



Syöpäjärjestöt

Uudet nikotiinituotteet ja nuoret

5.5.2026

Miten voin tukea nuorta nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa?



Nuoren tärkein suoja on turvallinen, välittävä aikuinen.

- Nuori kaipaa lähelleen turvallisia aikuisia
- Nuoret kaipaavat konkreettista tukea, kannustusta, kuuntelua ja kehua
- Sanoita nuorelle hänen vahvuuksiaan.
- Ole kiinnostunut nuoren arjesta ja maailmasta: Kysy: "Mitä kuuluu?"
- Ota tuotteet puheeksi rohkeasti: Nuoren voi olla vaikea ottaa nikotiinituotteita puheeksi, mutta iso osa nuorista toivoisi aikuisten puuttuvan useammin tuotteiden käyttöön.
- Älkää hyväksykö lapsen nikotiinituotteiden käyttöä missään tilanteessa – **mutta osoittakaa aina, että hyväksytte nuoren ja olette hänen puolellaan**, vaikka käyttöä olisi
- Osoittakaa, että arvostatte terveellistä käyttäytymistä.

Miten tunnistaa käyttö ja riippuvuus?



Nikotiiniriippuvuus nuorella

- Kehittyvät aivot ovat erityisen herkät nikotiinin vaikutuksille ja riippuvuuden syntymiselle
- Riippuvuuden syntyminen ei vaadi päivittäistä tai säännöllistä käyttöä
 - Osa nuorista voi osoittaa merkkejä riippuvuudesta tai kokea vaikeuksia lopettamisessa jo vähäisen tai lyhytkestoisen nikotiinialtistuksen jälkeen
- Nuorten on vaikea hahmottaa tavan ja riippuvuuden eroa
- Riippuvuuteen kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus
- Riippuvuuden vuoksi käyttö jatkuu ja myös niiden terveydelliset riskit kasautuvat
- Sosiaalinen ympäristö ja markkinointi vahvistavat käyttäytymistä

Käytön koetut
hyödyt ovat
yleensä
riippuvuuden
merkkejä!



NIKOTIINI VAIKUTTAA KOKONAISVALTAISESTI

Uni

Nukahtamisvaikeudet,
heikko unen laatu ja heräily



Mieli

Keskittymisvaikeudet,
mielialaoireet ja oppimisen haasteet



Liikunta

Heikompi rasituksen sietokyky ja
palautuminen liikunnasta



Ruokailu

Ruokahalun sekä haju- ja
makuuain heikkeneminen sekä
energia-aineenvaihdunnan
muutokset



Terveys

Altistuminen sairastumisille ja
vammojen paranemisen hidastuminen



Miten tunnistaa nikotiiniriippuvuus

- Voimakas tarve saada nikotiinia (himo, levottomuus ilman)
- Vaikeus hallita käyttöä tai lopettaa, vaikka niin haluaisi
- Käyttö jatkuu haitoista huolimatta (terveys, raha, koulu, jaksaminen)
- Nikotiini alkaa ohjata arjen rutiineja ja tilanteita
- Käyttömäärän tai käytön tiheyden kasvu ajan myötä
- Vieroitusoireet käytön vähentyessä tai loppuessa (ärtyisyys, levottomuus, keskittymisvaikeudet, univaikeudet)

→ Nikotiiniriippuvuustesti nuorelle



Syöpäjärjestöt

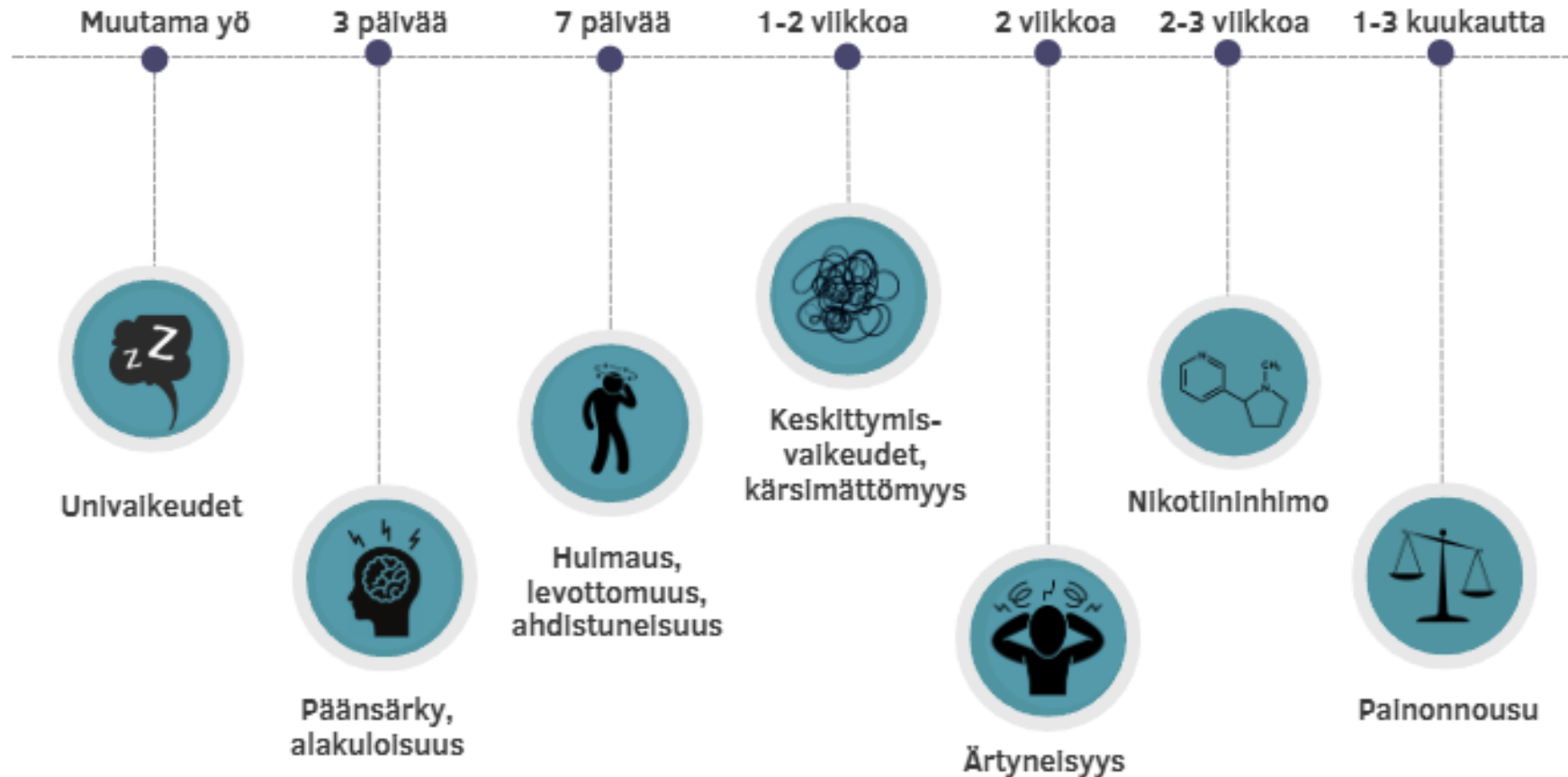
FRESSISEDU.FI

Vieroitusoireet

- ärtyneisyys
- huonovointisuus
- surumielisyys, alakulo
- väsymys
- lisääntynyt stressiherkkyys
- kärsimättömyys
- ahdistuneisuus
- nikotiinin himo
- levottomuus
- keskittymisvaikeudet
- univaikeudet
- päänsärky
- ruokahalun lisääntyminen



NIKOTIINITUOTTEIDEN LOPETTAMISEN VIEROITUSOIREIDEN KESTO



FRESSIS.FI

LOPETTAMISEN
TUKI



**Miten voin tukea nuorta
nikotiinituotteiden käytön
lopettamisessa?**



Syöpäjärjestöt

FRESSIEDU.FI

Miten rakennan hyvää keskusteluyhteyttä nuoreen

Milloin puhun?

Keskustelu on hyvä käydä rauhallisessa tilanteessa ja avoimella mielellä.

Miten puhun?

Kuuntele ja ole kiinnostunut nuoren ajatuksista.

- “Perinteinen valistaminen” johtaa helposti vastareaktioon ja keskustelu loppuu lyhyeen.
- Hyväksyntä ja myötätunto sulattavat usein vastarinnan

Mitä teen, jos nuori torjuu?

- Pidä yhteys avoinna – nuori voi palata asiaan, kun on valmis



Syöpäjärjestöt

FRESSISEDU.FI

Miten motivoida nuorta lopettamaan?

Motivaatio syntyy nuoren omista syistä – aikuinen voi auttaa niiden löytämisessä.

- Sisäisen motivaation vahvistaminen
 - **Minä osaan:** omasta osaamisesta tietoiseksi tuleminen (kyvykkyyks/pätevyys)
 - **Minä päätän:** mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (autonomia)
 - **Minä kuulun:** ryhmään kuulumisen kokemus (yhteisöllisyys)
 - **Teen hyvää:** kokemus siitä, että lopettamalla tekee hyvää itselle, läheisille ja/tai ympäristölle (arvot, merkityksellisyys)
- Nuorta motivoivista tekijöistä puhuminen ja niistä muistuttaminen
 - Tärkeää nostaa esille **konkreettisia asioita**, jotka vaikuttavat nuoren elämässä tässä ja nyt, esim. **raha, läheiset, terveys, fyysinen kunto, eettisyys, ympäristöasiat jne.**
- Motivaatiota voi tukea silloinkin, kun lopettaminen ei heti onnistu.



Syöpäjärjestöt

FRESSISEDU.FI

Konkreettinen tuki ja valmistautuminen auttavat

- Moni hyötyy valmistautumisesta ja pienin askelin etenemisestä.
 - Välitavoitteiden asettaminen auttaa eteenpäin.
- Auta nuorta motivoivien tekijöiden tunnistamisessa
 - Mitkä ovat nuorelle itselleen tärkeimmät syyt lopettaa
- Miettikää yhdessä nuoren kanssa uusia tapoja toimia niissä tilanteissa, tunnetiloissa ja seurassa, joissa nuori on tottunut käyttämään tuotteita
- Valmistautukaa yhdessä vieroitusoireisiin
- Lopettamiseen saattaa liittyä myös retkahduksia
 - Ole nuorelle armollinen
 - Kannusta jatkamaan
 - Oppikaa yhdessä
- **Tärkeää on osoittaa nuorelle, ettei hän ole yksin, vaan tukea on saatavilla.**



Tuen muistilista:

✓ Kuule nuorta ja rakenna yhteistä ymmärrystä

- Jos olet nuoren kanssa eri mieltä:
 - "Kiitos, että kerroit. Nyt mä ymmärrän sua paremmin. Tämä varmasti tuntuu vaikealta"

✓ Auta nuorta pohtimaan omaa tilannetta

- Mitä hyötyä siitä olisi, että lopettaisit tai edes vähentäisit?
 - Konkretisoi nuorelle lopettamisen hyötyjä, vahvistaa motivaatiota
- Mitä haittaa siitä on, jos lopettaisit?
 - Paljastaa käyttöä ylläpitäviä syitä, pelkoja

✓ Löytäkää yhdessä voimavaroja, jotka tukevat nuorta lopettamisessa

- Harrastukset, ystävät, unelmat..

✓ Kysy nuorelta, millaista tukea hän sinulta kaipaa

✓ Anna tilaa ja ole kärsivällinen

- **Nuori voi tarvita aikaa ja tilaa**, mutta tämä ei välttämättä tarkoita sitä, etteikö nuori olisi halukas myöhemmin palaamaan asiaan. **Malti on valttia!**

Tukea ja ohjausta kannustavasti

Etsin aktiivisesti hyvää nuoresta, hänen tottumuksistaan ja elämästään

Kehun nuorta yrittämisestä sekä pienistäkin onnistumisista ja edistymisestä

Osoitan hyväksyväni nuoren, vaikka olisin hänen kanssaan eri mieltä

Pyrin ymmärtämään ja kuuntelemaan nuorta, vaikka huomaisin vastarintaa

Osoitan luottavani nuoren kykyyn tehdä hyviä valintoja

Autan nuorta tunnistamaan hänellä jo olemassa olevia voimavaroja ja vahvuuksia

Kuuntelen nuorta läsnäolevasti ja näytän sen hänelle

Ennen kuin annan faktatietoa selvitän, mitä nuori jo tietää ja ajattelee asiasta

Pystyn ottamaan vastaan nuoren ilmaiset kielteiset tunteet

Olen empaattinen ja rohkaiseva toivottomaltakin tuntuissa tilanteissa

Kerron, että uskon nuoren onnistuvan tavoitteessaan

Osaan
hyvin

Vahvistan
vielä

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Älä jää yksin

- Nuoren nikotiinin käyttö tai huoli käytöstä voi herättää monenlaisia tunteita. Huoltajankin on lupa olla väsynyt ja epävarma.
- Huolen ja keinojen jakaminen yhdessä muiden huoltajien ja lähiaikuisten kanssa on tärkeää
 - Ota aihe puheeksi esimerkiksi opettajan kanssa
- Apua voi hakea myös koulu- ja opiskeluterveydenhoitajalta tai kuraattorilta
- Moni toimija tarjoaa tietoa, tukea ja vinkkejä

Nuorten palveluita lopettamiseen

- **Fressis.fi verkkosivusto nuorille**
 - Lopettamisen tuen tietopankki ja tukisisällöt
 - Kysy asiantuntijalta -palvelu
- **Erovirasto-sovellus**
 - Nuorille suunnattu maksuton sovellus nikotiinin käytön lopettamisen tueksi
- **Sometilit @fressis.fi**
 - TikTok
 - Instagram
 - Youtube
 - Vaikuttajakampanjat
- **Hei Lopeta! –kampanja**
 - Maksuttomat materiaalit esim. oppilaitosten aulatapahtumiin
- **Ammattilaisille Fressisedu.fi**
 - Lopettamisen tuen malli



Kaipaatko tukea lopettamiseen?

Kaipaatko lisää tukea lopettamiseen tai haluatko kysyä jotain nikotiinituotteista tai jostain muusta aiheesta? Lähetä meille kysymyksesi niin asiantuntijamme vastaa sinulle kahden viikon kuluessa.

[Kysy kysymys](#)

Lue lisää lopettamisesta

Nikotini Nuuska
Antti: "Mihin olisinkaan pystynyt ilman nuuskaa?"

Nikotiinipussit Nuuska Tupakka Vape
Miten tukea kaveria lopettamaan nikotiinituotteiden käyttöä?

Lopettamisen tuki Nikotini
Jenna Arvola: Ota rohkeasti viimeinen askel ja pääse irti nikotiinikoukusta

Lopettamisen tuki Nikotini
Älä anna häpeän estää sua lopettamasta nikotiinituotteiden käyttöä!



Kiitos!

Terveyden edistämisen asiantuntija



Matleena Eemola
matleena.eemola@cancer.fi
p. 050 573 2372



Tutustu verkkosivuihin: [Fressisedu.fi](https://fressisedu.fi)
Tilaa Uutiskirje: uutiskirje-fressisedu.cancer.fi
Seuraa Instagramissa: @FressisEdu



Syöpäjärjestöt


Syöpäjärjestöt


Mäkelänkatu 2, 00500 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt X:ssä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)

Lähteet

- Aro, M. 2022. Sähkösavukkeet, sähkötupakka. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlkO1164>
- Cancer Council NSW. 2022. Generation Vape Reseach project. <https://www.cancercouncil.com.au/cancer-prevention/smoking/generation-vape/>.
- Egger, S., David, M., Watts, C., Dessaix, A., Brooks, A., Jenkinson, E., Grogan, P., Weber, M., Luo, Q & Freeman, B. 2024. The association between vaping and subsequent initiation of cigarette smoking in young Australians from age 12 to 17 years: a retrospective cohort analysis using cross-sectional recall data from 5114 adolescents. Australian and New Zealand Journal of Public Health. <https://doi.org/10.1016/j.anzjph.2024.100173>
- Hanafin, J., Sunday, S. & Clancy, L. 2025. Hashtags, images, and promotions: E-cigarette messaging on social media associated with teenager smoking and e-cigarette use in Ireland. Tob. Induc. Dis. 2025;23(Suppl 1):A63
- 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 -suositus: Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Kuvaava fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden merkitystä ja hoitokäytäntöjä. [Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito](#)
- Käypä Hoito. 2024a. Lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamisen ehkäisy. <https://www.kaypahoito.fi/nixO1825>
- Käypä Hoito. 2024b. Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. <https://www.kaypahoito.fi/nixO1824>
- Nikotiini – THL <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>
- Ollila, H. 2024. Nuorten tupakka- ja nikotiiniriippuvuus ja sen arviointi
- Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2025. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö ja hankintatavat nuorilla 2017–2025. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 35/2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/152071/TUT12025_035_Tupakka-%20ja%20nikotiinituotteiden%20k%C3%A4ytt%C3%B6%20ja%20hankintatavat%20nuorilla%202017-2025_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Opetushallitus. Päihteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paihteet-tupakkatuotteet-ja-rahapelaaminen-terveystiedon-opetuksessa>

- Patja, K. & Borodulin, K. 2020. Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn? Katsausartikkeli. Lääkärilehti 50/2020. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/vaikuttavatko-tupakka-ja-nikotiinituotteet-kilpaurheilijan-suorituskykyyn/?public=505eda2c71a10302109b5710eec7163a>
- Puheeksi oton malli: <https://fressisedu.fi/puheeksioton-malli/>
- Päihdelinkki – Tupakkariippuvuus. Selittää, miten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus kietoutuvat yhteen nuorten tupakoinnissa. [Tupakkariippuvuus – Päihdelinkki](#)
- Raitasalo, K. 2024. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 42/2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149507/ESPAD_tilastoraportti_2024_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=7&isAllowed=y
- Ruokolainen, O. ym. 2025. Sähkösavukkeiden kokeilu on yleistynyt erityisesti tytöillä, jotka eivät tupakoi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/-/sahkosavukkeiden-kokeilu-on-yleistynyt-erityisesti-tytoilla-jotka-eivat-tupakoi>
- Saarela, K. 2020. Tupakkateollisuus kohdistaa nuoriin häikäilemätöntä markkinointia. <https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/tupakkateollisuus-kohdistaa-nuoriin-haikaimatonta-markkinointia/>
- Salminen, O & Lehto, S. 2022. Mitä nikotiinin sydän- ja verisuonivaikutuksista tiedetään? Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17099.pdf>
- Scheffels, J. Tokle, R. Linnansaari, A. Rasmussen, S.K.B. & Pisinger, C. 2023. [E-cigarette use in global digital youth culture. A qualitative study of the social practices and meaning of vaping among 15–20-year-olds in Denmark, Finland, and Norway.](#)

- Seppänen A. 2025. 6-metyylinikotiini vyöryi salakavalasti Suomen markkinoille. Suomalainen lääkirilehti. <https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/6-metyylinikotiini-vyoryi-salakavalasti-suomen-markkinoille/>
- Suomen ASH. Tupakan ympäristöhaitat. <https://suomenash.fi/tupakka/ymparistohaitat/>
- Syöpäjärjestöt. 2023. Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettamisen tuki opiskeluterveydenhuollossa. <https://fressisedu.fi/2023/10/16/tupakka-ja-nikotiinituotteiden-lopettamiseen-tuen-palveluiden-kehittaminen-ammattillisen-koulutuksen-opiskelijaterveydenhuollossa/>
- THL – Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet. Riippuvuuden syntymekanismit ja vaikutukset fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. [Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet - THL](#)
- Thomas RE, McLellan J, Perera R. 2013. School-based programmes for preventing smoking (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7028068/pdf/CDO01293.pdf>
- Vestbo, J., Andreasen, J. T., Bast, L. S., Lund, L. & Pisinger, C. 2022: https://vidensraad.dk/sites/default/files/paragraph/field_download/vff_nicotine_rapport_DIGI_spread_01.pdf
- WHO. 2019. Tobacco industry tactics: advertising, promotion and sponsorship.
- Wellman, R., Dugas, E., Dutczak, H., O'Loughlin, E., Datta, G., Lauzon, B., O'Loughlin J. 2016. Predictors of the Onset of Cigarette Smoking. A Systematic Review of Longitudinal Population-Based Studies in Youth. American Journal of Preventive Medicine. <https://www.ajpmonline.org/action/showPdf?pii=S0749-3797%2816%2930094-0>