

Käytätkö pähteitä kohtuullisesti vai liikaa? Nuorille tarkoitettu päihdemittari auttaa sinua arvioimaan mahdollista pähteiden käyttöäsi.

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun pähteiden käyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

1. Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?

- En 0
- Tupakoin tai käytän nuuskaa satunnaisesti 1
- Tupakoin tai käytän nuuskaa päivittäin 2

Minkä ikäisenä aloitit tupakoinnin? _____

2. Oletko kokeillut tai käyttänyt pähteitä viimeisen vuoden aikana?

- Alkoholia 0
- Lääkkeitä niin, että saisin pään sekaisin 4
- Liuotinaineita (imppaaminen) 4
- Huumeita, mitä? _____ 4
- Jotain muita pähteitä, mitä? _____ 4
- Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekakäyttö) 5

Minkä ikäisenä kokeilit alkoholia ensimmäisen kerran? _____

3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita pähteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

- 1-3 kertaa 1
- 4-6 kertaa 2
- Noin kerran kuukaudessa 3
- Pari kertaa kuukaudessa 4
- Kerran viikossa tai useammin 5

Milloin käytit viimeksi ja mitä käytit? _____

3. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

- En käytä alkoholia 0
- 1-2 annosta 1
- 3-4 annosta 2
- 5-6 annosta 3
- 7 annosta tai enemmän, montako? _____ 4

Esimerkkejä alkoholiannoksista:

Olut 4,7 %	0,33 l (pieni tölkki)	1 annos
Olut 4,7 %	0,5 l (iso tölkki)	1,5 annosta
Olut 5,4 %	0,33 l	1,3 annosta
Olut 5,4 %	0,5 l	2 annosta
Siideri 5-8 %	0,33 l	1,4 annosta
Siideri 5-8 %	0,5 l	2,1 annosta
Viini 10-15 %	12 cl	1 annos
Viini 10-15 %	75 cl (pullo)	6 annosta
Väkevät 40 %	4 cl	1 annos

5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta pähteiden käyttösi takia?

- En koskaan 0
- Kerran 1
- 2-3 kertaa 3
- 4 kertaa tai useammin 4

6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla? Voit valita yhden tai useamman kohdan.

- Olen satuttanut itseäni.
- Olen satuttanut toista.
- Olen ollut ajoneuvossa, jota on kuljettanut päihtynyt henkilö.
- Olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa.
- Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut.
- Olen harrastanut seksiä, jota olen katunut jälkeenpäin.
- En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin. (Jos vastasit näin, siirry kysymykseen 8.)

7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

- Kerran 1
- Kahdesti 2
- Useammin 4

8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui?

- En kertaakaan 0
- Kerran 1
- Useammin 3

9. Oletko sammunut?

- En kertaakaan 0
- Kerran 1
- Useammin 4

10. Miksi käytät päihteitä?

- Seuran vuoksi kavereiden kanssa
- Hauskanpitoon
- Rentoutumiseen
- Helpottaakseni paha oloa
- Humalan vuoksi tai saadakseni pään sekaisin
- Jonkin muun syyn takia, minkä? _____

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä?

- Ei
- Keskusteltu kerran
- Keskusteltu useita kertoja

13. Tietävätkö vanhempasi, että käytät päihteitä?

- Kyllä
- Kyllä, mutta eivät tiedä, kuinka paljon käytän
- Eivät

14. Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?

- Ei
- Yksi henkilö
- 2-5 henkilöä
- Useampi kuin 5 henkilöä

15. Miten vaikeaksi tai helpoksi koet nuorten mahdollisuudet hankkia huumeita paikkakunnallasi?

- Vaikeaksi
- Helpoksi
- En osaa sanoa

16. Mitä olet keskustellut vanhempiesi kanssa nuorten päihteiden käytöstä?

17. Mitä mieltä olet yleensä ikäistesi nuorten päihteiden käytöstä?

Tulokset ja tulkinta

Vastausten pistämäärät näkyvät lomakkeen oikeassa reunassa.

0-3 pistettä: päihteidenkäyttö ei vaikuta huolestuttavalta

4-6 pistettä: Päihteidenkäyttö vaikuttaa hieman huolestuttavalta (toistuva käyttö), riskit lievästi kasvaneet

7-9 pistettä (14-15-v.): Riskikäyttö, päihteidenkäyttö vaikuttaa huolestuttavalta

7-12 pistettä (16-18-v.): Riskikäyttö, päihteidenkäyttö vaikuttaa huolestuttavalta

10 pistettä tai enemmän (14-15-v.): Päihteidenkäyttö vaikuttaa erittäin huolestuttavalta

13 pistettä tai enemmän (16-18-v.): Päihteidenkäyttö vaikuttaa erittäin huolestuttavalta

Tietoa testistä

Nuorten päihdemittarin (Adolescents' Substance Use Measurement, ADSUME) tarkoituksena on auttaa nuoria itseään ja nuorten parissa työskenteleviä arvioimaan nuoren päihteiden käyttöä siihen liittyviä riskejä.

Lähteet:

Pirskanen M. 2011. Nuorten päihdemittari, ADSUME. Teoksessa Mäki P, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T & Laatikainen T (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. THL:n Opas 14/2011. Helsinki, 169–172, 236–239. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b>

Pirskanen M & Pietilä A-M. 2011. Opiskelijoiden päihteiden käyttö ja päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K & Pynnönen P. (toim). Opiskeluterveys. Duodecim, Bookwell Oy, Porvoo, 179–190.