

1. Kannattaako alaikäiselle nuorelle tarjota alkoholia kotona?

- Alkoholin välittäminen alaikäiselle on laitonta. Se koskee myös vanhempia.
- Alkoholin antaminen nuorelle ei ole keino tietää, mitä nuori juo. Usein vanhempien antamat juomat ovat vain pieni osa käytetystä alkoholista.
- Nuori saattaa ajatella, että vanhemmat tarjotessaan hyväksyvät nuoren alkoholin käytön.
- Kuitenkin usein ajatellaan, että nuoren on turvallisempi kokeilla alkoholia kotona – miten suhtaudut/ suhtaudutaan tähän mielipiteeseen?

<https://lakihr.fi/artikkelit/alkoholin-tarjoaminen-alaikaiselle>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/nuori-kiinnostuu-alkoholista/>

2. Voiko kaverin alkoholin käytöstä kysyä, jos on huolissaan, vai onko se jokaisen oma asia?

- Voi ja on suositeltavaa kysyä!
- Voi kertoa, mitä on havainnut ja kertoa, että se huolestuttaa. Voi myös antaa vinkkejä, miten vähentää (juo välillä vettä, pitää päihteettömiä jaksoja jne.).
- Iso osa nuoren alkoholinkäytöstä syntyneistä ongelmista liittyy ihmissuhteisiin.
- Omalla alkoholin käytöllä on aina vaikutusta myös ympärillä oleviin ihmisiin. Tällöin alkoholin käyttö ei ole enää vain jokaisen oma asia.
- Ns. mini-interventio on erittäin toimiva ja kustannustehokas menetelmä.
- Muista aina laittaa sammunut kaveri kylkiasentoon ja hälytä aina tajuttomalle lisäapua.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50028>

<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/laheisen-huoneentaulu>

3. Onko kalja ongelma, jos juo vain yhden oluen viikonloppuna saunassa?

- Täysi-ikäiselle tässä tapauksessa kalja ei oletettavasti ole ongelma. Määrää on kuitenkin hyvä tarkkailla.
 - Voithan mennä joskus saunomaan myös ilman olutta? Monet muutkin juomat sopivat saunajuomiksi, esim. limsat, kivennäisvesi, vesi, smoothiet jne. On hyvä muistaa, että alkoholi myös poistaa kehosta nestettä.
 - Alaikäisen ei tulisi juoda edes yhtä kaljaa, sillä elimistö ei pysty vielä käsittelemään alkoholia täysipainoisesti.
 - Toimintamallit siirtyvät usein lapsille, joten alkoholin käyttötilanteita on hyvä tarkkailla.
-

4. Voinko olla alkoholisti, vaikka pärjään aamulla ilman loiventavaa?

- Voit olla: jos siitäkin huolimatta kokonaiskulutus nousee yli suurkulutuksen rajan.
- Terveellä, työikäisellä miehellä korkean riskin taso on viikossa 23-24 pulloa keskiolutta eli kolme ja puoli pulloa mietoa viiniä tai yksi ja kolmeneljäsosa pulloa kirkasta viinaa. Kohtalaisen riskin taso on 14 pulloa keskiolutta viikossa.
- Terveellä, työikäisellä naisella korkean riskin taso viikossa on 12-16 pulloa keskiolutta eli kaksi ja yksi kolmasosa pulloa mietoa viiniä tai yksi ja yksi viidesosa pulloa kirkasta viinaa. Kohtalaisen riskin taso on 7 pulloa keskiolutta viikossa.
- Kohtalaisen riskin annosmäärät muuttavat esim. kehon maksa-arvoja. Pienemmätkin määrät voivat aiheuttaa ongelmia.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50028>

5. Tarvitseeko juomattomuutta/vähäistä juomista selitellä?

- Ei tarvitse. Usein kuitenkin joutuu tilanteisiin, joissa helposti kokee, että juomattomuutta pitäisi selitellä.
 - Jos juomista ei tarvitse selitellä, niin ei myöskään juomattomuutta.
 - Totuttuja tapoja ja alkoholin liittymistä eri tilanteisiin voi aina kyseenalaistaa. Vain siten ihmiset heräävät ajattelemaan asiaa, ja tavat ja tottumukset muuttuvat.
-

6. Voiko/kannattaako arjen stressiä helpottaa esim. lasillisella viiniä iltaisin?

- Alkoholi ei tuo ratkaisua tilanteeseen vaan voi jopa hankaloittaa sitä.
 - Keho tottuu nopeasti alkoholiin ja saman rentoutuksen tunteen saamiseksi se vaatii aina isompia annoksia alkoholia.
 - Riippuvuus voi syntyä nopeasti tai ajan kuluessa, -huomaamatta.
 - Rentoutumiseen on hyvä etsiä muita keinoja: hieronta, hyvä ruoka, musiikki, sauna jne.
 - Stressin aiheuttajan syy on myös hyvä selvittää ja poistaa/vähentää, jos mahdollista.
-

7. Ilo ilman viinaa on teeskentelyä, vai onko?

- Viinasta saatu ilo on kemiallista eikä siten aitoa.
 - Päihteetön juhliminen on mahdollista, -sekä turvallista ja mukavaa.
 - Päihteettömät baarit ja alkoholittomat oluet/drinkit ovat yleistymässä.
 - Onko lasten riemu teeskentelyä?
-

8. Vaikuttaako alkoholimainonta ihmisten ostopäätöksiin?

- Ellei se vaikuta, niin miksi sitä tehdään?
- Vaikuttaako alkoholimainonta johonkin tiettyyn ikäryhmään enemmän kuin toiseen? Nuoret ovat tutkitusti herkempiä mainonnalle.
- Miten sinä muuttaisit/rajoittaisit alkoholin mainontaa?

<https://suomenash.fi/asiaa-alkoholista/alkoholipolitiikka/alkoholimainonta>

9. Voiko lounaalla juoda lasin viiniä?

- Onko ammattialalla väliä? Tarkkuutta vaativat työt, liikenne, lääketiede...
 - Luoko esim. haju asiakkaalle/työkaverille/lapselle mielikuvia tai epävarmuutta?
 - Lounas on omaa aikaa, mutta voiko sen jälkeen palata vielä töihin?
 - Miten seurataan, paljonko on juonut?
 - Ainakin toistaiseksi suomalainen kulttuuri eroaa humalahakuisuudellaan eurooppalaisesta kulttuurista. Myös Euroopassa lounasjuomista on rajoitettu ja se on tuottanut ongelmia esim. maksasairausten lisääntymisenä.
-

10. Saako töihin tulla krapulassa?

- Onko ammattialalla väliä?
 - Voitko olla varma, että alkoholi on poistunut elimistöstäsi kokonaan?
 - Kuinka edustava on vanhalle viinalle lemahtava työntekijä?
 - Tyypillisiä krapulan oireita ovat päänsärky, väsymys ja yleinen huono olo. Myös vapina, närästys, hikoilu, lihasheikkous, kalpeus, ärtyneisyys ja jano ovat yleisiä oireita. Miten nämä vaikuttavat työsuoritukseen?
 - Keskittyminen on krapulassa heikompaa. Siten riskit liikenteessä kasvavat krapulassakin.
-

11. Kuuluuko kuohuviini kastejuhliin tai rippijuhliin?

- Näissä juhlissa lapsi/nuori on etusijalla.
 - Olisiko alkoholin aika vasta, kun juhlija itsekin voi käyttää sitä laillisesti?
 - Perheillä erilaiset arvot ja perinteet, jonkun mielestä kuohari kuuluu juhliin. Toki perinteitäkin voi muuttaa.
-

12. Voiko lasten seurassa juoda pari lasillista viiniä tai olutta?

- Onko sillä merkitystä, että onko juoja oma vanhempi/omat vanhemmat tai esimerkiksi lapsenvahti?
- Lapsi huomaa helposti pienenkin muutoksen omassa vanhemmassaan. Lapsi voi pelätä tai hävetä aikuista.
- Miten selität alkoholin käytön lapselle?
- Siirrämmekö kulttuuria lapsille? Rentoutumiseen/juhlimiseen tarvitaan päihteitä?

<http://www.lastenseurassa.fi/>

13. Miten lapsi kokee läheisen päihteiden käytön?

- Lapset kokevat päihteiden käytön kotona pelottavaksi. Lapsi ei ymmärrä aikuisten "hauskaa" päihtymistilaa, vaan kokee aikuisen käyttäytyvän omituisesti.
- Päihtyneen toiminta ei ole johdonmukaista. Samasta asiasta voidaan laskea leikkiä ja sitten olla vihaisia (viimeistään krapulassa). Lapsi kokee olonsa epävarmaksi ja tilanteet usein epäoikeudenmukaisiksi.
- Suomalaisista noin neljännes kertoo, että heidän lapsuudenkodissaan on käytetty liikaa päihteitä. Arviolta 70 000 lasta asuu kodissa, jossa ainakin toisella vanhemmalla on vakava alkoholi- tai huumeongelma.

<https://lasinenlapsuus.fi/>

14. Saako lapsen seurassa tupakoida?

- Alle 15-vuotiaan lapsen seurassa ei saa tupakoida autossa (laki).
- Lasten altistumista tupakansavulle ja sen aiheuttamille terveyshaitoille halutaan vähentää.
- Passiivisen tupakoinnin riskit on yhdistetty esim. keuhkosityöpään ja korvatulehduksiin.
- Tupakan savu on erityisen vaarallista kasvavien lasten ja nuorten terveydelle. On aikuisten vastuulla tarjota savuttomia elämyksiä ja kannustaa terveellisiin elintapoihin.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160549#Lidp445986016>

[Passiivinen tupakointi - Hengitysliitto](#)

15. Saako raskaana oleva polttaa tupakkaa / juoda alkoholia?

- Raskauden aikana tupakoivat altistavat lapsensa monille vaaroille. Sikiön kasvuhäiriöt, ennenaikainen synnytys ja lapsen äkkikuolemat ovat yleisempiä riskejä.
- Alkoholi aiheuttaa aivojen kasvun häiriöitä ja rakennepoikkeamia. Seurauksena voi olla hermostolliset oireet, kehitys viivästymä tai henkinen jälkeenjääneisyys.
- Alkoholin sikiölle aiheuttamat vauriot ovat suurelta osin pysyviä, joten äidin alkoholinkäyttö vaikuttaa ratkaisevasti myös lapsen myöhempään kehitykseen.

Tupakka: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00984

Alkoholi: [Alkoholin käyttö raskausaikana - Terveyskirjasto](#)

16. Mikä on päihteiden ongelmakäyttöä?

- **Yksilölle** itselleen: vaikeuttaa arkea, terveyshaitat.
 - **Läheisille**: pelkoa, huolta, sopimukset eivät pidä, pettymyksiä.
 - **Työyhteisölle**: työtehtävät kärsivät, sairauspoissaolot.
 - **Yhteiskunnalle**: kulut sosiaali- ja terveydenhuollossa, mahdollisesti myös rikos- ja oikeusjärjestelmissä
 - Onko ongelmakäyttöä riskirajat ylittävä käyttö vai käyttö, josta ilmenee ongelmia?
-

17. Onko kannabiksen kotikasvatus hyväksyttävää?

- Kannabis sisältää aina myös haitallisia kannabinoideja, jotka altistavat esim. mielenterveyden häiriöille ja riippuvuudelle.
 - Kotikasvatus päihdekäyttöön on aina huumausainerikos ja siitä ei selviä käyttörikoksella.
 - Kasvattaminen voi aiheuttaa kosteus- ja vesivahinkoja (homevauriot) ja tulipaloja (lämpölamput). Haju leviää naapureihin.
 - Saako myydä eteenpäin / onko vain omaan käyttöön?
 - Tietää mitä käyttää, kun on itse kasvattanut aineen.
 - Ainetta ei tarvitse hankkia myyjiltä. Lisämarkkinointi muista aineista ja kontaktit rikolliseen toimintaan vähenevät.
-

18. Pitäisikö kannabis laillistaa tai dekriminallisoida?

- Dekriminalisointi tarkoittaa käytön rangaistavuuden poistoa ja laillistaminen sallii myös mm. laajan julkisen myynnin.
- Minkä ikäiselle kannabis olisi sallittua?
- Näyttö on vahva kannabiksen haitoista alle 25-vuotiailla.
- Vaikuttaako ammattiryhmä? Esim. lastenhoitaja, lentokapteeni, autonkuljettaja, kirurgi jne.
- Miten raja asetetaan esim. liikenteessä ajamiseen.
- Entä synteettiset kannabinoidit? Ne ovat aiheuttanut jopa kuolemia.
- Onko rankaisemisesta hyötyä itse käyttäjälle ja viekö poliisien resursseja?
- Heikentääkö laittomuus hoitoon hakeutumista?

19. Onko hyväksyttävää tilata netistä muuntohuumeita, jos ne eivät ole laittomia?

- Tiedätkö, mitä niissä on?
- 70 % poikkeaa tuoteselosteesta.
- Jos jotain tapahtuu, niin miten terveydenhoito voi auttaa, kun et itsekään tiedä, mitä olet käyttänyt?
- Entä jos tilattu lähetys onkin laitonta huumausainetta? Näin on melko usein. (Olet esim. tilannut jotain muuntostimulanttia, mutta se onkin ollut amfetamiinia => huumausainetuomio.)
- Uusia muuntohuumeita siirretään huumausainelistalle useasti vuodessa. Muutos voi tulla juuri, kun olet tilannut ko. ainetta.
- Moni muuntohuume kuuluu kuitenkin lääkelakien piiriin ja tulli voi ne takavarikoida.
- Pitäisikö omatoiminen aineiden koostumuksen testaaminen sallia Suomessa, jotta käyttäjä tietäisi, mitä ainetta aikoo käyttää? (Voisi jättää haitallisen ja tilauksesta poikkeavan aineen käyttämättä ja välttää vaaratilanteita.)

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/muuntohuumeet>

20. Pitäisikö parveketupakointi kieltää lailla?

- Tupakkalaki antaa taloyhtiöille mahdollisuuden hakea kunnalta tupakointikieltoa parvekkeille ja huoneistojen käytössä oleviin muihin ulkotiloihin, jos tiloista voi niiden rakenteiden tai muiden olosuhteiden vuoksi muutoin kuin poikkeuksellisesti kulkeutua tupakansavua toiselle parvekkeelle, toiseen huoneistoon kuuluvan ulkotilan oleskelualueelle tai toisen huoneiston sisätiloihin.
- Tupakkalainsäädännön keskeisimpinä tavoitteina on suojella uusia sukupolvia sekä varmistaa ettei kukaan altistu vastoin tahtoaan tupakansavulle.
- Omalla parvekkeella saa tehdä, mitä haluaa? Omalla parvekkeella pitäisi voida nauttia olostaan, ilman häiritsevyyttä? (Oikeus polttaa – oikeus olla altistumatta tupakansavulle.)

[Tupakkalaki 549/2016 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®](#)

21. Kuuluuko alkoholi ja saunailta yhteen pelireissuilla?

- Voihan sauna myös ilman alkoholia vai onko se jo pinttynyt ehdollistuma?
- Monet muutkin juomat sopivat saunajuomiksi, esim. limsat, kivennäisvesi, vesi, smoothiet... On hyvä muistaa, että alkoholi myös poistaa kehosta nestettä.
- Alkoholi ei ole hyvä palautusjuoma. Alkoholi vaikuttaa kehon lämmönsäätelyyn ja hidastaa palautumista.
- Jatkuuko urheilu seuraavana päivänä? Alkoholi heikentää unen laatua ja määrää. Krapulassa liikkuminen on raskaampaa (esim. syke noussut ja hapenottokyky heikentynyt).
- Alaikäisen ei tulisi juoda edes yhtä kaljaa, sillä elimistö ei pysty vielä käsittelemään alkoholia täysipainoisesti.
- Toimintamallit siirtyvät usein lapsille, joten alkoholin käyttötilanteita on hyvä tarkkailla.
- Onko eroa: harrastus/firmajoukkueet, kilpaurheilu, junioriurheilu?

[Alkoholi ja urheilu eivät sovi yhteen | Alko](#)

22. Kannattaako alkoholia käyttää terveyssyistä?

- Alkoholin terveyshyödyt kohtuukäytössä jakavat tutkijoiden mielipiteitä ja tulos riippuu katsontakannasta.
- Pienikin annos lisää aina syöpäriskiä.
- Tervehdysyödyt saa helpommin muualta. Kuten B-vitamiinin (maito, lehtivihreä, kananmuna jne.) ja antioksidantit (marjat, hedelmät ja vihannekset). Verisuonia suojaa liikunta huomattavasti enemmän.
- Alkoholismi aiheuttaa tiamiinin (B1-vitamiinin) puutetta, joka voi johtaa aivovaurioon.
- Runsas kertajuominen tekee tyhjäksi mahdollisetkin terveyshyödyt.
- Joissakin tutkimuksissa täysraittiit pärjäävät kohtuukäyttäjiä huonommin. Näissä täysraittiit- ryhmä sisältää usein entiset riskikäyttäjät, jotka ovat nyt täysraittiita ja ko. ryhmä vääristää tuloksia.

23. Onko nuuskan käyttö yhtä haitallista terveydelle kuin tupakointi?

- Kaikki tupakkatuotteet ovat haitallisia riippumatta siitä, käytetäänkö niitä polttamalla, nuuskaamalla vai pureskelemalla vai altistutaanko niille passiivisesti.
- Nuuska sisältää nikotiinia tupakkaa enemmän ja nikotiini on tupakkatuotteiden aineista haitallisin. On laskettu, että Suomeen myytävää nuuskaa käyttävä saa n. 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakoija. Näin ollen nuuskaa pidetään tupakkaa haitallisempana.
- Nuuska sisältää noin 2 500 kemikaalia, joista 28 karsinogeenisiä eli syöpää aiheuttavia. Tupakka sisältää n. 4 000 kemikaalia, joista n. 40 aiheuttaa syöpää.
- Nuuska lisää haima-, ruokatorvi- ja mahasyövän riskiä. Tupakka sen sijaan lisää eniten keuhkosyöpää.
- Nuuska aiheuttaa muutoksia ja tulehduksia suun limakalvoilla ja vetäytymiä ikenissä.
- Nikotiinilla on urheilusuorituksia heikentävä vaikutus ja se on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava aine.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

< [Tupakka- ja nikotiinituotteiden terveyshaitat | FressisEdu](#)

24. Montako viinilasillista viikossa on liikaa työikäiselle naiselle?

- Yksittäinen viinilasi silloin tällöin ei ole uhka terveydelle. On kuitenkin hyvä muistaa, että yksikin viinilasi lisää esim. rintasyövän riskiä. Yksikin lasi ennen nukkumaan menoa voi heikentää unen laatua. Rentoutumiseen on hyvä olla erilaisia keinoja, kuten hieronta, hyvä ruoka, elokuva, musiikki, sauna jne.

Korkea riski = hälytysraja, toistuvasti:

Miehet: 23–24 Naiset: 12–16 annosta/vko

Kohtalainen riski, toistuvasti:

Miehet: 14 Naiset: 7 annosta/vko

Ei todennäköistä riskiä terveelle työikäiselle:

Miehet: 0–2 Naiset: 0–1 annosta/pv

- 12 cl mietoa viiniä (10–15 %) = yksi annos tai 8 cl väkevää viiniä (16–22 %) = yksi annos. Kuinka moni kotonaan mittaa viinin määrän?
- Huomioi, että nämä rajat on asetettu *terveelle työikäiselle*. Ikäihmisille on omat rajansa.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi50028>