harjoitella? Mitä taitoja meidän pitää yhdessä harjoitella perheenä? Jos minä teen näin, mitä sinä olisit valmis tekemään, haastetaan toisemme...

TEHKÄÄ YHDESSÄ SOPIMUS NUUSKAN KÄYTÖN LOPETTAMISESTA

Sopimuksen solmijoiden nimet	
Olemme yhdessä sopineet nuuskan käytöstä seuraavaa	
Jos _____ käyttää nuuskaa sopimuksesta huolimatta, niin tästä seuraa	
Jos _____ on käyttämättä nuuskaa, niin toiset osapuolet lupaavat	
Sopimuksen toteutumista valvotaan (miten?)	
Allekirjoitukset	

MITÄ TAITOA PITÄÄ NUUSKAAMISEN SIJAAN HARJOITELLA?

Miten oppisin uusia tapoja rentoutua? Mielen maltti on tärkeä taito, josta on hyötyä koko elämän ajan. Miten saan elämäni riittävän jännityksen tai yhteenkuuluvuuden tunteen? Pitäisikö minun aloittaa elämässäni jotakin uutta? En voi aina lykätä jonnekin hamaan tulevaisuuteen uuden harrastuksen aloittamista tai uusien ihmisten kohtaamista.

Monesti ongelman taustalla voi olla toteutumatta jäänyt unelma. Mistä asioista olen unelmoinut? Yksittäinen taito on aina myös kyky sanoa ”ei”, taito kuunnella omaa itseään, tehdä omia valintoja. Nuuskan lopettaminen voi olla elämän projekti, lisätä hyviä asioita elämään. Mitä taitoja minun pitää harjoitella?

MITÄ HAITTAA NUUSKAN KÄYTÖSTÄ ON SINULLE?

Monesti haitat ovat tiedossa, mutta vielä on vaikea ajatella, että minun pitää kieltää jotakin itseltäni. Välillä on vaikea osallistua rajoitusten maailmaan, halutaan että kaikki olisi aina mahdollista. Ihmisen kehittymiseen liittyy, että me opimme valitsemaan asioita, jotka meille sopii. Opimme haluamaan itsellemme hyvinvointia. Opimme kuuntelemaan omaa itseä ja kehoa. Tunnistamme tuntemuksia ja tunteita. Opimme toimimaan näiden pohjalta ja opimme vastavuoroisesti, että toiminnan kautta me vaikutamme tunteisiin. Opimme itsesäätelyä ja pystyvyyttä. Yksittäisellä valinnalla on merkitystä. Mikä merkitys tunteilla ja tunteiden tunnistamisella on? Mitä tunteita olet tänään kokenut? Mikä on erityisesti harmittanut tai ärsyttänyt viime aikoina? Mitä olet asialle tehnyt? Listaa omia selviytymis- ja stressinhallintakeinojasi ja niiden toimivuutta lyhyellä, mutta myös pitkällä tähtäimellä.

Selviytymiskeinojen toimivuus:

Kirjaa tilanne, joka aiheutti stressiä:	
Miten toimin:	
Mitä hyötyä tästä toiminnastani oli välittömästi:	
Mitä hyötyä tästä toiminnastani oli pitkällä aikavälillä:	
Miten arvioisin omaa toimintaani:	

Olisiko minun pitänyt toimia toisin, jotta olisin saanut parempaa hyötyä niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä:	

NUUSKAN KÄYTÖN HAITTANA ON AINA:

- **Voimakas riippuvuus:**

Nikotiinin takia nuuskaa on "pakko käyttää". Nuuska sisältää nikotiinia yleisimmin 7-8 mg/g. Vahvemmissa nuuskissa nikotiiniannos voi olla moninkertainen. Nuuskaajan nikotiiniannos on suurempi kuin tupakoijan ja nikotiinin huippuannos veressä saavutetaan hitaammin kuin savukkeella, pitoisuus säilyy korkealla tasolla pidempään.

Vieroitusoireet, kuten levottomuus, ärtyisyys, keskittymiskyvyttömyys, väsymys ja päänsärky haittaavat elämää. Nämä hankaloittavat käytön lopettamista. Nuoren aivot ovat vielä herkempiä riippuvuuden synnylle. Herkkyys voi vaikuttaa, että emme osaa sietää huonoa oloa. Mitkä ovat nikotiinin vieroitusoireet? joskus paha olo voi olla muutakin kuin vieroitusoireista johtuvaa, Ajatteleme, että paha olo on aina asia, josta pitää päästä nopeasti eroon. Miten kuvailisit pahaa oloa? Mistä paha olo kertoo? Mitä on mielestäsi paha olo ja miten siitä voit päästä? Mitkä tilanteet aiheuttavat pahaa oloa?

- **Nuuskan terveyshaitat:**

Nuuskan käyttäjillä on suurempi riski sairastua suu-, ruokatorvi- ja mahasyöpiin kuin niillä, jotka eivät käytä mitään tupakkatuotteita.

Nuuska aiheuttaa palautuvia ja palautumattomia muutoksia suun limakalvoissa, ienten vetäytymistä nuuskan pitopaikassa sekä hampaiden kiinnityksen menetystä. Nuuskaajan hampaat kuluvat ja värjäytyvät. Hengitys haisee. Tavallisin terveyshaitta on paikallinen suun limakalvovaurio (nuuskaleesio). Se erottuu vaaleana tai harmahtavana, ryppyisenä tai paksuuntuneena kohtana paikassa, jossa nuuskaa useimmiten pidetään. Limakalvovaurio usein parantuu, kun nuuskaaminen lopetetaan. Vakavat ja pitkälle edenneet, usein punakirjavina tai haavaisina näkyvät limakalvovauriot voivat olla syövän esiaste.

Nuuska kohottaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykettä, jolloin sydän rasittuu. Nuuskan käyttö näyttää lisäävän riskiä sairastua sydämen vajaatoimintaan.

Nuuska supistaa verisuonia ja vähentää lihasten verenkiertoa.

Runsas nuuskan käyttö lisää kaksostyyppin diabeteksen riskiä, sillä nikotiini vähentää insuliiniherkkyyttä. Nuuskan käyttö saattaa olla myös yhteydessä painonnousuun sekä rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin.

MIKSI MEILLÄ EDELLEEN ELÄÄ OLETTAMUS, ETTÄ NUUSKA KUULUU URHEILUUN?

Miksi nuuska mielletään miehekkäänä päihteenä, joka sopii myös urheiluun? Miksi nuuskan käyttö on yleistä urheilevien, erityisesti joukkuelajeja harrastavien, nuorten keskuudessa? Vaikka on selvää, että nuuskan käyttö:

- Heikentää fyysistä suoritusta
- Hidastaa palautumista
- Vähentää lihaskestävyyttä, lihasvoimaa ja massaa
- Altistaa urheiluvammoille ja hidastaa vammojen parantumista
- Heikentää henkistä suorituskäkyä (riippuvuus ja vieroitusoireet)

Nuuskan läsnäolo ja näkyminen harrastusympäristössä, idolien ja valmentajien malli ja esimerkki sekä koko joukkueen toimintatavat vaikuttavat nuuskan käyttöön. Nuorten nuuskan käyttö ja kokeilut ovat yleistyneet. Nuuska on välillä aina enemmän tai vähemmän esillä kuin muoti-ilmiö. Kun muistelet omaa ympäristöäsi, kenet olet nähnyt käyttävän nuuskaa? Minkälaisia ajatuksia siitä on itsellesi tullut? Voiko ryhmä painostaa yksilöä kokeilemaan ja käyttämään nuuskaa, vaikka itse ei oikein sitä haluaisi? Mitä taitoja vaatii osata sanoa "ei" isommassa porukassa?

HOUKUTUSTEN HALLINTA

Miten suhtautua retkahduksiin, jos en pystynytään lopettamaan? Ensimmäinen vaihe lopettamisessa voi olla, ettet osta tai hanki itse. Miten suhtaudut kavereihin, jotka pummaavat toisilta nuuskaa tai kavereihin, jotka tarjoavat toiselle ja jopa houkuttelevat käyttöön? On hyvä käydä myös jälkikäteen tällaisia hankalia tilanteita/ houkutusläpiä.

Tilanne, missä olit ja mitä tällöin tapahtui:	
Mitä ajattelit, mitä tunsit, missä mielentilassa olit:	
Kuinka hereillä tilanteessa olit vai tuliko tilanne yllättäen, valmistautumatta:	
Pystyitkö vastustamaan	

houkutusta, mielitekoa:	
Jos et, niin miten jatkossa voit olla paremmin hereillä ja vahvana asian suhteen:	
Jos kyllä, niin miten sait voitettua mieliteon, mitä ajattelit, tunsit, teit?	

Vaikka nuuskaa käyttävät erityisesti pojat, niin myös tyttöjä houkutellaan käyttämään nuuskaa. Nuuskateollisuus suoltaa jatkuvasti uusia tuotteita ja tavoittelee uutta asiakaskuntaa. Markkinoilla on esim. meikkirasioita muistuttavia nuuskapakkauksia ja tarjolla on useita erilaisia makuja. Yhä nuoremmille markkinoidaan erilaisia energianuuskaa. Miten voit oppia vastustamaan mainontaa ja pitämään oman pääsi?

Nuuskan tuottaminen ja myynti on kielletty kaikissa Euroopan unionin jäsenmaissa lukuun ottamatta Ruotsia. Tupakkalain mukaan yksityishenkilö voi tuoda maahan ainoastaan omaa henkilökohtaista käyttöään varten enintään 1 000 grammaa savuttomia tupakkatuotteita (nuuska, nenänuuska, purutupakka) vuorokauden aikana. Alle 18-vuotias ei saa tuoda maahan tupakkatuotteita tai nikotiininesteitä. Nuuskaa ei saa tuoda toisen henkilön käyttöön, vaikka antaisi toiselle nuuskaa ilmaiseksi. Ketkä hyötyvät nuuskabisneksestä? Mitä vaaraa laajasta nuuskabisneksestä voi olla?

Mitä nyt ajattelet nuuskasta, kun asiasta on keskusteltu ja olet tehnyt erilaisia harjoituksia? Mitä hyötyä tästä itsellesi on ollut? Oletko oppinut itsestäni tai läheisistäni jotakin uutta?

APUA KODIN ULKOPUOLELTA

Aina ei nuori ole valmis keskustelemaan asioistaan oman vanhempansa kanssa. Olisiko hänellä joku muu aikuinen, kummi, sukulainen tai ystävä, jonka kanssa hän voisi nuuskan käytöstä ja lopettamisesta keskustella? Ammatillaisen apua on myös tarjolla ja ihan ilmaiseksi. A-klinikan nuorisopäihdetyöntekijä voi tavata nuorta yksin tai yhdessä vanhemman kanssa.

Ismo Husso, päihdetyöntekijä, toimintaterapeutti, psykoterapeutti, puh. 050 3082 552, ismo.husso@a-klinikka.fi

Tässä hyödyllisiä linkkejä aiheesta:

www.paihdelinkki.fi

www.thl.fi

www.fressis.fi

www.stumppi.fi

www.nuortennetti.fi

www.mielenterveystalo.fi

www.terveyskyla.fi/nuortentalo