

Miten elää huolen kanssa?

Mitä huumeita on olemassa?

Päihteitä ovat kemialliset aineet, joita ihminen käyttää päihtymistarkoitukseen, muuttaakseen tai sekoittaakseen omaa oloaan.

[Lue lisää ►](#)

Päihteisiin kuuluvat

1. laittomat huumausaineet, esim. keskushermoston toimintaa kiihottavat piristeet (amfetamiini, ekstaasi, kokaiini), keskushermoston toimintaa lamaavat aineet (heroiini), aistiharhoja tuottavat hallusinogeenit (LSD) sekä kannabistuotteet (hasis, marihuana)
2. lailliset päihteet, alkoholi ja tupakka
3. impattavat aineet, kuten liuottimet, liimat, lakat
4. päihdetarkoituksessa käytettävät lääkkeet

Ihmiset reagoivat huumeeseen yksilöllisesti. Siihen, minkälainen vaikutus on, vaikuttavat aineen, sen käyttötavan ja annostuksen lisäksi käyttötilanne sekä käyttäjän mieliala, odotukset ja käyttöhistoria.

Olet ehkä jossakin törmännyt jakoon, jossa huumeet jaetaan "koviin" huumeisiin ja "lievempiin" huumeisiin. Mielikuvan mukaan lievemät huumeet olisivat jotenkin vaarattomampia kuin kovat huumeet. Kuitenkaan vaaratonta ja haitatonta päihdettä ei ole. Päihteiden riskeihin kuuluvat yleisesti ottaen tapaturmat, yliannostukset ja muut akuutit vaarat, psyykkiset oireet, pitkäaikaiset terveysvaikutukset sekä riski riippuvuuden syntyyn.

Mistä voin tietää, käyttäkö lapseni huumeita?

Olet saattanut nähdä listoja siitä, mikä kaikki lapsesi olemuksessa tai käyttäytymisessä voi viitata huumeiden käyttöön. Lista on ehkä kirjattu muutokset nuoren ulkonäössä, pukeutumistyyliin ja käytöksessä sekä kaveripiiriin tai harrastusten vaihtumiseen. Monet näistä asioista ovat tavallisia murrosikäisen hyvinkin radikaaleja kokeiluja. Niistä ei voi päätellä, että nuoresta olisi tullut huumeiden käyttäjä.

[Lue lisää ►](#)

Jos nuoresi mahdollinen huumeiden käyttö on satunnaista ja kokeiluluonteista, voi käydä niin, että et pysty sitä mitenkään huomaamaan. Jos löydät lapsesi hallusta pillereitä, joita hänellä ei pitäisi olla, tai piipun tai sätkäpaperia, vaikka hän ei tupakoi, tai nysykan outoa ainetta, injektioruiskun tai -neulan, kannattaa heti ihmetellä ääneen, mitä ne ovat. Jos näet lapsesi sekavassa tilassa tai humalaisen oloisena, silmäluomet lurpahdellen, puhe sammaltaen, täysin "seisahtaneena" tai sitten äärimmäisen vauhdikkaana ja ylivilkkaana, eikä viina haise, tiedät, että hän todennäköisesti on huumeiden tai huumausainelääkkeiden vaikutuksen alainen.

Älä silti tuijota yksisilmäisesti "ennusmerkkejä". Jos yrität pitää mielessäsi huumeidenkäytöstä kertovien tunnusmerkkien listoja, saattaa käydä niin, että ryhdyt kyttäämään yhtä osaa lapsestasi. Et ehkä enää näe metsää puilta.

Jos asia alkaa sinua epäilyttää, ota se reilusti puheeksi lapsesi kanssa. Voit kysyä lapseltasi esimerkiksi näin:

- Mistä minulle voi tulla sellainen tunne, että voisit käyttää tai olla kokeillut huumeita?
- Miten minulta voisi epäluulo hälvetä?
- Mistä huomaisin, jos käyttäisit huumeita?
- Mistä itse huomaisin, jos kaverisi käyttäisi?

Tällöin nuoren tehtäväksi jää vakuuttaa sinut, ettei hän ole kokeillut.

Milloin sitten kannattaa alkaa epäillä? Jos lapsellasi on esimerkiksi tapana jättää tulematta kotiin sovittuna aikana ja jos hän viettää aikaansa teillä tietymättömillä. Jos hän tulee kotiin päihtyneenä. Alkoholin päihtymyksestä pitää olla alaikäisen kohdalla yhtä huolestunut kuin huumeekokeiluista, koska kumpikin niistä on merkki samasta asiasta: pää halutaan saada sekaisin. Jos löydät nuoreltasi huumevälineitä, kyse on usein siitä että huumeidenkäyttö ei enää ole kokeilua vaan

esimerkiksi jo satunnaiskäyttöä.

Jos lapsesi kieltäytyy keskustelemasta kanssasi, ota asia uudelleen puheeksi muulla tavalla tai toisessa tilanteessa. Jos lapsesi kieltää käyttävänsä mutta et usko, voit ehdottaa, että hän kävisi huumeitestissä, jonka voi teettää esimerkiksi terveysasemalla tai päihdehuollon palvelupisteessä. Mieti kuitenkin tarkkaan, ennen kuin ehdotat testausta. Vaikka reagoimalla osoitat välittämistä, lapsesi saattaa tulkita, että väliltänne on kadonnut luottamus. Jos epäilysi osoittautuu vääräksi, pyydä ainakin anteeksi.

Vanhemmat kieltäytyvät usein viimeiseen asti tunnustamasta tosiasioita ja hakevat tukea uskollleen, ettei lapseni käytä. Nuori on voinut käyttää esimerkiksi amfetamiinia parikin vuotta ilman että hänen vanhempansa ovat huomanneet mitään. Syyinä ovat saattaneet olla vanhempien omat kiireet, vanhempien omat ongelmat tai torjunta. Myös nuoret itse haluavat suojella vanhempiaan huolestumiselta. Ei pidä unohtaa, että joskus huumeiden käyttöä on tosiasiasa vaikea huomata.

Luota vaistoihisi. Jos sinulla on hyvä kontakti nuoreesi, osaat erottaa normaalin käytöksen poikkeavasta. Tunnet itsekin, jos kaikki ei ole kohdallaan.

Pitääkö huumeista puhua nuorille?

Monessa perheessä ehkä ajatellaan, että huumeista ei pidä pukahtaa sanaakaan. Päätellään, että jos huumeista pysytään hiljaa, ne eivät ole myöskään mielessä. Ehkä ajatellaan, että huumeet ovat kaukainen asia eivätkä kosketa omaa perhettä lainkaan.

[Lue lisää ►](#)

Jos lapsesta välittää, hänen kanssaan pitää keskustella niin tupakoinnista, alkoholista kuin huumeista luonnollisena osana kasvatusta, siinä kuin esimerkiksi kotiintuloajoista. Tartu aiheeseen kun se tulee luontevasti puheeksi. Tilaisuus saattaa koittaa, jos asiasta on vaikkapa aiemmin puhuttu koulussa. Voit itsekin tehdä aloitteen.

Vaikka päihteistä pitäisi kertoa asiallista tietoa jo peruskoulussa, puhumista ei saa jättää koulun, muiden ammattikasvattajien tai kaveripiirin asiaksi. Päihteistä juttelemisen tärkeyttä korostaa, että nuoret saavat tietyn kuvan huumeista jo elokuvien, musiikin ym. nuorisokulttuurin välityksellä. Tämä kuva on usein raflaava ja houkutteleva ja näyttää huumeiden käytön kovana juttuna. Tälle viestille on hyvä saada vastapainoa.

Ennemmin kuin puhumiseen pyri keskusteluun. Tärkeää on, että et vanhempana jämähdä kauhistelemaan ja tunteenomaiseen "ootko sä ottanu" -jankkaukseen. Pitäisi päästä kehittyneempään ja erittelevämpään keskusteluun, jossa voisitte jutella vaikkapa asenteistanne päihteiden käyttöön. Myönnä se mitä et tiedä. Kuuntele nuortasi. On todennäköistä, että hän tietää huumeista enemmän kuin sinä. Mikään ei kuitenkaan estä sinua ottamasta asioista selvää, vaikka kiihkotonta, puolueetonta ja kantaa ottamatonta kirjallisuutta huumeista on edelleen aika vähän. Huumeiden käytöstä voi keskustella, vaikka ei olisi koskaan huumeita nähnytkään. Eihän psykiatrinkaan tarvitse olla hullu, eikä opettajan tarvitse tietää kaikkia asioita.

Keskustelu ei altista kokeilemaan. Päinvastoin. Se antaa nuorelle mahdollisuuden etukäteen puntaroida, mitä tehdä, jos huumeita tarjotaan. Anna lapsellesi selvä viesti: huumeista on enemmän haittaa kuin "hyötyä". Varminta on jättää kokeilematta.

Millä tavalla huumeista pitäisi keskustella?

Huumeista pitäisi puhua rauhallisesti, neutraalisti, jopa pohdiskellen avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Älä saarnaa vaan pyri keskusteluun ja vuoropuheluun.

[Lue lisää ►](#)

Kysymykset, joihin voi vastata "kyllä" tai "ei", eivät synnytä keskustelua. Käytä kysymyksiä, jotka antavat tilaisuuden kehittää ajattelua, oppia perustelemaan ja argumentoimaan. Nosta nuori asiantuntijan asemaan, ota hänet konsultiksi ja kysy vaikka seuraavasti:

- Käyttävätkö nuoret viinaa/huumeita niin paljon kuin mitä väitetään?
- Mistä tietää, jos joku käyttää?
- Montako käyttäjää itse tiedät?
- Mitä mieltä itse olet siitä, että niitä käytetään?
- Millaista tietoa huumeista on liikkeellä?

- Mistä itse saat tietoa?

Muista myös kiittää lastasi hänen mielipiteistään ja ajatuksistaan. Silloin hän suostuu uudelleenkin vaihtamaan mielipiteitä.

Keskustelussa olennaista on keskustelukumppanin kunnioittaminen. Keskustelu on nuorelle tärkeää myös siksi, että keskustelun avulla hän samalla testaa rajojaan ja oppii erilaisia neuvottelutaitoja. Juurutkaa, löpötelkää, höpötelkää. Älä rakenna erityistä tilannetta keskustelua varten, keskustella voi minkä tahansa lomassa. Tällöin keskustelu ei myöskään pääty, vaan sitä voidaan jatkaa milloin vain. Seuraa myös, mihin suuntaan nuori vie keskustelua. Suunta on todennäköisesti kohti asioita, jotka häntä eniten kiinnostavat.

Nuoren arvot, näkemykset ja mielipiteet ovat hyvä keskustelun lähtökohta. Punnitkaa päihteiden käytön hyviä ja huonoja puolia. Päihteiden käytössä on myös hyviä puolia, eihän niitä muuten käytettäisi.

Voit kysellä nuorelta, millaisia juttuja liikkuu kaveripiirissä. Nuorten päihteiden käyttöä koskeva puhetapa muistuttaa monta kertaa kalajuttuja. Kokemuksilla on taipumus paisua puheissa valtaviksi. Voit myös hivenen kertoa omista kokemuksistasi ja palauttaa ainakin omaan mieleesi, miltä tuntui kun ensimmäisiä kertoja kokeilit viinaa. Mitä odotit? Mitä pelkäsit? Vanhempana sinulla on elämäkokemuksia, joita lapsellasi ei ole. Näitä kokemuksiasi voit hyödyntää menestyksellä. Vaikka monet asiat ovat muuttuneet sitten oman nuoruutesi, peruskokemukset, tarpeet ja toiveet ovat samoja.

Voitte yhdessä myös miettiä, miksi on olemassa niin erilaista tietoa huumeista ja esimerkiksi niiden käytön yleisyydestä. Miksi asiat näyttävät erilaisilta riippuen siitä kuka ne esittää?

Huumeilla pelottelu on epäuskottavaa. Jos otat elämäntehtäväksesi lapsesi suojelun huumeilta ja näet peikkoja joka puolella, saatat samalla lisätä huumeiden kiinnostavuusarvoa hänen silmissään ja edesauttaa hänen joutumistaan riskiryhmään.

Miten voin pitää lapseni erossa huumeista? Jos teen kaikkeni, onko varma, että saan lapseni pidettyä irti huumeista?

Täysin et voi lastasi suojella, mutta luomalla hänelle perusturvallisuutta, kasvattamalla ja välittämällä voit lisätä todennäköisyyttä, että mahdolliset kokeilut jäävät kokeiluiksi ja riski ajautua säännöllisempään käyttöön vähenee. Jos tiedät nuoresi kavereista, harrastuksista ja elämästä, voit olla hänen suhteensa luottavaisin mielin. Olet jo tehnyt paljon. Hänellä todennäköisesti on riittävästi elämän eväitä kyetäkseen harkitsemaan asioita itse ja olemaan menemättä joukon mukana.

Parasta ennaltaehkäisevää työtä on viettää aikaa yhdessä lasten kanssa ja perheen kesken, sillä yhdessä vietetty aika antaa perustan luottamuksen synnylle. Yhdessäolon motiiviksi ei tarvita ohjelmaa tai harrastuksia. Päinvastoin. Lapsesi arvostaa, että oleilet hänen kanssaan ilman mitään erityistä syytä, hänen itsensä takia.

Anna lapsellesi mahdollisuus turvalliseen ketään nolaamattomaan keskusteluun. Sen avulla hän oppii muodostamaan omia näkemyksiään asioista ja perustelemaan niitä.

Kannusta ja kiitä lastasi. Kun haluat ohjata hänen käyttäytymistään, kieltämistä hyödyllisempää on kertoa, mitä lapsen toivoo tekevän. Sana "ei" synnyttää vain epävarmuutta: tuota minun ei toivota tekevän - mitä minulta sitten halutaan? Sana "ei" myös unohtuu helposti, paremmin jää mieleen asia, johon ei-sana liittyy.

Anna lapsesi olla arkisella tavalla tavallinen. Viestitä hänelle, että hän on arvokas sinänsä. Älä kohdistu häneen liian suuria odotuksia tai suorittamis- tai saavuttamispaineita. Vaikka lapsesi olisi jollakin alalla erityisen lahjakas, älä korota häntä erityisasemaan, vaan anna hänen pikemminkin ymmärtää, että monessa muussa suhteessa hän on aivan tavallinen. Valmista häntä kohtaamaan tavallinen arkinen elämä, johon usein kuuluu vastoinkäymisiä, tylsiä rutiineja ja tavallista tasaista olemista. Moni huumeekoukkuun jäänyt kokee ja haluaa kokea itsensä erilaiseksi. Riippuvuudesta toipumiseen kuuluu silloin, että hänen on opittava hyväksymään oma tavallisuutensa.

Ihmisenä olemisen peruskysymys on, miten olla onnellinen. Juttele lastesi kanssa siitä, mitä kaikkia haaveita teillä on. Ihmiset monesti käyttävät päihteitä hakeakseen niiden avulla elämyksiä ja sisältöä elämäänsä. Lasten pitäisi saada tuntuma omiin haaveisiinsa ja tajuta, ettei hyvä olo lähde aineista, vaan se lähtee itsestä.

Päihderiippuvuus on yksi vaara elämässä, vaikka itse asiassa todennäköisempää on joutua liikenneonnettomuuteen.

Nuorten päätökset ovat heidän omiaan, etkä sinä voi päättää heidän puolestaan. Ei ole tarkoituskaan, että meri on tyyni vaan että purjehtijalla on taitoa. Silloin on todennäköistä, että miehistö selviää.

Olet vanhempana esimerkki lapsellesi. Sinulla on tarkastelun paikka myös suhteessa omaan päihteiden käyttöösi. Jos esimerkiksi alkoholin käyttösi on humalahakuista, annat sillä lapsellesi tietyn mallin siitä, mitä päihteistä haetaan ja mihin niitä käytetään.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/huolesta-puheeksi-puheesta-teoiksi/miten-elaa-huolen-kanssa>