

Vape ja nikotiinituotteet –miten keskustella käytöstä nuoren kanssa?

Tuuli Hynynen

Terveystieteiden asiantuntija

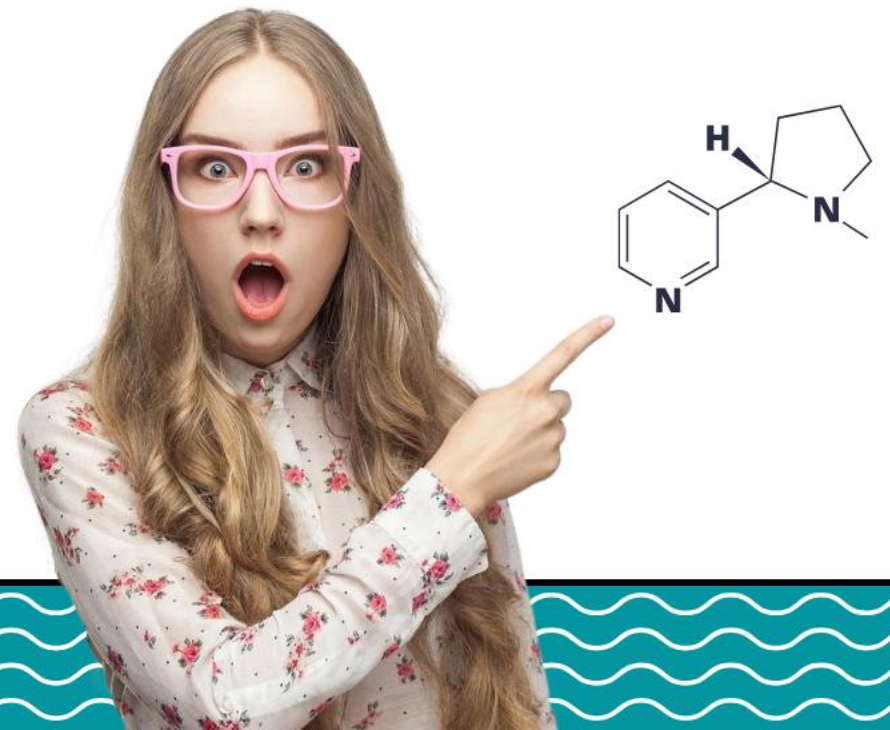
Syöpäjärjestöt



Syöpäjärjestöt

FRESSIS *Edu*.fi

FRESSIS.fi



Miksi minun kannattaa ottaa puheeksi?

- Käyttö- ja kokeilut aloitetaan yleensä ennen 20. ikävuoteen mennessä
- Aivot kehittyvät pitkälle yli 25-vuotiaaksi, jolloin ne ovat herkkiä erilaisten keskushermostoon vaikuttavien aineiden, kuten nikotiinin vaikutuksille
 - Nikotiiniriippuvuus voi syntyä nuorelle nopeasti ja helposti
- Mitä varhaisemmassa vaiheessa käyttö lopetetaan, sitä suurempi hyöty terveydelle
- Nuorten voi olla vaikea hahmottaa tavan ja riippuvuuden eroa eikä riippuvuuden uskota syntyvän nopeasti
 - Moni nuori kokee, että pystyy lopettamaan käytön milloin tahansa
 - Nikotiinihimo liitetään esimerkiksi psyykkisesti vaikeisiin tilanteisiin, eikä sitä pidetä riippuvuuden merkinä
- Usein pian jo aloittamisen jälkeen nuori haluaisi päästä eroon tupakka- ja nikotiinituotteista
 - Pelkkä tieto haitoista harvoin motivoi hetkessä elävää nuorta
 - Käytön lopettamisen prosessi harvoin käynnistyy tiedon ja avun hakemisella → tuen on hakeuduttava nuorten luo





Miten motivoida ja kannustaa nuorta?

- Sisäisen motivaation vahvistaminen
 - omasta osaamisesta tietoiseksi tuleminen (kyvykkyyks/pätevyys) ”Minä osaan”
 - mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (autonomia) ”Minä päätän”
 - ryhmään kuulumisen kokemus (yhteisöllisyys) ”Minä kuulun”
- Nuoret kaipaavat keskustelua, kannustusta ja kehuja
 - Lähestytään voimavarojen ja vahvuuksien näkökulmasta, ei virheistä ja ongelmista
 - Hyväksyntä ja myötätunto sulattavat usein vastarinnan
- Tärkeää nostaa esille konkreettisia asioita, jotka vaikuttavat nuoren elämässä tässä ja nyt, esim. läheiset, raha, terveys, fyysinen kunto, eettisyys, ympäristöasiat jne.
- Motivaation vahvistaminen käytön lopettamisessa
 - Kokeilunhalu, pystyykö lopettamaan käytön
 - Tieto lopettamisen hyödyistä koetaan mielekkäänä
 - Nuorta motivoivista tekijöistä puhuminen ja muistuttaminen auttaa päätöksen tekemisessä ja siinä pysymisessä

Jos nuori ei käytä tupakka- ja nikotiinituotteita

Millaisia ajatuksia nuorella liittyy tupakka- ja nikotiinituotteisiin ja niiden käyttöön?

- Mitä hän niistä tietää, miten hän suhtautuu niihin, mitä ne hänelle merkitsevät? Mitkä asiat vaikuttavat omaan suhtautumiseen?

Ajatuksia siitä, jos kaverit käyttävät?

- Miten ryhmäpaine vaikuttaa omiin ajatuksiin?

Mistä syistä nuori haluaa olla ilman?

- Nikotiinittomuuden hyödyt, esim. [Fressiksen artikkelia](#) tai [Hyvä syy -hyrrää](#) apuna käyttäen

Mitkä tekijät saattavat ”kannustaa” käyttöön tai kokeiluun?

- Millaisia keinoja on vastustaa, kieltäytyä tai pysyä ilman tuotteiden käyttöä?



Jos nuori käyttää tupakka- ja nikotiinituotteita

- Puheeksi oton mallin avulla kuka tahansa aikuinen voi ottaa tupakan, nuuskan, nikotiinipussien tai sähkötupakan käytön puheeksi nuoren kanssa
- Keskustelu ei keskity nuoren valistamiseen (ei tarvitse olla terveyshaittojen asiantuntija)
- Aikuinen osoittaa olevansa kiinnostunut nuoren ajatuksista ja tukee nuorta tunnistamaan vahvuuksiaan
- Malli ohjaa keskustelun suunnan positiiviseen ja antaa tilaa erilaisille näkemyksille (arvostetaan nuoren näkemystä, vaikka olisi itse eri mieltä)
- Keskustelu on hyvä käydä rauhallisessa tilanteessa

Näin otat käytön puheeksi ja tuet lopettamisessa

1.

Olen huolissani tupakan / nuuskan / nikotiinipussien / sähkösavukkeen käytöstä. Mitä itse ajattelet tuotteiden käytöstä?

Nosta ongelman sijaan esille huoli ja kysy, mitä nuori itse ajattelee asiasta. Näin keskustelu alkaa tasavertaisessa sävyssä eikä nuoren tarvitse asettautua puolustuskannalle.

2.

Olen huolissani, mitä haittaa tuotteiden käytöstä voi olla terveydelle. Tiedätkö, miten ne voivat vaikuttaa terveyteen?

Usein nuoret eivät tiedä tarkkaan tuotteiden haitoista tai he vähättelevät niitä.

Jos et ole varma käytön vaikutuksista terveyteen, voit hyvin todeta sen nuorelle. Etsikää yhdessä nuoren kanssa luotettavaa tietoa käytön haitoista osoitteesta fressis.fi

Jos nuori ei käytä tuotteita, voitte yhdessä pohtia, mitkä keinot auttavat nuorta pysymään jatkossakin erossa tuotteista. Tuo esille nuoren vahvuuksia.

3.

Oletko miettinyt tai kokeillut käytön lopettamista? Minkälaisia hyötyjä tupakoinnin / nuuskaamisen / sähkösavukkeen tai nikotiinipussien käytön lopettaminen voisi tuoda tullessaan?

Tällä kysymyksellä ohjaat nuorta pohtimaan hyötyjä omasta näkökulmastaan. Tavoitteena on, että nuori löytää omat syynsä muutokseen. [Fressis.fi](https://fressis.fi) – [Hyvä syy pysyä erossa nikotiinista.](https://fressis.fi)

Kerro nuorelle, että vaikka tuotteiden käyttö ei ole ok, on nuori sinulle tärkeä ja hän voi aina halutessaan palata asiaan kanssasi.



Syöpäjärjestöt

FRESSIS Edu.FI

Puheeksi oton muistilista

- Keskustelu on hyvä käydä rauhallisessa tilanteessa ja avoimella mielellä
 - Kuuntele ja ole kiinnostunut nuoren ajatuksista
 - “Perinteinen valistaminen” johtaa helposti vastareaktioon ja keskustelu loppuu lyhyeen
- Vaikka et hyväksy tuotteiden käyttöä, osoita että hyväksyt nuoren
- Nosta esille nuoren vahvuuksia ja voimavaroja. Kannusta ja kehu!
- Tarjoa tukea lopettamiseen tai ohjaa nuori eteenpäin tarvittaessa
- Jos nuori ei ole kiinnostunut jatkamaan keskustelua, kerro, että nuori voi aina halutessaan palata asiaan

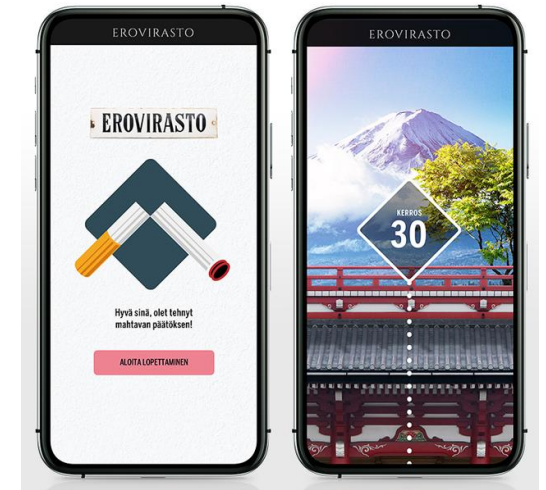
**Lyhyelläkin keskustelulla on merkitystä,
ja pienikin kannustus tai ele lähiaikuiselta voi vahvistaa nuoren päätöstä lopettaa!**



Sivustot ja materiaalit nuorille ja nuorten lähiaikuisille:



- [Fressis.fi Hyvä syy –hyrrä](#)
- [Syöpäjärjestöt: Erovirasto -sovellus](#)
- [Syöpäjärjestöt: Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tuki opiskeluterveydenhuollossa](#)
- [THL tukimateriaalit lopettamisen tueksi](#)
- [Käypä hoito -suositus](#)



Syöpäjärjestöt

FRESSIS Edu.FI

Kiitos!

Tuuli Hynynen

Terveysten edistämisen asiantuntija

tuuli.hynynen@cancer.fi



Lähteitä

- Heloma A, Korhonen T, Patja K, Salminen O, Winell K (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki: 2022.
- Käypä hoito 2024. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>
- Käypä Hoito. 2024a. Lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamisen ehkäisy. <https://www.kaypahoito.fi/nix01825>
- Käypä Hoito. 2024b. Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. <https://www.kaypahoito.fi/nix01824>
- Puheeksi oton malli: <https://fressisedu.fi/materiaalit/puheeksi-oton-malli/>
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology. Volume 25, Issue 1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202?via%3Dihub>
- Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2012. Kuuntelua, kannustusta ja kehuja – Nuorten näkemyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja lopettamisen tuesta. http://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Kuuntelua_kannustusta_kehuja.pdf
- Syöpäjärjestöt. 2023. Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettamisen tuki opiskeluterveydenhuollossa. <https://fressisedu.fi/2023/10/16/tupakka-ja-nikotiinituotteiden-lopettamiseen-tuen-palveluiden-kehittaminen-ammattillisen-koulutuksen-opiskelijaterveydenhuollossa/>

