

Sex, drugs, &...



alkoholi
lihominen
liikenne
huumeet
tupakka
seksi
liikunta
pelaaminen
muu riskinotto

TOIMITTANUT: Kekki Tuula

KIRJOITUSTYÖN TUKIRYHMÄ:

Järvelin Jarkko

Lehikoinen Tero

Markkula Jaana

Ollila Hanna

Reinivuo Heli

Saunio Arja-Leena

Tenkanen Tuomas

Sex, drugs, &...

muita
tärkeitä
asioita
nuorille

alkoholi
lihominen
liikenne
huumeet
tupakka
seksi
liikunta
pelaaminen
muu riskinotto

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN: 978-952-302-066-5 (painettu)

ISBN: 978-952-302-067-2 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-067-2>

Graafinen suunnittelu: Tiina Kuoppala, Graforma

Paino: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
2013 Tampere

MUU 299
2013

”Kohtuus sopii amatööreille”

1 Suomessa juodaan vuosittain noin 10 litraa sataprosenttista alkoholia jokaista asukasta kohden. Puolen litran kossupulloina määrä on henkeä kohden

- a 5 pulloa
- b 15 pulloa
- c 55 pulloa
- d 100 pulloa.

2 Krapula on ikävä olotila, mutta sitä voi yrittää ehkäistä

- a saunomalla
- b syömällä raa'an kananmunan ennen juomisen aloittamista
- c juomalla tarpeeksi hitaasti
- d käymällä heti aamulla lenkillä.

3 ”Nainen ei voi juoda kuin mies” tarkoittaa muun muassa, että samasta määrästä alkoholia nainen päihtyy voimakkaammin kuin mies. Miksi?

- a Naisten mahalaukku on pienempi.
- b Naiset suhtautuvat negatiivisesti juomiseen.
- c Naisten elimistön vesitilavuus on pienempi.
- d Naisten virtsarakko on pienempi.

4 Kun veren alkoholipitoisuus kohoaa nousuhumalassa yhden promillen tienoille, humalatililan huomaa, mutta laskuhumalassa olo tuntuu selvältä. Miksi?

- a Näin käy, jos juo tyhjään vatsaan.
- b Näin käy vain naisille, koska estrogeenin tuotanto tasoittaa humalaa.
- c Johtuu alkoholin imeytymisnopeudesta.
- d Johtuu sietokyvyn kasvusta.

5 Alkoholimyrkytys tarkoittaa, että

- a on juonut epäpuhdasta ”pimeää viinaa”
- b on kuollut
- c hermoston toiminta on lamaantumassa hengenvaarallisesti
- d alkoholi on vanhentunutta.

6 Jos kaveri sammuu, niin

- a älä jätä häntä yksin
- b lähde nopeasti kotiin
- c laita hänet yksin nukkumaan
- d tarjoa lisää alkoholia, jotta hyvä humala ei pääse laskemaan.

7 Monenko keskioluttuopin (0,5 l) juomisen jälkeen keskikokoisen (noin 80 kg) miehen veren alkoholipitoisuus nousee 1,2 promilleen?

- a 1 tuopin
- b 4 tuopin
- c 10 tuopin
- d 15 tuopin

8 Kuinka kauan kestää 1,2 promillen palaminen elimistöstä keskikokoiselta (noin 80 kg) mieheltä?

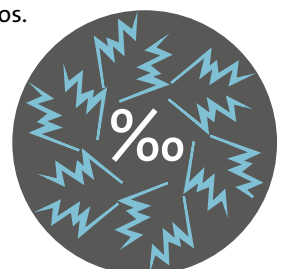
- a 2 tuntia
- b 9 tuntia
- c 24 tuntia
- d 2 päivää

9 Jos neljän viikon kesäloman aikana juo terassilla kolmena iltana viikossa kahdeksan keskioluttuoppia iltana kohden, kuinka paljon kesälomarahoista on huvennut?

- a 120 €
- b 300 €
- c 480 €
- d 720 €

10 Bileissä on kavereita, jotka eivät nauti alkoholia. Miten suhtaudut heihin?

- a Nimittelet ja osoittelet.
- b Pidät juomista jokaisen omana asiana.
- c Tyrkytät väkisin heille alkoholia.
- d Ajat heidät bileistä ulos.



1 c

Suomessa vuosittain juotu alkoholimäärä on reilut 55 puolen litran kossupulloa asukasta kohden.

2 c

Krapulaa voit yrittää ehkäistä juomalla tarpeeksi hitaasti. Krapula on lyhytaikaiseen alkoholinkäyttöön liittyvä vieroitusoire, jonka voimakkuus on suoraan verrannollinen humalatilan voimakkuuteen. Mikäli juo hitaasti ja alkoholiannosten määrä jää pieneksi, maksa ennättää poistaa alkoholia elimistöstä, humala pysyy kohtuullisena ja krapula jää lieväksi. Tahtia voi hidastaa esim. juomalla välillä alkoholittomia juomia. Koska alkoholi kuivattaa elimistöä, alkoholittomat auttavat ylläpitämään nestetasapainoa. Mikäli krapula kuitenkin pääsee yllättämään ja siihen liittyy esim. oksentelua ja ripulia, riittävä nesteytys parantaa oloa.

3 c

Nainen humaltuu samasta alkoholimäärästä enemmän kuin mies, koska naisen elimistön nestetilavuus on pienempi. Alkoholi on vesiliukoinen aine, joka jakaantuu elimistön nestetilavuuteen mutta ei rasvakudokseen. Naisilla nestetilavuus on n. 15 % pienempi kuin samankokoisilla miehillä, koska naisten elimistössä on enemmän rasvakudosta. Myös erikokoiset miehet humaltuvat eri tahtiin, koska pienemmän henkilön kehossa on vähemmän nestettä, johon alkoholi voi jakautua. Naisilla myös hormonaaliset ja muut fysiologiset tekijät voivat vaikuttaa humaltumiseen.

4 d

Laskuhumalassa promillet eivät ”tunnu”, koska sietokyky eli toleranssi on kasvanut. Alkoholi vaikuttaa kesushermoston toimintaan. Elimistö ponnistelee sopeutuakseen alkoholin vaikutuksiin. Laskuhumalassa humalan kokeminen hämärtyy, koska elimistö on jo ”oppinut” sopeutumaan.

5 c

Alkoholimyrkytyksessä hermoston toiminta on lamaan- tumassa hengenvaarallisesti. Humalassa monimutkaisten toimintojen yhteensovittaminen alkaa häiriintyä eli tarkkuutta ja huomiokykyä vaativien tehtävien, kuten autolla ajon suorittaminen vaikeutuu ja tapaturmariski kasvaa.

Yli promillen humalassa estojen väheneminen voi johtaa holtittomaan käyttäytymiseen. Yli kahden promillen humalassa alkoholin vaikutus alkaa muistuttaa nukutusaineen vaikutusta: kivun tunne katoaa ja tajunta alkaa heiketä. Yli kolmen promillen humalassa henkilö sammuu ja neljän promillen tienoilla on hengityskeskukseen lamaantumisen riski suuri. Alkoholipitoisuuden ylitettyä neljä promillea on hengenlähtö lähellä. Hengityskeskukseen lamaantumisesta seurauksena on kuolema.

6 a

Sammunutta tai sammumaisillaan olevaa kaveria ei jätetä! Mikäli kaveri on juuri ennen tajunnan katoamista juonut alkoholia, veren alkoholipitoisuus nousee edelleen. Sammuneen alkoholipitoisuus voi nousta hengenvaarallisen korkealle. Lisäksi alkoholi laajentaa pintaverisuonia ja aiheuttaa siksi lämmönhukkaa. Alilämpöisyys on hengenvaarallista. Sammunut voi myös oksentaa ja tukehtua oksennukseensa. Käänä kaveri kylkiasentoon, huolehdi lämmöstä ja siitä, että hengitystiet ovat avoimia. Seuraa tilannetta ja hälytä apua, jos kaveri ei enää reagoi.

7 b

Neljä keskioluttuoppia nostaa veren alkoholipitoisuuden 1,2 promilleen (mies 80 kg, nainen 60 kg). Yksi ravintola-annos (12 g sataprosenttista alkoholia) nostaa veren alkoholipitoisuutta noin 0,2 promillea kerrallaan. Tuopillisessa keskiolutta on 1,5 ravintola-annosta eli $1,5 \times 0,2 = 0,3$ ja $4 \times 0,3 = 1,2$. Alkoholin imeytyminen elimistöön on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet seikat mm. alkoholipitoisuus, alkoholin juomisnopeus sekä henkilön koko, sukupuoli ja terveydentila.

8 b

9 tuntia, kuten alkoholin imeytyminen, niin myös sen palaminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet seikat mm. koko, sukupuoli ja terveydentila.

9 c

480 €. Jos tuoppi keskiolutta maksaa noin 5 €, illassa palaa kahdeksan tuopin vauhdilla 40 €. Kolme iltaa viikossa tekee 120 € ja samalla tahdilla palaa kuukaudessa 480 €. Jos tahti jatkuu ympäri vuoden, on rahaa palanut pelkkään keskiolueen lähes 6 000 €.

10 b

On hienoa, että kaverit uskaltavat olla oma itsensä eivätkä harrasta juomista vain siksi, että kaikki muutkin juovat. On väärä olettamus, että kaikki juovat ja siksi sinunkin täytyisi juoda. **Ei pidä painostaa kavereita juomaan, eikä vaatia syitä juomattomuudelle, koska se on jokaisen oma valinta.** Kavereiden kanssa voi istua iltaa ja pitää hauskaa ilman alkoholiakin.



nuortenlinkki.fi

”Tissutellen timmiin kuntoon”

1 Ylipainoa voidaan arvioida monella tavalla. Yksi niistä on vyötärön ympärysmitta, jonka tulisi olla enintään

miehillä	naisilla
a 70 cm	a 60 cm
b 80 cm	b 70 cm
c 100 cm	c 90 cm
d 150 cm	d 130 cm

2 Suomalaisista 18–29-vuotiaista miehistä ylipainoisia on noin

- a** 10 %
- b** 40 %
- c** 60 %
- d** 90 %.

3 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta)

- a** Alkoholi vähentää yleensä ruokahalua.
- b** Alkoholi lisää rasvojen varastoitumista.
- c** Puhtaassa alkoholissa on energiaa suurinpiirtein saman verran kuin rasvassa.
- d** Krapulassa ei tee mieli rasvaista ruokaa.

4 Kannabis lisää

- a** makeanhimoa
- b** lihasvoimaa
- c** energisyyttä
- d** nopeutta.

5 Mikäli juo yhden pullon keskiolutta päivässä eikä kuluta siitä saatua energiaa, niin voi ylpeillä yhdellä lisäkilolla keskivartaloon

- a** kuukauden kuluttua
- b** kahden kuukauden kuluttua
- c** kolmen kuukauden kuluttua
- d** neljän kuukauden kuluttua.

6 Alkoholissa on ns. tyhjää energiaa, mutta mikäli kuitenkin tyydyttäisi sillä päivän ravinnontarpeensa, seurauksena voi olla

- a** fitness-vartalo
- b** mittaamaton voimanpesä
- c** timmi tyyppi
- d** alkoholimyrkytys.

7 Pullollisessa keskiolutta tai siideriä on 130 kcal energiaa eli sama määrä, jonka saat

- a** syömällä porkkanan
- b** juomalla kuusi kuppia mustaa kahvia
- c** syömällä tuhdin juustovoileivän tai 4–5 perunaa
- d** juomalla pullon kevytcockista.

8 Kuusi pullollista keskiolutta tai siideriä vastaa energiamäärältään noin 780 kaloria. Jotta saa sen kulutettua, 75-kiloinen mies joutuu huhkimaan kuntosalilla

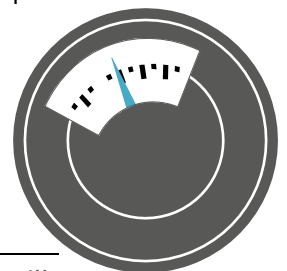
- a** 20 min
- b** 50 min
- c** 80 min
- d** 100 min.

9 Jos on haukannut kerroshampurilaisen kyytipojaksi pari pulloa keskiolutta ja pullon kokista, on hankkinut yhteensä 1 130 kcal energiaa. Koko aterian kuluttamiseksi saa kävellä 6 kilometrin tuntivauhtia

- a** tunnin
- b** puolitoista tuntia
- c** kaksi tuntia
- d** kolme tuntia.

10 Parhaiten pysyy sopivissa mitoissa, kun syö

- a** koko ajan
- b** usein, sopivasti ja monipuolisesti
- c** iltaisin ja öisin
- d** vain pikaruokalassa.



1 c

Miesten vyötärön ympärysmittan tulisi olla alle 100 cm ja naisten alle 90 cm. Sairastuvuusriski suurenee, kun vyötärön ympärysmitta on miehillä 100 cm ja naisilla 90 cm tai näiden yli. Vyötärön ympärysmittaa voi käyttää painoindeksin ohella arvioitaessa lihavuuden terveyshaittoja. Mittaa vyötärön ympäry noin 2 cm navan yläpuolelta uloshengityksen lopussa.

2 b

Suomalaisista 18–29-vuotiaista miehistä ylipainoisia on noin 40 %. Tämä tarkoittaa, että painoindeksi on yli 25. Painoindeksi (BMI=Body Mass Index) lasketaan jakamalla kiloissa ilmaistu paino metreinä ilmaistun pituuden neliöllä, esim. $77 \text{ kg} (1,75 \times 1,75 \text{ m}) = 25,14$. Yksi merkittävä syy ylipainon yleistymiseen on alkoholin kulutus, joka on viimeisen 40 vuoden aikana kolminkertaistunut. Alkoholi lihottaa, koska siinä on paljon energiaa. Lisäksi alkoholi syrjäyttää muita käytettävissä olevia energian lähteitä ja tästä johtuen rasvojen hyväksikäyttö elimistössä vähenee ja ylimäärä varastoituu rasvakudokseen. Ylimäärä kertyy helposti vyötärön seudulle, mikä on erityisen haitallista terveydelle. Viime vuosina erityisesti juuri suomalaisten vyötärön ympäry on kasvanut.

3

a) tarua: Alkoholilla on yleensä ruokahalua kiihottava vaikutus.

b) totta: Alkoholi edesauttaa rasvojen varastoitumista. Kudosten polttaessa alkoholin energiaa rasvojen käyttö energianlähteeksi vähenee kolmanneksen.

c) totta: Puhtaassa alkoholissa on 7 kcal/g eli saman verran kuin voissa.

d) tarua: Krapulassa tekee mieli rasvaista ja energiapi-toista ruokaa.

4 a

Kannabiksen käyttö lisää makeanhimoa. Cannabis vaikuttaa elimistön omaan endokannabinoidijärjestelmään, joka osallistuu mm. ruokahalun ja syömisen säätelyyn.

5 b

Yksi lisäkilo on majoittunut tiukasti vyötärölle jo kahdessa kuukaudessa, mikäli juo pullon keskiolutta päivässä kuluttamatta siitä saatua ylimääräistä energiaa. Ja lisää tulee samassa tahdissa. Alkoholin palaessa jää elimistöön käyttämättä joutilasta rasvaenergiaa, joka varastoituu – osa rasvoittamaan maksaa, osa ihon alle lihavuudeksi. Myös alkoholijuomien sisältämä sokeri on energianlähde. Alkoholijuomat lihottavat sitä enemmän, mitä väkevempiä ja sokeripitoisempia ne ovat.

6 d

Alkoholissa on kaloreita, mutta jos yrittää tyydyttää ravinnontarvetta juomalla, seurauksena on alkoholimyrkytys. Alkoholista ei saa välttämättömiä ravintoaineita kuten proteiineja, vitamiineja, kivennäisaineita ja rautaa.

7 c

Yksi keskiolutpullo vastaa energiamäärältään tuhtia juustosämpylää tai 4–5 perunaa. Tosin juustosämpylän ravintoaineita se ei sisällä.

8 d

Keskikokoinen mies saa heilua kuntosalilla 100 minuuttia, jotta saa kuuden keskiolutpullon tuoman energiamäärän kulutettua.

9 d

Juomineen koko roskaruoka-aterian energiamäärän kuluttamiseksi saa kävellä 6 kilometrin tuntivauhtia 180 minuuttia eli kolme tuntia.

10 b

Syödä kannattaa säännöllisesti, sopivasti ja monipuolisesti.



”Loistokuski myös pienessä maistissa”

1 Kuinka kauan kestää seitsemän keskioilupullon (33 cl) sisältämän alkoholimäärän poistuminen elimistöstä 70 kiloa painavalla miehellä?

- a 7 tuntia
- b 10 tuntia
- c 12 tuntia
- d 14 tuntia

2 Mitkä ovat nuorten liikenneonnettomuuksille tyypillisiä piirteitä?

- a Vauhtia on liikaa
- b Suistutaan tieltä
- c Turvavöitä ei ole kiinnitetty
- d Kuljettaja on nauttinut alkoholia
- e Ratin takaa löytyy nuori mies
- f Ajankohta on kesäviikonloppu

3 Kaikista rattijuopoista, jotka ovat olleet osallisina kuolemaan ja loukkaantumiseen johtaneissa onnettomuuksissa, 15–24-vuotiaita on

- a noin 10 %:ia
- b noin 25 %:ia
- c noin 40 %:ia
- d noin 60 %:ia.

4 Jo pienikin määrä alkoholia veressä vaikuttaa autolla ajokykyyn ja onnettomuusriski kasvaa. Pullo-pari keskioilupullon tai siideriä juoneen kuljettajan onnettomuusriski selvään kuljettajaan verrattuna on

- a täsmälleen sama, onnettomuusriskissä ei ole eroa
- b 0,5-kertainen
- c 1–3-kertainen
- d 20–200-kertainen.

5 Erityisen riskiryhmän liikenteessä muodostavat nuoret kuljettajat. Alle 26-vuotiaiden nuorten miesten aiheuttamista, kuolemaan johtaneista onnettomuuksista neljä kymmenestä on ns. kovavauhtisia onnettomuuksia. Kuinka monella liikenteessä kuolleista ja loukkaantuneista 18–20-vuotiaista henkilöistä on alkoholia veressään?

- a Joka viidennellä
- b Joka kolmannella
- c Puolella
- d Seitsemällä kymmenestä

6 Väsymyksen ja alkoholin vaikutukset ajokykyyn muistuttavat toisiaan. Jos ajaja on valvonut 24 tuntia, hänen ajokykynsä on yhtä heikko kuin henkilöllä, jonka veren alkoholipitoisuus on

- a 0,2 %
- b 0,6 %
- c 1,0 %
- d 1,2 %.

7 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta)

- a Alkoholin ja kannabiksen yhteisvaikutus heikentää ajokykyä enemmän kuin alkoholi tai cannabis erikseen.
- b Mikäli ratsiassa tarkastettu henkilö ei ole akuutisti päihtynyt, hänen verestään löytyviä huumeainesten jäämiä ei katsota ajokykyä heikentäviksi.
- c Apteekista myytävillä lääkkeillä ei ole vaikutusta ajokykyyn.
- d Lääkkeiden poistuminen elimistöstä kestää pitkään sen jälkeen, kun vaikutus on lakannut tuntumasta.

>>



”Loistokuski myös pienessä maistissa”

8 Yhdistä viivoin rikos ja rangaistus

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 rattijuopumus | a sakko tai enintään 1 vuosi vankeutta |
| 2 törkeä rattijuopumus | b sakko tai enintään 6 kuukautta vankeutta |
| 3 auton luovuttaminen päihtyneelle | c vähintään 60 päiväsakkoa tai vankeutta enintään kahdeksi vuodeksi |

9 Henkilö, jonka ajokortti on otettu kuivumaan eli joka on määrätty ajokieltoon rattijuopumuksen vuoksi, joutuu suorittamaan uuden ajokekeen

- a jos ajokortti on lyhytaikainen
- b jos ajokielto on lyhyt
- c jos ei ole ammattiajokorttia
- d jos on ajanut vain henkilöautolla.

10 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta) Poliisi vaatii erikoislääkärin todistuksen tai päihdealaan erikoistuneen lääkärin lausunnon

- a henkilöltä, joka on joutunut rattijuopon yliajamaksi
- b kun lyhytaikaisen ajokortin haltija syyllistyy rattijuopumukseen
- c kun ajokortin haltija tuomitaan huumausaineiden käyttörikoksesta
- d kun lyhytaikaisen ajokortin haltija otetaan puolen vuoden sisällä kaksi kertaa päihtyneenä säilöön.



1 c

Alkoholin poistuminen elimistöstä vie 12 tuntia. Maksa polttaa sataprosenttista alkoholia noin yhden gramman tunnissa kymmentä painokiloa kohden eli 70 kg painavalla miehellä maksa polttaa alkoholia noin 7 g tunnissa. Kun yksi pullo (33 cl) keskiolutta sisältää noin 12 grammaa puhdasta alkoholia, seitsemässä pullossa alkoholia on noin 84 g. Palamisaikaa voi arvioida jakamalla nautittu alkoholimäärä tunnissa poistuvalla määrällä eli tässä tapauksessa $84 / 7 = 12$ tuntia. **Alkoholin palamisessa on kuitenkin yksilöllistä vaihtelua, eikä juoduista määristäkään aina ole selkeää muistikuvaa. Väsymys ja krapulainen olo heikentävät ajokykyä joka tapauksessa. Varminta onkin jättää kokonaan juomatta ja nukkua kunnon yöunet, jos tiedossa on lähitunteina pakollista ajoa.**

2 Kaikki väittämät ovat totta.

Nuorten kuljettajien riski kuolla auton kuljettajina on kolminkertainen koko väestöön verrattuna. Nuoret miehet selviytyvät liikenteestä nuoria naisia harvemmin ilman kolhuja. Nuorten mieskuljettajien riskialttiille ajotavalle ovat ominaisia suuret ajonopeudet, lyhyet turvamarginaalit, liikennesääntöjen heikko kunnioittaminen sekä ajaminen humalassa ja ilman turvavyötä. Nuorten naiskuljettajien ajotapa ei ole niin kilpailullinen ja aggressiivinen kuin nuorilla miehillä. Nuoren kuljettajan onnettomuusriski kasvaa usein silloin, kun kuljettajalla on kyydissään kavereita. Silloin peliin tulee mukaan usein näyttämisen halu ja tarve kilpailla, jotka lisäävät riskejä huomattavasti.

3 c

Nuorten osuus tieliikenteessä kuolemaan tai loukkaantumiseen osallisista rattijuopoista on noin 40 %. Rattijuoppojen riski joutua vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan johtavaan liikenneonnettomuuteen on moninkymmenkertainen raittiisiin kuljettajiin verrattuna. Vuonna 2012 rattijuopumustapauksissa menehtyneistä miehiä oli 88 prosenttia ja loukkaantuneista 78 prosenttia.

4 c

Pullo-pari keskiolutta nostaa onnettomuusriskin 1–3-kertaiseksi. Nuorilla onnettomuusriski on kuitenkin suurempi, koska myös kokemattomuus liikenteessä vaikuttaa. Yksi ravintola-annos (12 g sataprosenttista alkoholia), esimerkiksi pullo keskiolutta, nostaa veren alkoholipitoisuutta noin 0,2 promillea kerrallaan. Jo 0,2 ‰ humala vaikeuttaa huomion jakamista. Kun veressä on alkoholia 0,5–0,8 ‰, onnettomuusriski kasvaa 2–10-kertaiseksi selvään kuljettajaan verrattuna. Onnettomuusriski kasvaa 5–30-kertaiseksi 0,8–1,2 ‰:n tienoilla ja 20–200-kertaiseksi, jos veren alkoholipitoisuus nousee yli 1,2 promillen tai jos alkoholia sekoitetaan huumaus- tai lääkeaineisiin.

5 b

Liikenteessä kuolleista ja loukkaantuneista 18–20-vuotiaista henkilöistä lähes joka kolmannella on alkoholia veressään. Nuorten kovavauhtisissa onnettomuuksissa osuus on vieläkin suurempi, sillä niistä seitsemässä kymmenestä (65 %) alkoholilla on osuutta asiaan. Nuoret 18–19-vuotiaat ovat myös suurin riskiryhmä rattijuopumukselle – he syyllistyivät rattijuopumukseen yli kaksi kertaa useammin kuin 15–84-vuotias väestö keskimäärin. Kokemattomalla kuljettajalla jo pieni alkoholimäärä heikentää ajotaitoja.

6 c

24 tunnin valvomisen aiheuttama olotila vastaa 1 promillen humalatilaa. Jo 17 tunnin valvomisen nostaa onnettomuusriskin samalle tasolle kuin 0,5 promillen humala. **Väsymys ja promillet samanaikaisesti ovat tuhoisa yhdistelmä!**

7

a) totta: Kannabis ja alkoholi yhdessä heikentävät ajokykyä enemmän kuin kumpikaan aine yksinään.

b) tarua: Mikäli elimistöstä löytyy huumausaineita tai niiden aineenvaihduntatuotteita, katsotaan henkilön syyllistyneen rattijuopumukseen. Liikenteessä ON huumeiden suhteen nollatoleranssi.

c) tarua: Monet voimakkaat kipulääkkeet, rauhoittavat ja unilääkkeet, yskänlääkkeet ja mielialalääkkeet vaikuttavat keskushermoston kautta, ja siten niillä on vaikutusta myös ajokykyyn. Muista aina kysyä lääkäriltäsi lääkkeiden vaikutuksista moottoriajoneuvolla ajoon ja noudata saamiasi ohjeita! Lääkkeiden väärinkäyttöön liikenteessä suhtaudutaan kuten huumausaineiden käyttöön.

d) tarua: Useat lääkkeet poistuvat elimistöstä hitaasti, joten niiden aineenvaihduntatuotteita löytyy elimistöstä jopa viikkoja käytön lopettamisen jälkeen. Sama koskee useita huumausaineita. Pienetkin pitoisuudet voivat vaikuttaa elimistön toimintaan.

>>

8

1 b) Rattijuopumus = sakkoa tai enintään 6 kk vankeutta. Rattijuopumus on aina rangaistava teko, ja siinä voi menettää oikeutensa liikenne- ja autovakuutuskorvauksiin. Myös matkustajan korvaukset ovat harkinnanvaraisia, jos tämä oli tietoinen kuljettajan humalatilasta. Lisäksi kuljettaja joutuu yleensä määräaikaaiseen ajokieltoon.

2 c) Törkeä rattijuopumus = vähintään 60 päiväsakkoa tai enintään 2 vuotta vankeutta. Törkeässä rattijuopumuksessa menettää oikeudet liikenne- ja autovakuutuskorvauksiin kokonaan. Lisäksi joutuu korvaamaan vakuutusyhtiölle summat, jotka yhtiö on maksanut ulkopuolisille uhreille. Jos matkustaja on tietoinen kuljettajan humalatilasta, hänkään ei saa korvauksia. Myös törkeästä rattijuopumusrikoksesta seurauksena on yleensä myös määräaikainen ajokielto.

3 a) Auton luovuttaminen päihtyneelle = sakkoa tai enintään 1 vuosi vankeutta.

9 a

Mikäli lyhytaikaisen ajo-oikeuden omaava henkilö määrätään ajokieltoon, hänen tulee aina suorittaa ajokoe uudelleen saadakseen ajo-oikeutensa takaisin.

10

a) tarua: Rattijuopon uhri ei ole syyllistynyt mihinkään.

b) totta: Kun lyhytaikaisen ajo-oikeuden omaava henkilö on syyllistynyt kerran rattijuopumukseen, törkeään rattijuopumukseen tai huumaantuneena ajamiseen, hän ei voi saada ajo-oikeutta takaisin ennen kuin on esittänyt erikoislääkärintodistuksen, joka osoittaa, että hän ei kärsi päihderiippuvuudesta. Muilta ajo-oikeuden omaavilta poliisi vaatii erikoislääkärintodistuksen, jos henkilö on syyllistynyt näihin rikoksiin kahdesti kolmen vuoden aikana.

c) totta: Henkilö, joka on syyllistynyt huumausaineen käyttörikkokseen, joutuu esittämään erikoislääkärintodistuksen päihderiippuvuudesta vapautumisesta ennen kuin voi saada ajo-oikeuden takaisin.

d) totta: Jos lyhytaikaisen ajo-oikeuden omaava on puolen vuoden aikana otettu **kahdesti** säilöön päihtymyksen takia, hänen katsotaan vaarantavan liikenneturvallisuuksia ja hänen on esitettävä erikoislääkärintodistus, joka osoittaa ettei hän kärsi päihderiippuvuudesta. Muilta ajokortin haltijoilta tällainen todistus vaaditaan, jos säilöönottoja on ollut kolme puolen vuoden aikana. Päihderiippuvuutta koskevaa erikoislääkärintodistusta tai päihdealaan erikoistuneen lääkärin lausuntoa ei voi saada yhdellä vastaanottokäynnillä: tarvitaan pitempiaikaista seuranta, jotta lääkäri voi arvioida, onko henkilöllä päihderiippuvuus vai ei.



thl.fi/pistetapaturmille

”Totta vai tabua”

1 Kannabis säilyy elimistössä pitkään.
Kuinka kauan?

- a 12 tuntia
- b 3 vuorokautta
- c Viikon
- d Useita viikkoja

2 Totta vai tarua?
(ympyröi, mikä totta)

- a Kannabis on luonnontuote, joten se ei sisällä syöpää aiheuttavia aineita.
- b Kannabiksen käytöstä tulee aina hilpeä olo.
- c Kannabis lisää alttiutta sairastua skitsofreniaan.
- d Kannabis ei aiheuta riippuvuutta.

3 Kaverin amfetamiinipäihtymyksen tunnistaa käyttäytymisestä. Hän on silloin

- a rauhallinen ja itsevarma
- b hiljainen ja tokkurainen
- c impulsiivinen ja ylikiihtynyt
- d nokkela ja toiset huomioonottava.

4 Amfetamiinin yliannostus vaikuttaa siten, että

- a ruumiinlämpö laskee
- b hengityskeskus voi lamaanua
- c verenpaine ja pulssi nousevat
- d meno sen kuin paranee.

5 Mitä yhteistä on heroiinilla, morfiinilla, kodeiinilla, buprenorfiinilla ja papaveriinilla?

- a Ne ovat saaneet nimensä kreikkalaisen mytologian hahmoilta.
- b Niitä saa apteekista.
- c Ne ovat opiaatteja.
- d Ne ovat jalkasienilääkkeitä.

6 Opiaattien vaikutuksesta

- a elintoiminnot lamaanuuvat
- b elintoiminnot vilkastuvat
- c värit ovat kirkkaampia
- d refleksit nopeutuvat.

7 Totta vai tarua?
(ympyröi, mikä totta)

- a Kaikki Suomessa myytävät lääkkeet ovat turvallisia.
- b Rauhoittavat ja unilääkkeet ovat eniten riippuvuutta aiheuttava lääkeaineryhmä.
- c Särkylääkkeet eivät aiheuta riippuvuutta.
- d Lääkärin määräämiä lääkkeitä voi antaa myös kaverille samaan vaivaan.

8 MDPV, Daisy, Bromo Dragon Fly ja Jehowa ovat mediasta tuttuja muuntohuumeita. Erilaiset muuntohuumeet ovat

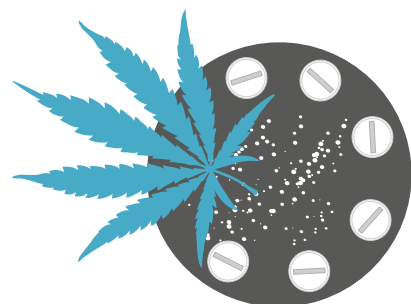
- a ylivoimaisia energiapommeja
- b sopivia satunnaiseen viihdekäyttöön
- c huikea riski terveydelle
- d parempilaatuksia huumeita.

9 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta)
Muuntohuumeet muuntavat sinut

- a seksikkääksi
- b kyborgiksi
- c sairaasta terveeksi
- d tajuntasi laajemmaksi.

10 Anabolisilla steroideilla on

- a ainoastaan lihasmassaa lisäävää vaikutusta
- b naisellisia piirteitä korostavia vaikutuksia
- c vaikutuksia psyykeen
- d oma avaruusalus.



1 d

Kannabiksen kerta-annos poistuu elimistöstä vasta 2–4 viikon kuluessa. Kannabiksen huumaavat ainesosat ovat rasvaliukoisia ja kulkeutuvat elimistön rasvaa sisältäviin osiin, esim. aivoihin, keuhkoihin, sukusoluihin ja rasvakudokseen. Pitkään kannabista käyttäneillä aineet varastoituvat elimistöön ja vaikuttavat sen toimintaan useita viikkoja viimeisen käyttökerran jälkeen.

2

a) tarua: Kannabisannoksessa on enemmän syöpää aiheuttavia aineita kuin tavallisessa tupakka-annoksessa.

b) tarua: Ahdistuksen tunne on tavanomainen kannabiksen ei-toivottu vaikutus. Kannabiksen käytön on myös havaittu liittyvän itsemurha-alttiuteen.

c) totta: Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa psykoottisia tiloja. Kannabiksen käyttö lisää alttiutta sairastua skitsofreniaan, joskin sairastumiseen vaikuttavat myös muut tekijät.

d) tarua: Kannabikseen kehittyä sietokyky ja riippuvuus kuten muihinkin päiheteisiin. Vieroitusoireet ovat usein psyykkisiä. Pitkäaikainen kannabiksen käyttö heikentää ajattelu- ja päättelykykyä ja kykyä etsiä elämyksiä muista asioista.

3 c

Kaverin amfetamiinipäihtymyksen tunnistaa impulsiivisesta ja ylikihtyneestä käyttäytymisestä. Amfetamiini aiheuttaa kiihtymystilan, joka ilmenee kohtuuttomana itsevarmuutena. Käyttäjä on puhelias, itsetietoinen, jopa hyökkäävä. Toisaalta amfetamiini voi aiheuttaa myös tuskaisuutta ja ärtyneisyyttä. Akuutin vaikutuksen jälkeen olotila kääntyy masentuneeksi ja epävarmaksi, vainoharhaiset ajatukset ja aistiharhat ovat yleisiä.

4 c

Amfetamiinin yliannostus kiihdyttää pulssia, nostaa verenpainetta ja ruumiinlämpöä. Amfetamiinin käyttöön liittyvissä kuolemantapauksissa äkkikuoleman syynä voi olla esim. aivoverisuonen katkeaminen, sydäninfarkti tai lämpöhalvaus.

5 c

Heroiini, morfiini, kodeiini, buprenorfiini ja papaveriini ovat kaikki opiaatteja. Opiaatit ovat alun perin voimakkaan kivun lievitykseen kehitettyjä aineita, joiden käyttö johtaa nopeasti sekä fyysiseen että psyykkiseen riippuvuuteen.

6 a

Opiaatit vaikuttavat lamaannuttavasti keskushermostoon. Yliannostuksen seurauksena käyttäjä voi vajota koomaan ja hengityskeskukseen lamaantuessa kuolla. Riskiä lisää muiden keskushermostoa lamaavien aineiden, kuten alkoholin ja rauhoittavien lääkkeiden (esim. bentsodiatsepiinien), samanaikainen käyttö.

7

a) tarua: Kaikilla lääkkeillä on sivu- ja haittavaikutuksia, jotka tulee ottaa huomioon lääkitystä harkittaessa. Lääkkeiden toivottu vaikutus on sidoksissa oikeaan annostasoon – niitä ei siis pidä ottaa liikaa eikä liian vähän ja myös mahdolliset yhteisvaikutukset tulee ottaa huomioon.

b) totta: Rauhoittavat ja unilääkkeet vaikuttavat keskushermostoon ja aiheuttavat sietokyvyn nousua jo muutamassa viikossa. Riippuvuus voi kehittyä 6–12 viikon käytön jälkeen.

c) tarua: Voimakkaat särkylääkkeet saattavat sisältää opiaatteja, samoin eräät yskän- ja ripulilääkkeet. Opiaatteja sisältävät lääkkeet heikentävät ajokykyä ja niihin kehittyä helposti riippuvuus. Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutukset saattavat olla vakavia. Koska lääkkeet poistuvat elimistöstä vielä hitaammin kuin alkoholi, yhteisvaikutuksia saattaa esiintyä, vaikka lääkkeitä ja alkoholia ei käytettäisi samanaikaisesti.

d) tarua: Lääkärin määräämät lääkkeet on aina tarkoitettu henkilökohtaisesti käytettäväksi! Lääkärin tulee arvioida lääkkeiden sopivuus, mieltä mahdolliset yhteisvaikutukset ja henkilölle sopiva annostus. Älä koskaan käytä muiden lääkkeitä.

8 c

Muuntohuumeet ovat yleisimmin amfetamiinijohdannaisia, synteettisiä kannabinoideja tai ekstaasia. Muuntohuumeiden käyttö voi pahimmassa tapauksessa olla hengenvaarallista leikkiä omalla terveydellä. Niiden vaikutukset ovat arvaamattomia eikä niiden käyttö ole missään nimessä turvallista. Muuntohuumeet ovat synteettisesti valmistettuja aineita, joiden vahvuudesta, vaikutuksesta eikä riskeistä ole tutkittua tietoa. Päihdehoitoon niiden käytön vuoksi hakeutuneilla ihmisillä on ollut muun muassa ahdistuneisuutta sekä voimakkaita pelkotiloja ja ääniharhoja. Aineiden käyttöön liittyy usein suuri yliannostusvaara.

9 Kaikki väittämät ovat pötyä.

Muuntohuumeet eivät muunna sinua, mutta voivat aiheuttaa pitkäaikaisia ja vakavia fyysisiä vaurioita mm. lihaksiin ja munuaisiin. Jotkut lääketeollisuuden hylkäämät molekyylit saavat uuden elämän muuntohuumeena, mutta siitä huolimatta ne eivät paranna sinua. Sen sijaan aineiden käyttö, voimakas fyysinen rasitus ja kuuma lämpötila voivat yhdessä johtaa siihen, että ruumiinlämpö nousee huomattavasti, mikä voi johtaa kouristuksiin ja koomaan.

10 c

Anabolisilla steroideilla on vaikutuksia psyykeen. Joidenkin voimailijoiden käyttämien anabolisten steroidien vaikutukset ovat yksilöllisiä ja siksi vaikeasti ennakoitavissa. Ne voivat heikentää ajattelu- ja päättelykykyä, aiheuttaa nopeita ja voimakkaita mielialan vaihteluita, heikentää kykyä itsekontrolliin, lisätä aggressiivisuutta ja aiheuttaa kuvitelmia kaikkivoipaisuudesta.



irtihuumeista.fi

”Rööki avaa röörit”

1 Tupakan savu sisältää monenlaisia kemikaaleja. Miten monta erilaista?

- a Noin 40
- b Noin 400
- c Noin 4 000
- d Noin 40 000

2 Tupakoinnin seurauksena kuolee maailmanlaajuisesti noin 6 miljoonaa ihmistä vuodessa. Kuinka suuri osa tupakoijista kuolee enneaikaisesti tupakan aiheuttamaan sairauteen?

- a Joka toinen
- b Joka kolmas
- c Joka viides
- d Joka kymmenes

3 Nikotiini on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava myrky. Missä muussa sitä on käytetty kuin tupakassa?

- a Tuholaisten torjunnassa
- b Vaatteiden värjäyksessä
- c Puhdistusaineissa
- d Maalin valmistuksessa

4 Kuinka paljon pitää polttaa, että tulee riippuvaiseksi tupakasta?

- a Kaksi savuketta
- b Kaksi askia
- c Kaksikymmentä askia
- d Kaksisataa askia

5 Niin kutsuttu passiivinen tupakointi on terveydelle haitallista. Jos viettää päivän tupakansavussa, haitta-aineille altistuminen on samaa tasoa kuin jos polttaisi päivässä

- a 1 savukkeen
- b 5 savuketta
- c 10 savuketta
- d 20 savuketta.

6 Tupakoivan eliniän ennuste on lyhyempi kuin tupakoimattoman ikätoverinsa. Jos päivittäinen tupakointi on alkanut 14–16-vuotiaana, eliniän ennuste lyhenee

- a 2 vuotta
- b 5 vuotta
- c 10 vuotta
- d 20 vuotta.

7 Jos käytät noin 15 grammaa nuuskaa päivässä, saat annoksesta yhtä paljon nikotiinia kuin henkilö, joka polttaa päivässä

- a 5 savuketta
- b 10 savuketta
- c 20 savuketta
- d 30 savuketta.

8 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta)

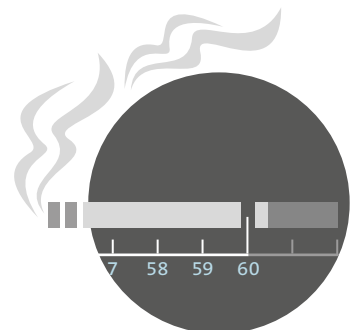
- a Nuuskan käyttö huonontaa hampaiden kuntoa.
- b Nuuskan käyttö on tupakoinnin turvallinen vaihtoehto, koska se ei aiheuta riippuvuutta.
- c Nuuska ja tupakka lisäävät suusyövän riskiä.
- d Nuuskan käyttö nostaa verenpainetta ja sydämen löyntitiheyttä.

9 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta)

- a Tupakoinnin lopettavat vain ne, joiden on pakko.
- b Tupakointi on helppo lopettaa milloin vain.
- c Tupakoinnin lopettamisesta ei ole hyötyä, jollei sairasta keuhkosityöpää.
- d Vesipiippu ei tee tupakasta turvallisempaa.

10 Tupakoinnin lopettamisessa auttavat

- a tutti
- b purukumi
- c laastari
- d sähkösavuke.



1 c

Tupakan savu sisältää noin 4 000 erilaista kemikaalia. Näistä ainakin 50 tiedetään syöpää aiheuttaviksi.

2 a

Noin joka toinen tupakoitsija kuolee tupakointinsa seurauksena. Tupakka aiheuttaa teollisuusmaissa vuodessa noin kaksi kertaa enemmän ennenaikaisia kuolemia kuin kaikki tapaturmat, onnettomuudet ja luonnonkatastrofit yhteensä. Maailman terveysjärjestö on arvioinut tupakoinnin seurauksiin kuolevien lukumäärän nousevan yli 8 miljoonaa vuoteen 2030 mennessä. Se olisi tuolloin yleisin yksittäinen kuolinsyy maailmassa.

3 a

Nikotiinia on käytetty tuholaisten torjunnassa. Puhdas nikotiini on hyvin myrkyllistä: 60 mg nikotiinia kerralla elimistössä on aikuiselle ihmiselle tappava annos, teini-ikäiselle jo alle 30 mg ihmisen painosta riippuen. Jos vuoden vanha lapsi on niellyt kokonaisen savukkeen, on myrkytys niin vakava, että on otettava yhteys Myrkytystietokeskukseen, puh. (09) 471 977. Myös sähkösavukkeiden nikotiininesteiden väärinkäyttö voi johtaa vakaviin myrkytysoireisiin ja apua on haettava välittömästi.

4 b

Kahta askia pidetään raja-arvona riippuvuuden ensi merkkien ilmaantumiselle. Nuoren elimistö on erityisen herkkä nikotiinin vaikutuksille. Noin neljäsosa tupakkaa kokeilevista nuorista kokee ensimmäistä kertaa tupakan savua henkeen vetäessään rentoutumisen tunteen, mikä ennustaa vahvasti nopeaa riippuvuuden kehittymistä.

5 b

Ympäristön tupakansavulle koko päivän altistuneiden virtsasta on todettu nikotiinia yhtä paljon kuin viisi savuketta päivässä polttavalta tupakoitsijalta. Tupakan haitta-aineista 80–90 % joutuu savun mukana tupakoin ympäristöön.

6 d

Päivittäisen tupakoinnin 14–16-vuotiaana aloittanut kuolee keskimäärin 20 vuotta nuorempana kuin tupakoimaton ikätoverinsa – jollei lopeta. Tupakan sisältämät myrkyt ovat erityisen vaarallisia kasvaville kudoksille. Joka neljäs tupakoinnin kouluiässä aloittanut kärsii tulevaisuudessa tupakasta aiheutuvista sairauksista niin paljon, että se lyhentää hänen elinikäänsä. Lopettaja voittaa lisää elinikää!

7 c

15 gramman vuorokausiannos nuuskaa sisältää nikotiinia noin 160 mg, mikä vastaa 20 savukkeen nikotiinimäärää. Nuuskaajilla veren nikotiinipitoisuus nousee helposti korkeammalle kuin tupakoitsijoilla.

8

a) totta: Nuuska aiheuttaa pahanhajuista hengitystä ja värjää hampaat ruskeiksi. Nuuska sisältää hiekanjyväsiä, jotka aiheuttavat kulumista hampaiden pinnalla. lenvaurioita syntyy sekä kemiallisten aineiden että mekaanisen ärsytyksen seurauksena.

b) tarua: Nuuskassa on yhtä lailla nikotiinia kuin tupakassa, ja nikotiini on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava aine, nautittiin sitä missä muodossa hyvänsä.

c) totta: Suusyövän riski on ominaista nuuskaajille. Myös tupakointi lisää suusyövän riskiä, etenkin jos tupakointiin liittyy väkevien alkoholijuomien käyttö.

d) totta: Sykettä ja verenpainetta nostaa nikotiini, joten tässäkin suhteessa nuuskalla ja tupakalla on samanlaisen vaikutus.

9

a) tarua: Puolet 15–24-vuotiaista tupakkoijista haluaisi lopettaa. Se kannattaa tehdä ennen kuin riippuvuus kehittyy vielä sitkeämmäksi.

b) tarua: Tupakoinnin lopettaminen ei ole aina helppoa, mutta se on mahdollista! Vieroitusoireet vaihtelevat yksilöllisesti, joillekin niitä ei tule lainkaan. Pahimmat vieroitusoireet menevät ohi muutaman viikon kuluessa. Psykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden kanssa joutuu usein kamppailemaan pidempään.

c) tarua: Tupakoinnin lopettamisen positiiviset vaikutukset tulevat esiin melko nopeasti: hapenottokyky paranee, haju- ja makuaisti paranevat, ihon kunto kohenee ja hengityselinten sairaudet, kuten flunssat, vähenevät.

d) totta: Usein ajatellaan, että vesihöyry suodattaa haitalliset aineet pois tai että pelkät hedelmämaut ovat haitattomia. Monet haitalliset yhdisteet syntyvät kuitenkin jo lämmityshiilen kuumentamisesta eivätkä haitat siksi juurikaan eroa tuotteiden välillä – nikotiinin vaikutuksia lukuun ottamatta. Vesihöyry ei myöskään vähennä haittoja. Tyypillisen vesipiipun käyttökerran jälkeen häkä-, terva- ja muut haitta-aine pitoisuudet ovat hyvin suuria. Seurueessa polttaessa altistutaan myös muiden tuottamalle savulle.

10 b nikotiinipurukumi ja c nikotiinilaastari

Nikotiinikorvaus pehmentää vieroitusoireita ja saattaa auttaa psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden nujertamisessa. Lopettamisen tueksi on myös reseptilääkkeitä. Jos lopettaminen tuntuu vaikealta, kartoita lääkeseurain tarvetta lääkärin, terveydenhoitajan tai apteekkarin kanssa. Sähkösavukefirmit markkinoivat tuotteitaan tehokkaina lopettamisen apuvälineinä. Tutkimuksia väitteiden tueksi ei kuitenkaan vielä ole. Sähkösavukkeiden haittoista ja turvallisuudesta on vielä vähän tietoa eikä tuotteita valvo mikään taho. Vastaava tutkittu ja tehokas tuote on nikotiinikorvaushoitoihin kuuluva, apteekista saatava inhalaattori.



tupakkainfo.fi

”Känni tekee kiihkeäksi”

1 Sukupuolitaudeilta suojaa tehokkaimmin

- a kierukka
- b liukuvoide
- c peseytyminen
- d kondomin käyttö.

2 Kannabiksen käyttö vaikuttaa elintoiintoihin. Miten?

- a Se lisää estrogeenin (naishormonin) tuotantoa.
- b Se vähentää testosteronin (mieshormonin) tuotantoa.
- c Se heikentää seksuaalista halukkuutta.
- d Se vähentää unen tarvetta.

3 Olet baarissa ja yrität iskeä seuraa. Mikä seuraavista on sinun mielestäsi vähiten huono taktiikka?

- a Pohjustat kunnon kannillä ja tartut suoraan asiaan.
- b Otat useita rohkaisevia ja kysyt: ”Sattuiko se” – ”Täh???” – ”...ku sä putosit taivaasta?”
- c Otat useita rohkaisevia ja kysyt: ”Mikä sun nimi on?”
- d Otat rohkaisevaa vain varovasti ja yrität arvata, minkä leffan kiinnostuksesi kohde on viimeksi nähnyt, ja kysyt, onko hän nähnyt sen.

4 Tupakointi heikentää potenssia. Tupakoivan miehen riski saada erektiohäiriö on tupakoimattomaan verrattuna

- a kaksinkertainen
- b kolminkertainen
- c nelinkertainen
- d kymmenkertainen.

5 Tupakoinnin lopettamisen jälkeen potenssin on todettu parantuneen

- a 2 viikon kuluttua
- b 6 viikon kuluttua
- c puolen vuoden kuluttua
- d vuoden kuluttua.

6 Alkoholi

- a lisää seksuaalista halukkuutta
- b vähentää seksuaalista halukkuutta
- c ei vaikuta lainkaan seksiasioihin.

7 Miehillä jatkuva runsas alkoholinkäyttö

- a lisää testosteronin tuotantoa
- b helpottaa hengitystä
- c parantaa unen laatua
- d lisää estrogeenin tuotantoa.

8 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta) Alkoholin käyttö ennen seksiä

- a suojelee sukupuolitaudeilta
- b toimii raskauden ehkäisykeinona
- c parantaa naisen orgasmia
- d estää HIV-tartunnan.

9 Anaboliset steroidit ovat testosteronista johdettuja synteettisiä aineita, jotka vaikuttavat miehen hormonitoimintaan. Anaboliset steroidit

- a lisäävät sperman tuotantoa
- b aiheuttavat kivesten surkastumista
- c ehkäisevät eturauhassyöpää
- d pienentävät miesten rintarauhasia.

10 Poliisin tietoon tulleen parisuhdeväkivallan uhreista naisia on

- a noin 10 %:ia
- b noin 30 %:ia
- c noin puolet
- d lähes 90 %:ia.



1 d

Sukupuolitaudeilta suojaudut tehokkaimmin käyttämällä kondomia. Kondomin käytön turvallisuutta lisää liukuvoiteen käyttö: se ehkäisee kondomin rikkoutumista.

2 b–d

b) Kannabiksen käyttö vähentää testosteronin tuotantoa. Kun testosteronin tuotanto vähenee kannabiksen käytön myötä, myös sperman laatu heikkenee ja siittiöissä on todettu runsaasti epämuodostumia.

c) Kannabis heikentää seksuaalista halukkuutta ja voi johtaa seksuaalisen mielenkiinnon katoamiseen. Murosiässä aloitettu kannabiksen käyttö vaikeuttaa normaalin hormonaalisen kehityksen kulkua, minkä johdosta murrosikä pitenee.

d) Muu mahdollinen vaikutus on uneliaisuus.

3 d Toimii parhaiten

Tolkuton humala ja päälleikävä öykkärointi on huonoin mahdollinen taktiikka. Pieni määrä alkoholia saattaa rentouttaa mutta pientä suurempi määrä heikentää taktista kykyäsi. Älä kysy tyhmiä. Kokeile sellaisia aiheita, joista voi keskustella pitempään kuin yhden repliikin verran ja jotka jopa kiinnostavat sinua itseäsi. Osoita kiinnostusta hänen kiinnostuksiaan kohtaan.

4 a

Tupakoivan miehen riski saada erektiohäiriö on kaksinkertainen tupakoimattomaan verrattuna. Pitkäaikainen tupakointi ja siihen liittyvä kolesterolin kohoaminen ahtauttaa lantion ja peniksen verisuonia. Erektiohäiriö voi olla ensimmäinen varoitusmerkki alkavasta valtimosairaudesta. Peniksen valtimot ovat läpimitaltaan noin 1/3 sydämen sepelvaltimoiden koosta. Siksi valtimoiden kalkkeutuminen saattaa vaikuttaa peniksen toimintaan jo ennen sydänoireita. Nikotiini vähentää veren virtausta peniksen paisuvaiskudokseen. Tupakansavun häkä heikentää veren hapenkuljetusta ja alentaa sukupuolielinten verisuonia laajentavan typpidioksidin määrää. Tupakointi vähentää siemennesteen siittiöiden määrää ja liikkuvuutta ja voi vaikuttaa siittiöiden DNA:han (perimäaineeseen). Myös lapsen saaminen voi vaikeutua.

5 b

Miehen potenssin on tutkimuksissa todettu paranevan jo noin kuudessa viikossa tupakoinnin lopettamisesta. Vanhemmistakin, yli 45-vuotiaista impotenssia kärsineistä lähes puolet kokee vaivansa helpottuneen muutamassa kuukaudessa tupakoinnin lopettamisen jälkeen.

6 a

Alkoholi lisää halukkuutta nousuhumalassa, mutta veren alkoholipitoisuuden noustessa kyky lopahtaa ja koko juttu saa useammin nolon lopun.

7 d

Pitkään ja paljon juoneille miehillä testosteronin tuotanto vähenee eli karvan kasvu ja potenssi heikkenevät. Samalla estrogeenin eli naishormonin tuotanto lisääntyy, jolloin kivekset surkastuvat ja rintarauhaset suurenevät. Runsaat alkoholin käyttö aiheuttaa miehillä impotenssia eli sukupuolista kyvyttömyyttä ja hedelmättömyyttä. Lisäksi se aiheuttaa unihäiriöitä heikentämällä REM-unta eli aamuyön unta, jolle on ominaista unien näkeminen ja joka on erityisen tärkeä oppimisen kannalta. Runsaat alkoholin käyttö veltostuttaa ylähengitysteitä ja nielun lihaksia ja aiheuttaa sen vuoksi kuorsautta. Naisilla puolestaan esiintyy kuukautishäiriöitä, munasarjojen koon pienenemistä ja hedelmättömyyttä.

8 Pöytä kaikki

Pitkään jatkunut runsas alkoholin käyttö vähentää testosteronin tuotantoa, heikentää sperman laatua ja aiheuttaa impotenssia. Raskauden alkuun saattamiseen riittää kuitenkin yksikin hengissä säilynyt siittiö. **Päihtymyksen takia kondomin käyttö saattaa unohtua tai käyttökäytännökä pettää.** Alkoholi ja suojaamaton seksi aiheuttavat merkittävän sukupuolitautilisriskin sekä riski ei-toivotusta raskaudesta kasvaa. Humalassa saattaa joutua myös helpommin seksuaalisesti hyväksikäytetyksi.

9 b

Anaboliset steroidit aiheuttavat kivesten surkastumista. Jos anabolisten steroidien käyttö jatkuu pitkään, seksuaalinen halukkuus ja sperman tuotanto vähenee, impotenssia ja eturauhasen liikakasvua alkaa esiintyä ja syöpäriski kasvaa. Miehillä anabolisten steroidien käyttö kasvattaa rintarauhasia ja jopa maidontuotantoa saattaa esiintyä. Rintarauhaset eivät yleensä palaudu entiselleen käytön lopettamisen jälkeen ilman kirurgisia toimenpiteitä. Anaboliset steroidit vaikuttavat naisilla mieshormonin tavoin. Ne johtavat kuukautishäiriöihin ja rintojen pienenemiseen. Lisäksi naisilla voi ääni madaltua. Klitoris taas pyrkii kasvamaan ja kohtu surkastumaan.

10 d

Poliisin tietoon tullessa parisuhdeväkivallassa 86 %:ssa tapauksista oli uhrina ollut nainen. Kyselytutkimuksen mukaan naisille aiheutui parisuhdeväkivallasta yli kaksi kertaa useammin fyysisiä vammoja kuin miehille ja kolme kertaa useammin psyykkisiä seurauksia. Naisten kokemassa parisuhdeväkivallassa vajaan 60 %:ssa tekijä oli päihtynyt, kun miehillä vastaava osuus oli 40 %.



munkroppa.fi

”Nestetankkaus lisää suoritustehoa”

1 Nikotiini vaikuttaa liikuntasuoritukseen. Miten?

- a Se auttaa tsemppaamaan.
- b Se vähentää lihasten hapensaantia.
- c Se edistää notkeutta.
- d Se parantaa lihasten suorituskyykyä.

2 Energiajuomilla tarkoitetaan kofeiinipitoisia virvoitusjuomia, joita markkinoidaan erityisesti suorituskyykyyn ja kestävyuden parantamiseen. Todellisuudessa energiajuoma

- a parantaa urheilusuoritusta
- b auttaa pitämään painon kurissa
- c piristää
- d tasoittaa epämiellyttävää humalatilaa.

3 Alkoholin ja energiajuoman yhdistelmä ei ole suositeltava. Miksi?

- a Se maistuu kitkerältä.
- b Se syövyttää hampaita enemmän kuin pelkkä energiajuoma.
- c Se johtaa herkästi sammumiseen.
- d Se on todella lihottava energiapommi.

4 Alkoholin vaikutuksen alaisena ja krapulassa liikunnan harjoitusvaste heikkenee. Miksi?

- a Testosteronin tuotanto vähenee.
- b Näkökyky heikkenee.
- c Koordinaatio heikkenee.
- d Ei harjoitusvaste heikkene alkoholin vuoksi.

5 Totta vai tarua? (ympyröi, mikä totta)

- a Alkoholi laskee verensokeria.
- b Alkoholi kiihdyttää maitohappojen poistumista lihaksista.
- c Alkoholi altistaa elimistön nestetasapainon häiriöille.
- d Alkoholi korjaa nestehukkaa.

6 Alkoholi vaikuttaa urheillessa suorituskyykyyn, koska

- a se alentaa suoritus- ja reagoitukykyä ja heikentää hienomotoriikkaa
- b sillä saa lisätehoja harjoitteluun
- c se on hyvä urheilujuoma
- d sen avulla kunto nousee.

7 Alkoholin vaikutuksen alaisena lihasten maitohappokynnys saavutetaan nopeammin. Miksi?

- a Suoritukset vaativat enemmän voimaa.
- b Sydämen lyöntitiheys hidastuu.
- c Maitohapon hajoaminen maksassa hidastuu.
- d Pintaverenkierto hidastuu.

8 Alkoholin vaikutuksen alaisena ja krapulassa sydän ei pysty huippusuoritukseen. Miksi?

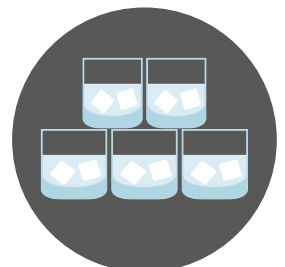
- a Olet rakastunut.
- b Keuhkot ovat laajentuneet.
- c Lihasten hapetus toimii muutenkin.
- d Syke on jo valmiiksi koholla.

9 Mikä liikuntasuorituksissakin tärkeä elin tarvitsee energianlähteekseen pääasiassa lihaksiin ja maksaan varastoitunutta sokeria eli glykogeenia?

- a Aivot
- b Sydän
- c Keuhkot
- d Jalat

10 Krapulainen joukkueoveri on varsinaisen lottovoitto lajissa kuin lajissa. Häntä voitaneen kutsua nimellä

- a tsemppari
- b kapteeni
- c luottopakki
- d äkäpussi.



1 b

Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykintänopeutta. Sydän rasittuu enemmän kuin normaalisti ja pulssi nopeutuu. **Veren virtaus valtimoissa kiihtyy, mutta samanaikaisesti lihasten verenkierto ja hapensaanti vähenevät.** Lihasten palautuminen hidastuu ja liikuntavammojen riski kasvaa.

2 c

Energiajuoma voi piristää hetkellisesti. Vastaava lyhytaikainen vaikutus saadaan kupillisesta kahvia. Energiajuoma voi haitata urheilusuoritusta, koska se aiheuttaa veren-sokerin nopeaa heilahtelua, eikä auta ylläpitämään kehon nestetasapainoa. Parhaita tuloksia saat aikaan vedellä tai kunnollisella urheilujuomalla. Tölkillinen energiajuomaa sisältää keskimäärin 14 sokeripalaa ja 165 kilokaloria, ja niiden pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa ylipainoa.

3 c

Energiajuomien piristävät ainesosat voivat johtaa liialliseen humalaan ja yllätyksenä tulevaan sammumiseen. Alkoholin ja energiajuomien yhdistäminen ei ole siis suositeltavaa.

4 a

Harjoitusvaste huononee alkoholin vaikutuksen aikana, myös krapulassa, johtuen mm. stressihormonien noususta ja testosteronin laskusta. Alkoholin nauttimisen jälkeen on siis turha harrastaa liikuntaa.

5

a) totta: Alkoholi kuluttaa elimistön glykogeeni- eli sokerivarastoja ja aiheuttaa helposti verensokerin laskua (hypoglykemiaa).

b) tarua: Palautuminen, mm. maitohappojen poistuminen lihaksista hidastuu, jos alkoholia on veressä.

c) totta: Alkoholi altistaa elimistön suola- ja nestetasapainon häiriöille.

d) tarua: Alkoholipitoiset juomat kuten olut eivät sovi nestehukan (dehydraation) korjaamiseen.

Alkoholi lisää virtsaneritystä ja aiheuttaa siten elimistön kuivumista. Seuraukset voivat olla kohtalokkaat sellaisissa urheilusuorituksissa, joissa nestehukka on suuri.

6 a

Humalassa urheileminen ja harjoittelemine on vaarallista ja hyödytöntä. Suorituskyky heikkenee huomattavasti sekä loukkaantumisen riski kasvaa. Alkoholi nostaa sykettä, joka rasittaa urheillessa sydäntä sekä viimeinen puristus suorituksesta jää uupumaan. Alkoholla on elimistöä kuivattava vaikutus ja sen käyttö urheilujuomana on kiellettyä.

7 c

Veren laktaatti eli maitohappo hajooa maksassa tavanomaista hitaammin. Muutaman olutpullon jälkeen maitohappotaso on korkeimmillaan 12–15 tunnin kuluttua. Tuolloin harjoittelu on hyödytöntä. **Harjoittelun hyöty on maksimaalista vasta yli vuorokauden kuluttua alkoholin nauttimisesta.** Alkoholin vaikutuksesta pintaverenkierto vilkastuu ja silloin verta on vähemmän huolehtimassa lihasten aineenvaihdunnan hajoaamistuotteiden poiskuljetuksesta ja suorituskapasiteetti jää pienemmäksi.

8 d

Syke on jo valmiiksi koholla. Sydämen lyöntitiheys kasvaa alkoholin vaikutuksen alaisena, näin ollen kuormitettu sydän kykenee heikommin lisärutistukseen suorituksen aikana. Alkoholin nauttimisen jälkeisenä päivänä lepopulssi on edelleen kohonnut, mikä tuntuu yleisenä huonovointisuutena ja väsymyksenä.

9 a

Aivojen energialähde on glykogeeni eli sokeri. Alkoholi kuluttaa glykogeenivarastoja. Verensokeri on matalimmillaan silloin, kun alkoholi on poistunut verestä. Matala sokeritaso voi haitata aivojen toimintaa, tekee olon väsyneeksi ja lisää ruokahalua. Kun tähän lisätään urheilusuorituksen aiheuttama sokerikato, seurauksena voi kestävyyslajeissa olla jopa tajuttomuus. Uuden glykogeenin muodostaminen vaikeutuu alkoholin nauttimisen yhteydessä, joten uusien varastojen kerääminen on hitaampaa. Aivojen energiansaannin vaikeutuminen selittää usein käsittämättömät virheet esimerkiksi jalkapallossa, jääkiekossa ja suunnistuksessa, joissa vaaditaan tarkkaa harkintakykyä voimakkaan fyysisen rasituksen aikana.

10 d

Todennäköisesti äkäpussi. Alkoholi kuluttaa aivojen mielihyvakeskuksen dopamiini- ja serotoniinivarastot. Seurauksena on alakuloisuutta, masennusta ja ärtyymystä. Krapulaisen pelaajan yliärttyisyys kaatuu usein joukkueovereiden niskaan. Lisäksi alkoholin vaikutuksesta nukahtamista helpottavan melatoniinin erityys ja psyykkistä hyvinvointia ylläpitävä REM-uni häiriintyvät. Seurauksena ovat huonosti nukuttu yö, huonompi palautuminen ja väsymys.



Pokerface & Digiman

1 Rahapeleissä varmoja voittajia ovat

- a ahkerimmat pelaajat
- b ne, jotka tietävät tulokset etukäteen
- c kaikki, jotka pelaavat korttiringissä jakajan vasemmalla puolella
- d pelinjärjestäjät ja peliyhtiöt.

2 Suomalaiset käyttävät rahapeleihin kuu-kaudessa yhteensä noin

- a 10 000 €
- b 200 000 €
- c 400 000 €
- d 140 000 000 €.

3 Nettipokeri on

- a helppo tapa tienata rahaa
- b erittäin epävarma tapa tienata rahaa
- c oikotie henkilökohtaiseen konkurssiin
- d vaihtoehto virkamiesuralle.

4 Jos peliautomaatti ei ole antanut isoa voittoa yli 5 minuuttiin,

- a tulee voitto varmasti seuraavan 5 minuutin aikana
- b kannattaa pyörähtää kerran ympäri, vilkaista sivuille ja koskettaa koneen vasenta ja oikeaa puolta samanaikaisesti, jolloin voitto tulee seuraavassa pelissä
- c on pakko kutsua kuluttaja-asiamies paikalle
- d voi pohtia, olisiko rahoja mahdollista sijoittaa tuottavammin.

5 Pitkävelo johtaa erityisen helposti riippuvuuteen.

- a Kyllä, koska urheiluun liittyy endorfiinihumala.
- b Kyllä, jos pelaat sitä verkossa.
- c Ei, koska tulos ei ratkea kovin nopeasti.
- d Ei, koska pelatessa testaat vain asian-tuntemustasi.

6 Peliriippuvuus on

- a pelihimo
- b sairaus, josta ei voi toipua
- c tekosyy reippaalle pelailulle
- d ongelma, joka tulee ainoastaan niille, joilla on päihde- ja mielenterveysongelmia.

7 Suosituin suomalaisten pelaama digitaalinen peli on

- a Angry Birds
- b Windows pasianssi
- c World of Warcraft
- d NHL.

8 Digitaalisia pelejä pelaavat

- a kaikki
- b vain nörtit ja syrjäytyneet
- c lähinnä lapset
- d johtajat työaikana.

9 Digitaalisten pelien pelaaminen johtaa

- a siihen, että sinusta tulee vaarallinen terroristi
- b syrjäytymiseen yhteiskunnasta
- c epähygieenisyyteen
- d päihteiden väärinkäyttöön.

10 Sinulla on ongelma, jos pelaat

- a 14 tuntia viikossa
- b 35 tuntia viikossa, öisin ja turhien koulutuntien aikana
- c 40 tuntia viikossa, mutta pelaan välillä enemmän ja välillä vähemmän
- d yli 60 tuntia viikossa.

11 Pelaamalla voi

- a tutustua Albertiin ja muihin kivoihin mielikuvituskavereihin
- b oppia juttelemaan englanniksi korealaisten kanssa aamuyöllä
- c saada mainetta ja kunniaa
- d saada kyttyrän ja väsyneet silmät.

12 Kannattaa huolestua, jos

- a etsit kadonnutta nettiä lattialistojen alta tai maitopurkin pohjalta
- b peliin uppoutuu niin, että ajantaju häviää
- c pelaamisen parissa on vierähtänyt jo 3 tuntia
- d Albert tulee käymään.



1 d

Pelinjärjestäjät ja peliyhtiöt ovat aina varmoja tulonsaajia peleistä, toisin kuin pelaajat. Ainoastaan joissain tapoissa voi ahkeruudella olla jonkinlaista merkitystä voittomahdollisuuksiin. Rahapeleihin liittyy joskus myös esimerkiksi järjestettyjä otteluita, jolloin lopputulos voi olla jo ennalta tiedossa.

2 d

Suomalaiset käyttävät kuukaudessa 140 miljoonaa euroa rahapeleihin. Suomalaisten peliyhteisöjen (RAY, Veikkaus, Fintoto) myynti oli vuonna 2011 yhteensä 10 052,8 miljoonaa euroa ja pelimyyntin ja pelaajien saamien voittojen erotuksesta muodostuva pelikatelu ku 1 620,7 miljoonaa.

3 b

Rahapeleissä todennäköisyys voittaa isoja summia on varsin pieni ja nettipokerissakin ainoa varma voittaja on pelin järjestäjä. Nettipokerissa jotkut pelaajat sekä voitavat että häviävät isoja summia, mutta harva näistäkin pelaajista kertoo voittojen tulleen helposti.

4 d

Lyhyen pohdinnan jälkeen voi todeta, että tuottavampia rahan sijoittamisen paikkoja löytyy runsaasti. Pitkään pelattaessa ei peliautomaateista voi jäädä voitolle. Peliautomaattien toimintaa voi yrittää opetella, mutta se on turhaa, eikä sillä ole vaikutusta voittomahdollisuuksiin.

5 c

Pelin luonne vaikuttaa peliongelmiin syntyyn, mutta pitkä veto ei pelinä ole kovin ison riskin peli. Mitä nopeammin pelissä tulee tulos, sitä helpommin voivat ongelmat kehittyä. Esimerkiksi monissa raha-automaateissa ja nettipeleissä tulos tulee nopeasti, joten ne ovat siltä osin riskialttiita pelejä.

6 a

Suomessa käytössä olevassa ICD-10 tautiluokituksessa käytetään käsitettä pelihimo, joka on yksi käytös- ja hylitsemishäiriöiden muoto. Kyseessä on joka tapauksessa opittu käyttäytyminen, josta voidaan oppia myös pois. Joskus toipumiseen voi mennä pitkäkin aika ja siihen saatetaan tarvita ulkopuolista tukea ja jopa lääkitystä. Henkilö, joka kokee olevansa peliriippuvainen, voi hyvinkin tulevaisuudessa lopettaa pelaamisen tai pelata kohtuudella. Toisin päin ajateltuna henkilö, joka ei ole koskaan pelannut, saattaa jäädä nopeastikin pelaamiseen kiinni. Peliongelmiä voi tulla kenelle tahansa riippumatta taustasta, sosiaalisesta asemasta tai aiemmista pulmista tai sairauksista.

7 b

Vuonna 2011 tietokonepasianssi oli ylivoimaisesti Suomen suosituin digitaalinen peli. Toisella sijalla oli Angry Birds ja kolmantena Veikkauksen pelipalvelun eri pelit.

8 a

Suomalaisista digitaalisia pelejä pelaa ainakin satunnaisesti varsin suuri osa väestöstä, 79 prosenttia eli voidaan sanoa, että lähes kaikille suomalaisille digitaalinen pelaaminen on jollakin tavalla tuttua. 20–29-vuotiaista miehistä 98 % pelaa digitaalisia pelejä toisinaan.

9

Kaikki väittämät ovat puppua, vaikka ehkä osin tuttuja uskomuksia runsaaseen pelaamiseen liittyen. Pelien väkivalta-vaikutuksista käyttäytymiseen on tutkimustuloksia puolesta ja vastaan. Pelien väkivalta ei suoraan vaikuta käyttäytymiseen, mutta toki muut tekijät voivat vaikuttaa niin, että yhteys niiden välillä voidaan joskus todeta. Pelaaminen on useimmiten sosiaalista puuhaa ja jos aikaa siihen käytetään maltillisesti, ei syrjäytymisvaaraakaan ole. Pelaaminen on lisäksi useimmiten päihteetöntä.

10 b

Pelaamiseen käytetty aika ei vielä kerro mitään pelaamisen ongelmallisuudesta, olennaisempaa on pohtia sitä, millä tavalla pelaaminen heijastuu muuhun elämään. Pelaamisen käytetyn ajan lisääntyessä kasvaa myös todennäköisyys pelihaittoihin, kuten esimerkiksi niska- ja selkäoireisiin, väsymykseen tai vuorokausirytmien heilahduksiin. Yöllä pelaaminen vähentää lepoaikaa, ja siksi opiskelun tai muiden velvoitteiden hoitaminen voi olla raskasta. Vastaavia haittoja voi esiintyä jo pienemmilläkin tuntimäärillä.

11 b, c, d

Hyvä englannin kielen taito sekä menestys ja arvostus ovat asioita, joita pelaamisesta voi seurata. Toisaalta paljon pelaamiseen voi liittyä myös haittoja. Sen sijaan, jos tutustut pelatessasi Albertiin, todennäköisemmin hän on ihan oikea ihminen kuin mielikuvituksesi tuotetta. Pelaamalla on mahdollista tutustua uusiin ihmisiin ja saada uusia kavereita.

12 a, d

Ongelmalliseen pelaamiseen saattaa liittyä turhautumista ja aggressioita, jos pelaaminen syystä tai toisesta keskeytyy tai on mahdotonta. Tässä tilanteessa on kenties hyvä pysähtyä ja tutkia omaa pelitapaa tarkemmin esimerkiksi pelipäiväkirjan avulla. Tavoitteeksi voi asettaa vaikkapa sen, että pelien tarinoista nauttiminen, niiden parissa rentoutuminen ja hauskuus tai harrastuksesta iloitseminen olisivat pelaamisessa tärkeämpää kuin hampaat irvessä puskeminen. Jos taas kuvitteellisten Albertien kyläilyt alkavat olla arkipäivää (mikä onneksi on äärimmäisen epätodennäköistä), voi miettiä, olisiko syytä irtaantua virtuaalimaailmasta hetkeksi ja kyläillä itse vaihteeksi omien livekavereiden luona.



pelipaivakirja.fi > apua ja tukea

Turvallista (eli tylsää?!) baari-iltaa! Riski on elämän suola

1 Minkäikäisillä tapaturmien osuus kaikista kuolemista on suurimmillaan

- a alle kouluikäisillä
- b 15–19-vuotiailla
- c 40–49-vuotiailla
- d yli 70-vuotiailla.

2 Humalassa tapaturmariski kasvaa kohisten. Kuinka suureen osaan 15–24-vuotiaiden tapaturmakuolemista liittyy alkoholi?

- a Joka sadanteen
- b Joka kymmenenteen
- c Joka viidenteen
- d Joka kolmanteen

3 Nuorten myrkytyskuolemien yleisin aiheuttaja on

- a alkoholi
- b kodin kemikaalit
- c lääke- ja huumausaineet
- d sienet ja kasvit
- e häkä.

4 Mikä seuraavista on tarua? Tapaturmaisen veteen liittyvän onnettomuuden kuolonuhri on Suomessa tyypillisesti

- a hukkunut uituaan pitkän matkan
- b hukkunut muiden huomaamatta
- c unohtanut pelastus- tai kelluntaliivin
- d mies, joka on nauttinut alkoholia.

5 Mitä maksaa yhteiskunnalle hoidot, kun 19-vuotias mies ajaa humalassa skootterilla auton kanssa kolarin? Häneltä murtuu niskanikama ja saa pahan kallovamman, koska hänellä ei ollut kypärää.

- a 3 000 €
- b 7 000 €
- c 10 000 €
- d 14 000 €

6 Suomessa alkoholijuomia ei saa myydä eikä anniskella alle 18-vuotiaille. Alkoholijuomien korvauksetonkin välittäminen alle 18-vuotiaille on rangaistava teko. Siitä voi seurata välittäjälle

- a mainetta ja kunniaa
- b vankeutta
- c huomautus
- d ajokortin menetys.

7 Poliisin tietoon tulee Suomessa lähes 40 000 pahoinpitelytapausuudessa. Missä mies todennäköisimmin joutuu väkivallan kohteeksi?

- a Saunassa
- b Kotona
- c Ravintolassa ja kadulla
- d Naapurissa

8 Kaupunkien keskustoissa klo 21–04 väkivaltarikosten uhreiksi joutuvat yleisimmin

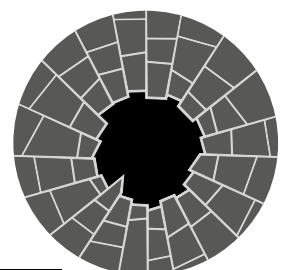
- a alaikäiset
- b 18–24-vuotiaat
- c 25–30-vuotiaat
- d eläkeläiset.

9 Kuinka suuri osa 20–29-vuotiaista naisista pelkää päihtyneitä julkisilla paikoilla?

- a Alle 20 %
- b Noin 40 %
- c Noin 60 %
- d Yli 70 %

10 Päivystyspoliklinikalle tulleista 15–29-vuotiaista puhalletuista tapaturma- ja väkivaltapotilaista alkoholiin vaikutuksen alaisena on

- a joka sadas
- b joka kymmenes
- c joka toinen
- d lähes 80 %:ia.



1 b

Suurimmillaan tapaturmaisten kuolemien osuus oli sekä tytöillä että pojilla 15–19 vuoden iässä, jolloin poikien kuolemista 47 prosenttia ja tyttöjen kuolemista 35 prosenttia aiheutui tapaturmista. Suurin osa tämänikäisten tapaturmaisista kuolemista sattuu liikenteessä ja huumaus- ja lääkeainemyrkytyksissä, joihin liittyy myös alkoholinikäyttöä ja muuta riskikäyttäytymistä.

2 d

Joka kolmas 15–24-vuotiaista tapaturmaisesti kuolleista miehistä oli päihtynyt. Vastaava osuus nuorista naisista oli lähes viidennes (19 %). Tapaturmaisesti päihtyneenä kuolleista 15–24-vuotiaista lähes 90 prosenttia on nuoria miehiä.

3 c

Vanhemmista ikäryhmistä poiketen nuorten myrkytyskuolemista suurin osa aiheutuu lääke- ja huumausaineista. Monesti näihin myrkytyksiin liittyy sekakäyttöä. Varhaisnuorten sairaalahoidetuista myrkytyksistä suurin osa on puolestaan alkoholin aiheuttamia. Tyypillistä näille myrkytyksille on, että ne ovat niin sanotusti tahallisia, eli aineet on tietoisesti otettu päihtymystarkoituksessa.

4 a

Hukkuminen ei tavallisesti tapahdu pitkien uimasuoritusten tai kuntouinnin yhteydessä, vaan liittyy rannassa oleskeluun tai korkeintaan kymmenien metrien uuintimatkoihin. Tyypillisesti hukkunut on mies (lähes 90 % hukkuneista), hukkuminen on tapahtunut huomaamatta, veneessä pelastusliivi tai vastaava on jäänyt pukematta ja alkoholiakin on nautittu. Joka toisessa hukkumistapauksessa uhri on ollut yksin. Hukkuminen huomataan vasta, kun uhrin huomataan kadonneen tai kelluvan elottomana vedessä. Tyypillisesti uhri hukkuu luonnonvesiin. Alkoholi on mukana keskimäärin joka toisessa hukkumiskuolemasa ja 90 % vesiliikenteessä hukkuneista ei käyttänyt pelastusliiviä. Veneisiin liittyvistä onnettomuuksista suurin osa ei liittynyt varsinaiseen veneilyyn, vaan rannan lähellä pienellä veneellä toimimiseen.

5 d

14 000 euroa kattaa vain vammojen hoidot. Jos kolarista jää pysyviä vammoja tulee lisäksi: palveluasunto 40 000 €/v, päivätoiminta 4 900 €/v ja henkilökohtainen avustaja 20 000 €/v. Kustannuksia aiheutuu myös ambulanssipalveluista, poliisin tulosta paikalle, oikeudenkäyntikuluista, skootterin ja auton hinnasta sekä vahingonkorvauksista.

6 b

Alkoholijuomien välittämisestä alaikäisille seuraa sakkoja tai enimmillään 6 kk vankeutta. Alaikäisille kavereille ei kannata hakea alkoholijuomia. Alkoholiin mukaan alle 18-vuotias nuori ei saa pitää hallussaan mitään alkoholijuomaa. Poliisi ilmoittaa, että alaikäisten kantamukset ja vaatteet tarkastetaan, jos on syytä epäillä heillä olevan alkoholia hallussaan. Jos alkoholia löytyy, se hävitetään paikan päällä. Poliisi muistuttaa, että rikkeestä seuraa 20 euron sakko. Poliisi ottaa yhteyttä myös alaikäisen huoltajaan sekä lastensuojeluviranomaiseen.

7 c

Miehet joutuvat väkivaltatilanteisiin tyypillisesti ravintoloissa ja kadulla. Naiset kohtaavat väkivaltaa työpaikoillaan ja parisuhteissa useammin kuin miehet. Kaikkiaan naiset joutuvat yhtä usein kuin miehet väkivallan uhriksi, mutta kuolemaan ja vakavaan vammaan johtanut väkivalta on yleisempää miehillä kuin naisilla. Humala näyttää lisäävän väkivaltaisuutta ja vaaraa joutua itse väkivallan kohteeksi. Esimerkiksi henkikirosten yrityksistä noin 70 % ja pahoinpitelyrikoksista noin 60 % tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena. Naisten kokemaan väkivaltaan alkoholi liittyy kuitenkin harvemmin kuin miesten. 15–16-vuotiaista tappeluun osallistuneista 40 %:ia ja pahoinpitelijöistä noin kolmannes ilmoitti olleensa tekohetkellä alkoholin vaikutuksen alaisena.

8 b

Keskusta-alueiden yleisten paikkojen väkivaltatapauksissa on öinen piikki jatkoaikaluvan saaneiden paikkojen sulkeutuessa ja väkivaltarikoksen uhriksi joutuu poliisin tilastojen mukaan yleisimmin 18–24-vuotias. Myös tekijät tuohon aikaan löytyvät vastaavan ikäryhmän joukosta. Ylivoimaisesti suurin ryhmä niin tekijöissä kuin uhreissa ovat nuoret miehet. Yksityistilojen väkivaltatilanteesta poiketen kohteena voi olla myös satunnainen vastaantulija.

9 d

Kuluneen vuoden aikana 20–29-vuotiaista naisista yli 70 % ilmoitti pelänneensä päihtyneitä julkisilla paikoilla. Vastaavanikäisistä miehistä näin koki noin kolmannes (34 %). Nuorista naisista lähes joka toinen oli myös joutunut päihtyneen ahdistelemaksi tai kiusaamaksi kadulla tai muulla julkisella paikalla – nuorilla miehillä vastaavia kokemuksia oli useammalla kuin joka kolmannella (35 %). Nimenomaan nuorilla on ylivoimaisesti eniten kielteisiä kokemuksia humalaisista julkisilla paikoilla. Omat juomistottumukset ovat selvästi yhteydessä siihen, onko pelännyt päihtyneitä ihmisiä: ne, jotka eivät juo alkoholia ravintolassa, ilmoittavat vähiten pelkoja, ja säännöllisesti ravintolassa juoneet ilmoittavat niitä eniten.

10 d

Päivystysklinikalla puhallutetuista 15–29-vuotiaista tapaturma- ja väkivaltapotilaista lähes 80 %:n on havaittu olleen alkoholin vaikutuksen alaisena. Puhallutettujen alaikäisten (15–17-vuotiaat) tapaturmista ja väkivallasta lähes kolme neljästä sattui alkoholin vaikutuksen alaisena. Vammautuminen ja erityisesti pään vamma on yhteydessä alkoholinikäyttöön. On todettu, että varhain alkoholin käytön aloittaneet nuoret ovat muita nuoria alttiimpia tapaturmille.



thl.fi/pistetapaturmille

Oletko koukussa nikotiiniin?

Tähän testiin voit vastata, jos käytät savukkeita, nuuskaa tai muita tupakkatuotteita satunnaisesti tai päivittäin.

1 Oletko joskus yrittänyt lopettaa siinä onnistumatta?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

2 Tupakoitko tai nuuskaatko nyt, koska tupakoinnin lopettaminen on tosi vaikeaa?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

3 Oletko koskaan tuntenut olevasi riippuvainen tupakasta?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

4 Onko sinulla joskus voimakas tupakan himo?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

5 Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset savukkeen tai nuuskan?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

6 Onko sinulle vaikeaa olla tupakoimatta tai käyttämättä nuuskaa paikoissa, joissa se ei ole sallittua, kuten koulussa?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

Kun yritit lopettaa tupakoinnin tai nuuskaamisen tai kun et ole käyttänyt tupakkatuotteita vähään aikaan

7 Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, ettet voinut tupakoida tai käyttää nuuskaa?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

8 Tunsitko itsesi ärtyneemmäksi, koska et voinut tupakoida tai käyttää nuuskaa?

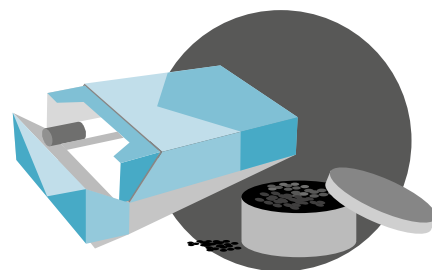
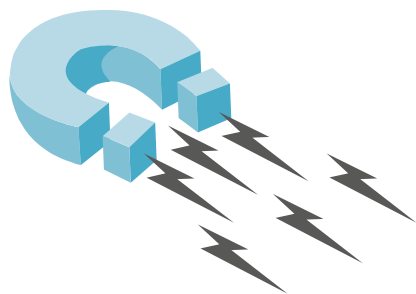
- 0 Ei
- 1 Kyllä

9 Oliko sinulla voimakas halu tai tarve tupakoida tai käyttää nuuskaa?

- 0 Ei
- 1 Kyllä

10 Olitko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska et voinut tupakoida tai käyttää nuuskaa?

- 0 Ei
- 1 Kyllä



Testin tulos: _____

Oletko koukussa nikotiiniin? Testin tulos

Jos sait yhdenkin pisteen, kannattaa pysähtyä miettimään. Se on merkki siitä, että riippuvuus on alkanut kehittyä ja omaa tupakointia voi olla vaikeaa hallita. Myös lopettamisessa onnistumisen eteen voi joutua jo tekemään töitä. Mitä useamman pisteen sait, sitä voimakkaammin alat olla koukussa nikotiiniin.

Vinkkejä lopettamiseen

Tupakoinnin lopettaminen ei ole kaikille helppoa. Vieroitusoireet vaihtelevat yksilöllisesti, joillekin onnellisille niitä ei tule juuri lainkaan. Tavallisimpia tupakan aiheuttamia vieroitusoireita ovat ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, turhautuminen, unihäiriöt, levottomuus, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Pahimmat vieroitusoireet menevät ohi muutamassa viikossa. Psykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden kanssa joutuu usein kamppailemaan pidempään.

Kun mietit lopettamista, käy ensin läpi tupakoinnin lopettamisen hyvät ja huonot puolet, samoin tupakoinnin jatkamisen. Niiden avulla pystyt ennakoimaan tilanteet, joissa tupakanhimo helposti iskee. Toisaalta löydät myös sinua motivoivat syyt, joiden avulla selviät vaikeista hetkistä.

Päätä, milloin lopetat, ja merkitse se kalenteriisi. Huolehdi siitä, että sinulla ei enää ole tupakkaa jäljellä lopetuspäivänä. Heitä pois myös sytytin tai tulitikut. Kerro läheisillesi, että aiot lopettaa, ja pyydä, etteivät he tarjoa sinulle tupakkaa.

Juo paljon nestettä – ei kumminkaan alkoholia! Syö kunnon, liiku ja lepäile sopivassa suhteessa. Mieti etukäteen, mitä teet, jos mieli tekee tupakkaa: hengitä syvään, tee punnerruksia tai ryhdy johonkin askareeseen, jossa tarvitset käsiäsi. Varaa itsellesi jotain vähän kaloreita sisältävää järsimistä.

Vältä alkuun tilanteita, joissa sinulla on tapana tupakoida. Käy leffassa tai keksi jotain muuta ajanvietettä, jossa tupakointi on vaikeaa. Vältä ainakin alkuviikkoina tilanteita, joissa tiedät toisten tupakoivan. Tee itsellesi muutama yksinkertainen, konkreettinen suunnitelma hankalien tilanteiden varalle, esimerkiksi ”Jos minua pyydetään tupakalle, niin...”. Suunnitelmien teko auttaa vastustamaan houkutuksia ja tekee onnistumisesta todennäköisempää.

Pane tupakkarahat säästöön ja palkitse itseäsi hankkimalla niillä jotain, mitä olet aina halunnut. Tee toivelista ja laske, monenko askin hinnalla saat toiveesi täytetyiksi.

Onnistunut lopettaminen vaatii usein 3–4 yritystä. Valmistaudu siis siihen, että saatat retkahtaa. Jos sytytät savukkeen, sammuta se ennen kuin olet polttanut sen kokonaan. Heitä aski pois. Jos taas otit uuden nuuskaannoksen, älä anna sen vaikuttaa pitkään ja heitä rasia pois. Mieti, mikä sai sinut retkahtamaan ja miten voit estää tilanteen uusiutumisen. Heikon hetken takia ei kannata luopua koko hommasta.

Yritä lopettamista pian uudestaan: onnistumisen mahdollisuudet lisääntyvät seuraavalla kerralla, koska pystyt jo ottamaan oppia aiemmista kokemuksistasi. Muista myös, että itsesääntely ja tavoitteissa pysyminen on usein vaikeaa väsyneenä, nälkäisenä tai alkoholin vaikutuksen alaisena – pitämällä huolta itsestäsi teet myös tupakoinnin lopettamisesta helpompaa.

Jos vieroitusoireet tuntuvat ylitsepääsemättömiltä tai pelkkä ajatus lopettamisesta hirvittää, keskustele lääkärin, terveydenhoitajan tai apteekin henkilökunnan kanssa nikotiinikorvaushoidon tai vieroitukseen tarkoitettujen reseptilääkkeiden tarpeesta. Oikein käytettynä ne pehmentävät vieroitusoireita ja saattavat auttaa myös psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden nujertamisessa.

Huomaathan, että nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin savukkeet ja on siksi monelle vielä savukkeita kouttavampi tuote. Tästä syystä siirtyminen nuuskasta savukkeisiin ei myöskään auta pääsemään eroon tupakasta.

10 henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä

Vastaamalla tähän testiin, saat tiedon, miten alkoholin käyttösi sinuun vaikuttaa.

Paljonko meni?

1 Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 0 En koskaan
- 1 Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 2–4 kertaa kuussa
- 3 2–3 kertaa viikossa
- 4 4 kertaa viikossa tai useammin

2 Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? (Taulukko alla kertoo, paljonko on annos.)

- 0 1–2 annosta
- 1 3–4 annosta
- 2 5–6 annosta
- 3 7–9 annosta
- 4 10 tai enemmän

3 Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Menikö liian pitkäksi?

4 Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- 0 Ei koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Jäivätökö muut hommat?

5 Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisen vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Miten lähti käyntiin?

6 Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?





- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Oliko morkkista?

7 Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 En koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

>>

i Yksi alkoholiannos on:			
pullo		(33 cl)	keskiolutta tai siideriä
lasi		(12 cl)	mietoa viiniä
pieni lasi		(8 cl)	väkevää viiniä
ravintola-annos		(4 cl)	väkeviä

Esimerkkejä:		
0,5 l	tuoppi keskiolutta tai mietoa siideriä	1,5 annosta
0,5 l	tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä	2 annosta
0,75 l	pullo mietoa (12 %) viiniä	6 annosta
0,5 l	pullo väkeviä	13 annosta

10 henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä

Menikö muisti?

8 Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0 Ei koskaan
- 1 Harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 Kerran kuussa
- 3 Kerran viikossa
- 4 Päivittäin tai lähes päivittäin

Kolhitko itseäsi tai muita?

9 Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- 0 Ei
- 2 On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 Kyllä, viimeisen vuoden aikana

Tuliko sanomista?

10 Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit juomista?

- 0 Ei
- 2 On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 Kyllä, viimeisen vuoden aikana

Laske nyt valitsemiesi vaihtoehtojen numerot yhteen. Näin saat henkilökohtaisen pistemääräsi.

Omat pisteeni _____ Päiväys _____

Alkoholinkäyttösi riskit	0–7	vähäiset
	8–10	lievästi kasvaneet
	11–14	selvästi kasvaneet
	15–19	suuret
	20–40	erittäin suuret

Testitulokset

10 henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä

Tämä testi on tarkoitettu täysi-ikäisille. Alaikäisten ei tule käyttää alkoholia lainkaan.

Jos riskisi ovat kasvaneet tai jos juot joka viikko vähintään kuusi annosta alkoholia kerralla, kannattaa pohtia, olisiko muutos paikallaan.

Mieti, miten voisit muuttaa nykyistä alkoholinkäyttöäsi ja mitä hyötyä muutoksesta voisi olla. Haluaisitko vähentää vai olisiko lopettaminen sinulle sopivampi tavoite?

Vaikka testituloksesi huolestuttaisivat sinua, kannattaa muistaa, että alkoholin mahdollisesti aiheuttamat vaingot yleensä helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan, jos ajoissa vähennät juomistasi.

Jos päätät vähentää tai lopettaa, voit yrittää ja onnistua omin voimin. Tarkista muutaman kuukauden kuluttua, kuinka pistemääräsi on laskenut.

Kysy asiantuntijalta sinulla on oikeus saada apua! Varsinkin jos pistemääräsi on yli kymmenen, kannattaa keskustella lääkärin kanssa esimerkiksi terveyskeskuksessa. Saat tietää, miten alkoholi vaikuttaa juuri sinuun ja terveyteesi, ja saat apua muutospyrkimyksissäsi, joko vähentämisessä tai lopettamisessa.

Testin on kehittänyt Maailman terveysjärjestö WHO.

Nuorten päihdemittari (ADSUME). Alaikäisille sovellettu päihdemittari, jonka tarkoituksena on auttaa arvioimaan omaa päihteidenkäyttöä sekä tunnistamaan mahdollisia riskejä.



[nuortenlinkki.fi](https://www.nuortenlinkki.fi) > [testialue](#) > [testit](#) > [päihteet](#)

Lie-Bet-pikatyökalu peliongelman tunnistamiseen

1 Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?

- a Kyllä
- b Ei

2 Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat?

- a Kyllä
- b Ei

Tulokset

Myöntävä vastaus toiseen tai molempiin kysymyksiin merkitsee, että sinulla saattaa olla peliongelma. Tällöin asiasta on tärkeä keskustella ja arvioitava avun tarve.

Yritä lopettamista pian uudestaan: onnistumisen mahdollisuudet lisääntyvät seuraavalla kerralla, koska pystyt jo ottamaan oppia.

Lisätietoja

www.

apua.info

www.

peluuri.fi

www.

tupakkainfo.fi

stumppi.fi

peliklinikka.fi

alkoholiohjelma.fi
> Aineistot

munkroppa.fi

tyttojentalo.fi

pelipaivakirja.fi
> apua ja tukea

nuortenlinkki.fi

thl.fi/pelihaitat
> Rahapeliongelman hoito ja tuki

paihdelinkki.fi

Sex, drugs, &...



Tässä esitteessä käsitellään nuorille tärkeitä asioita alkoholin, huumeiden ja tupakan vaikutuksesta nuoren terveyteen ja elämänhallintaan, kuten seksiin, lihomiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja riskinottamiseen. Mukana on myös tietoa nuorten digitaalisesta ja rahapelaamisesta. Esite on tarkoitettu tueksi nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille kouluissa, oppilaitoksissa ja nuoriso- ja vapaa-ajan toimessa.

Tavoitteena on kysymyksillä lisätä nuorten tietoja päihteistä ja pelaamisesta sekä herätellä nuoria pohtimaan päihteiden käytön ja pelaamisen yhteyttä omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Aineistoa voi hyödyntää nuorten kanssa erilaisissa tilanteissa. Esite toimii päihde- ja pelaamisasioiden puheeksioton välineenä sekä tukee varhaista puuttumista. Kysymyksiä ja vastauksia voi käydä läpi yksin, kaverin kanssa tai oppitunnilla vaikkapa ensin ryhmissä keskustellen ja sitten yhdessä purkaen.

Esite kuuluu Alkoholiohjelman tuoteperheeseen ja on tilattavissa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kirjakaupasta (thl.fi > Kirjakauppa) ja löytyy myös sähköisenä Alkoholiohjelman verkkosivuilta (alkoholiohjelma.fi > Aineistot ja julkaisut).

ISBN 978-952-302-066-5



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



MUU 299
2013