

**SAVUNA ILMAAN –PODCAST**

Klaari Helsingin tuottamassa podcastissa haastatellaan entistä päihteidenkäyttäjää Pepiä, joka kertoo nuoruudestaan ja miten hän päätyi käyttämään kannabista ja muita päihteitä. Millaista hänen elämänsä oli ja miten ja mikä viitoitti kohti päihteetöntä elämää.

Savuna ilmaan –podcastin löydät Soundcloud-sivustolta. Sen kesto on 16 min.

<https://soundcloud.com/klaarihelsinki/savuna-ilmaan-podcast-jakso-1>

Podcastia voi käyttää osana mm. päihdekasvatus-opetusta tai puheeksioton välineenä. Pepin tarinan kautta nuoret voivat myös pohtia omia ajatuksia suhteessa päihteisiin, valintoihin ja tilanteisiin, joihin saattavat elämässä törmätä.

Keskustelun avuksi on kysymyksiä, joita voidaan käsitellä yhdessä tai esim. ensin pienemmissä ryhmissä

ja sen jälkeen kaikki yhdessä.

**Kysymyksiä keskustelun avuksi**

1. **Mitä ajatuksia podcast herätti?**
2. Pepi kertoi alkaneensa käyttää alkoholia ja huumeita 14-vuotiaana. **Mitä syitä nuorella voi olla päihteiden kokeilemiseen ja käyttämiseen?**

*Pepillä: kaveripiiri, isän kuolema, arkuus, koulukiusaaminen, ekan kerran päätös: tää on mun juttu. Hän halusi olla osa porukkaa, pakeni itseään ja omia tunteitaan käyttämällä päihteitä.* Hänellä oli *paha olla, kun ei ollut ihmistä joka välitti.*

1. Pepistä tuli omien sanojensa mukaan päihteiden vanki. Päihteidenkäyttö ajoi varastelemaan ja vakavaan masennukseen, yrittämään itsemurhaa ja suljettuun hoitoon. **Mikä olisi auttanut Pepiä, jotta hän ei olisi kokeillut päihteitä ja lopulta tullut riippuvaiseksi niistä?**

*Riippuvuuden ydinoireita ovat aineen käytön pakonomaisuus ja käyttöhimo. Riippuvuus ilmenee usein vaikeutena hallita aineen käytön aloitusta, määriä tai lopettamista. Tämä voi johtaa käytön jatkumiseen haitoista huolimatta ja päihteiden käyttö syrjäyttää ainakin osin itsestään huolehtimisen, harrastukset, ihmissuhteet ja koulutuksen tai työn. Lisäksi riippuvuuteen liittyy usein sietokyvyn kasvua käytettyyn aineeseen ja vieroitusoireita käytön loppuessa. Kykenemättömyys tunnistaa tai myöntää riippuvuuden aiheuttamia oireita ja haittoja on yleinen ilmiö päihderiippuvuudessa.* (THL)

*Säännöllinen ja pitkäaikainen kannabiksen käyttö johtaa sietokyvyn kehittymiseen, jolloin käyttäjä tarvitsee suurempia ja/tai useampia annoksia saadakseen aineesta saman vaikutuksen. Psyykkinen riippuvuus kannabikseen voi kehittyä, kun kannabista käytetään säännöllisesti. Päivittäin suuria annoksia käyttävälle voi kehittyä myös fyysinen riippuvuus. Jos kannabista poltetaan tupakkaan sekoitettuna, syntyy psyykkinen ja fyysinen riippuvuus nikotiiniin nopeasti. (Ehyt ry)*

1. **Mitä Pepi kertoi kannabiksen vaikutuksista?**

*”Kukka vetää helposti sisäänsä, asiat jäävät hoitamatta. Jossain vaiheessa kannabis ei tunnu enää miltään ja pitää saada vahvempia aineita. Kannabiksessa ei ole tuoteselostetta ja se vaikuttaa mielenterveyteen. Hän masentui. ”*

**Mitä muita kannabiksen vaikutuksia tiedät?**

*Kannabiksen käyttäjät toivovat saavansa siitä rentouttavan ja positiivisen tunteen. Kannabis herkistää aisteja ja voi voimistaa ruokahalua. Suurilla annoksilla voi esiintyä myös lieviä hallusinaatioita.*

*Epämiellyttävät kannabiskokemukset, kuten ahdistus ja vainoharhaisuus, ovat yleisiä. Kannabiksen vaikutuksen alaisena oleva henkilö voi esimerkiksi kokea levottomuutta, kuolemanpelkoa tai pelkoa kontrollin menettämisestä. Kannabis voi laskea kehon lämpötilaa sekä nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta. Silmät voivat verestää ja suu voi tuntua kuivalta.*

*Huom! Kannabiksen vaikutukset vaihtelevat käyttötavan, käytetyn valmisteen, kasvilajikkeen, käyttöympäristön sekä käyttäjän kokemuksen ja henkilökohtaisen herkkyyden mukaan. Myös annoskoolla on huomattavan suuri merkitys. (lähde: päihdelinkki.fi)*

1. Vuosien päihteiden käytön jälkeen Pepi etsi itselleen apua ja onnistui tuen avulla lopettamaan päihteiden käytön. **Tiedättekö mistä nuori voi saada apua? Kuka voi auttaa ja miten?**

*Esim. vanhemmat, kaverit, opettajat, koulukuraattori, terveydenhoitaja, koulupsykologi, joku muu luotettava aikuinen.*

*Helsingin nuorisoasema: p.040 688 3377, Siltasaarenkatu 4, 6. krs, 00530 Helsinki*

1. **Miten aikuiset voisivat osoittaa tukea nuorille? Entä nuoret toisillensa?**

*Pepi kaipasi aikuista, joka pitäisi huolta ja kysyisi mitä hänelle kuuluu. Hän myös toivoi vanhempien asettavan rajoja nuorille. Hän kehotti nuoria näyttämään tunteita ja olemaan omia itsejään. Pepille merkitsi paljon, että hänet huomattiin ja hän sai kertoa, millainen olo hänellä on.*

\*kotitehtävä: Kysy joltakin ihmiseltä mitä hänelle kuuluu.