

# VALINTOJEN PUTKI

Vastaukset tarinan hahmojen kysymyksiin

**HUOM! Tutustu Puutu Ajoissa oppaan Linkkivinkeihin!**

## VERTTI

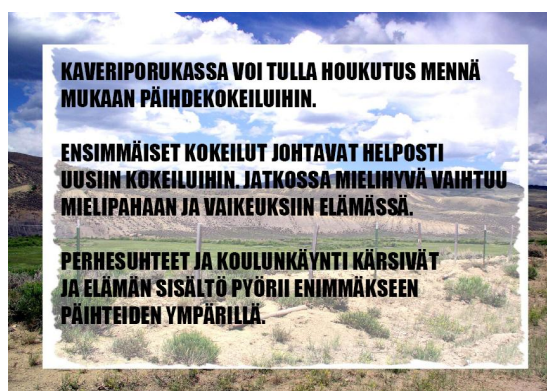
Kysymys: Miksi jääkiekkopelaajat käyttää nuuskaa, onks tupakka vaarallisempaa kuin nuuska?

Vastaus: Läheskään kaikki jääkiekkoilijat eivät käytä nuuskaa. Monet terveydestään huolehtivat urheilijat välttävät kokonaan kahvia, tupakkaa, nuuskaa ja alkoholia. Nuuskan käyttäjät pitävät yleensä nuuskaa vaarattomana, koska siitä ei synny keuhkoihin kulkeutuvaa savua. Tupakan savu rasittaa hengityselimistöä, mutta nuuska ei sitä tee eli urheilijoille tärkeä hapenottokyky säilyy. Nuuskalla on kuitenkin selkeitä terveydellisiä haittoja, jotka ovat haitaksi urheilijallekin. Nuuska sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka ja aiheuttaa siksi vahvan riippuvuuden. Nuuskan sisältämä nikotiini ja muut haitalliset aineet vaikuttavat koko elimistöön niiden imeytyessä suun limakalvolta ja maha-suoli-kanavan alueelta. Nuuskan käyttö ärsyttää suun limakalvoja ja aiheuttaa mm. ienrajojen syöpymisvaurioita ja hampaiden kiinnityskudosten vaurioitumista. Lisäksi nuuskan käyttäjillä on kohonnut riski sairastua suusyöpään tai sydän- ja verisuonitauteihin. Nuuskasta saa radioaktiivista poloniumia ja syöpää aiheuttavaa nitrosamineja.



Kysymys: Miks ihmiset sortuu huumeisiin, onks niil ongelmii kotona vai miks?

Vastaus: Ensimmäinen huumeokeilu tapahtuu usein alkoholin vaikutuksen alaisena, kaverin tarjotessa. Mikäli ensimmäiset kokemukset huumeista ovat myönteisiä, voi kokeilija rakastua huumeisiin. Huumeisiin rakastunut käyttäjä näkee huumeiden käytön hyvänä asiana. Jotkut nuoret lähtevät kokeilemaan huumeita uteliaisuudesta, vaihtelunhalusta, haetaan jännitystä, kokeillaan koska muutkin kokeilee; ei uskalleta sanoa ei, tyttö- tai poikakaveri käyttää, halutaan lunastaa paikka jengissä, ongelmat kotona/koulussa/ihmisuhteissa ja niiden pakeneminen, halu kapinoida, ahdistus yms. Ei uskota että itselle voi käydä huonosti. Huumeiden käytöllä jotkut yrittävät esim. täyttää jotain tyhjiötä elämässään, lisätä suorituskykyä, halutaan epätodellisia kokemuksia, poistetaan ahdistusta, paetaan todellisuutta joka on liian kamala kestettäväksi selvin päin. Fyysisesti huumeista riippuvaiset käyttävät niitä estääkseen vieroitusoireita, jotta pystyvät elämään "normaalia" elämää.



# VALINTOJEN PUTKI

Vastaukset tarinan hahmojen kysymyksiin

**HUOM! Tutustu Puutu Ajoissa oppaan Linkkivinkeihin!**

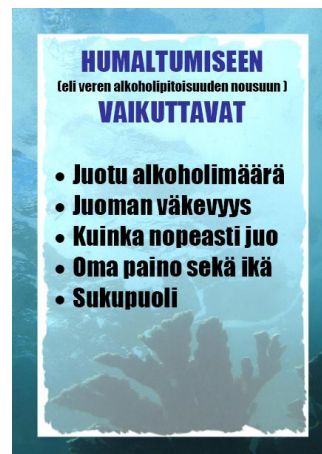
## VEERA

Kysymys: Miks alkoholista humaltuu?(tiedän.. tyhmä kysymys..)

Vastaus: Alkoholista tulee humalaan, koska alkoholi vaikuttaa keskushermostoon lamauttavasti. Hermoston lamaantuessa liikkuminen ja reaktiot hidastuvat, puhe saattaa alkaa sammaltamaan.

On hyvin yksilöllistä kuinka paljon alkoholia pitää juoda, että tulee humalaan. Etukäteen ei voi tietää kuinka monta kulausta pitää juoda, että humaltuu. Humaltumiseen vaikuttavat monet erilaiset tekijät:

1. Ikä: Lasten ja nuorten maksa ei pysty polttamaan alkoholia yhtä tehokkaasti kuin aikuisten. Sen takia alkoholi on sitä vaarallisempaa ja nopeammin humalluttavaa, mitä nuorempi ihminen on.
2. Koko; ruumiinrakenne: Myös ihmisen paino vaikuttaa siihen miten paljosta alkoholista humaltuu. Kevyemmät humaltuvat helpommin.
3. Sukupuoli: Elimistön nestemäärä laimentaa alkoholia. Miehillä tämä nestemäärä on suurempi kuin naisilla, joten siksi naiset humaltuvat miehiä helpommin. Miesten elimistössä on noin 75% nestettä ja naisilla 66%.
4. Alkoholin juomiseen käytetty aika: Alkoholin palaminen vaatii aikaa. Hitaasti ja rauhallisesti juotuna, maksa ehtii paremmin polttamaan alkoholia, joten myös humaltuminen ei ole yhtä voimakasta, kuin nopeasti juotuna.
5. Ravitsemustila: Ruoka hidastaa alkoholien imeytymistä. (Mutta ei kuitenkaan lyhennä palamisaikaa.) Tyhjä vatsa on vaarallista juoda, varsinkin kun alkoholi syrjäyttää maksan "tehtävälisillä" hiilihydraatit, valkuaisaineet ja rasvan palamisen. Tällöin verensokeri saattaa laskea vaarallisestikin.
6. Juoman alkoholipitoisuus (prosentti) ja määrä



Kysymys: Kuinka äkkiä huumeisiin voi kuolla, heti ensimmäisestä kokeilustako?

Vastaus: Kyllä, ensimmäiseen kokeiluun voi kuolla. Yksikään kerta huumeiden parissa ei ole vaaraton. Kukaan ei voi etukäteen tietää miten oma keho huumeisiin reagoi. Eri ihmisiin eri aineet vaikuttavat eri tavalla. Kokeileminen on aina riski, sillä vaikka joku toinen kestäisikin huumeita, eikä häneen vaikuta joku tietty aine, ei ole silti mitään takuita siitä että omalla kohdalla asia on niin. Koskaan ei myöskään voi tietää kuinka puhdasta aine on. Koska huumeiden valmistus on rikollista, ei sitä ole valvottu mitenkään. Huumeita on voitu jatkaa esim. rotanmyrkyillä, bensalla tai vastaavilla myrkyllisillä aineilla.



# VALINTOJEN PUTKI

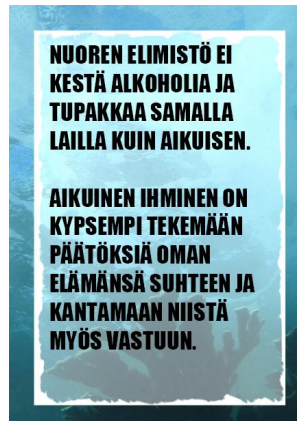
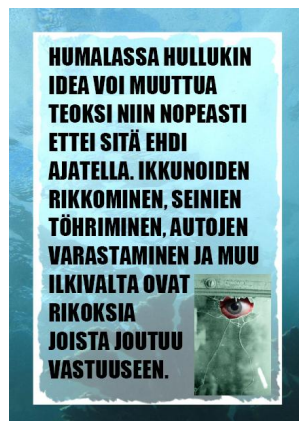
Vastaukset tarinan hahmojen kysymyksiin

**HUOM! Tutustu Puutu Ajoissa oppaan Linkkivinkeihin!**

## SALLA

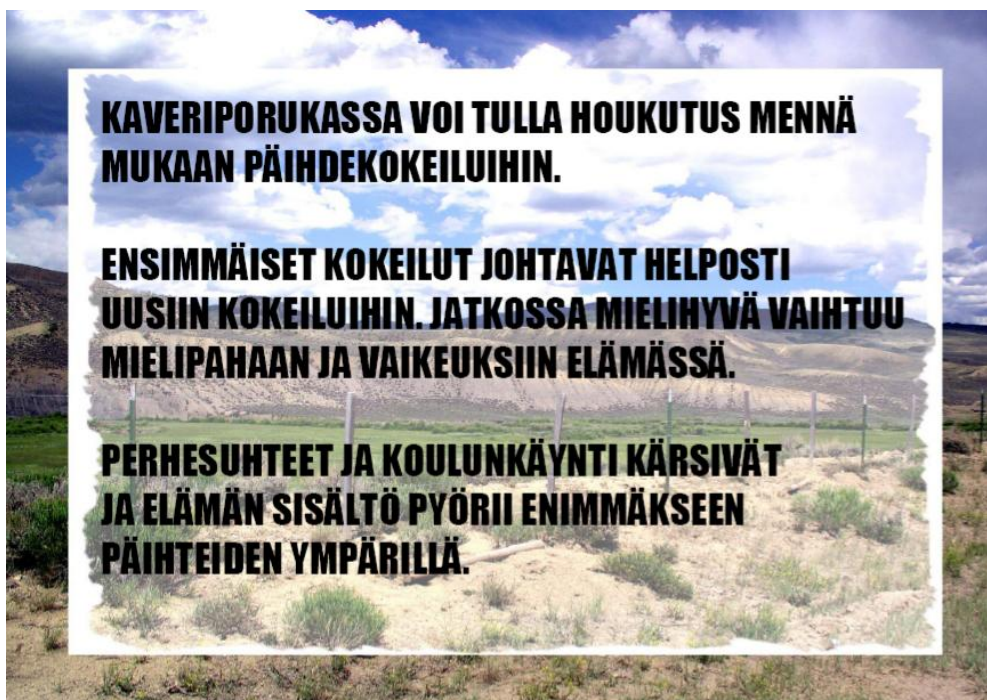
Kysymys: Miksi lapset voivat kuolla liiasta alkoholin käytöstä helpommin kuin aikuiset?

Vastaus: Maksa on elimistön "keskukseittiö", eräänlainen suodattaja elimistössä. Lapsen maksa ei ole tarpeeksi kehittynyt polttaakseen alkoholia yhtä tehokkaasti kuin aikuisen: 2-vuotias saattaa kuolla pullolliseen keskiolutta. Nuoren elimistö ei kestä alkoholia ja tupakkaa samalla lailla kuin aikuisen. Aikuinen ihminen on kypsempi tekemään päätöksiä oman elämänsä suhteen ja kantamaan niistä päätöksistä myös vastuun. Esimerkiksi maksamaan vahingoista ja onnettomuuksista, joita humalassa helposti sattuu.



Kysymys: Mitä mä teen jos joku ihana tyyppi tarjoaa mulle röökii?

Vastaus: Se ihana tyyppi ei varmaankaan mieltä sitä, että on tarjoamassa sinulle röökii vaan haluaa vaan tutustua. Röökii tarjoaminen on hänelle helppo tapa tehdä tuttavuutta. Jos et halua maistaa tupakkaa, voit sanoa vain "Ei kiitti, emmä polta" ja jatkaa heti perään jollain muulla aiheella tyyliin: "Katoiksä sen ja sen tv-sarjan tai leffan eilen tai mitä ikinä keksit." Ei porukkaan pääseminen vaadi että poltat röökiiä, jos osaat vain jutella. Jos et osaa jutella, niin siihen ei tupakkakaan auta. Mieti etukäteen mitä sanot, kun joku tulee tarjoamaan, niin se ei tule yllätyksenä.



# VALINTOJEN PUTKI

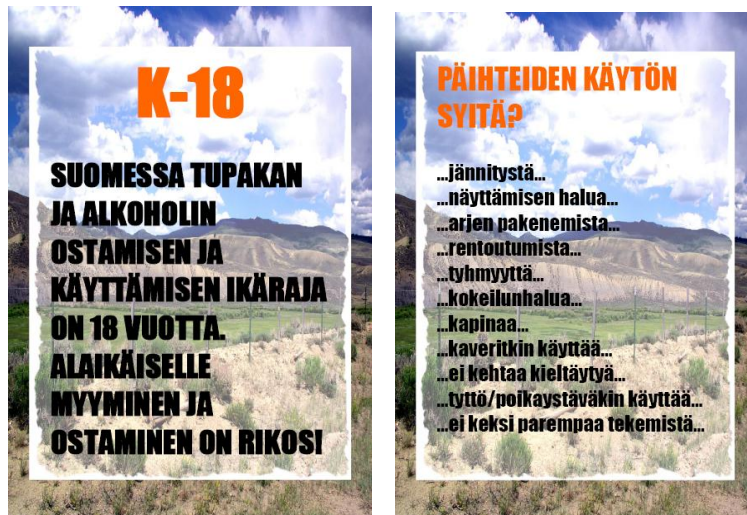
Vastaukset tarinan hahmojen kysymyksiin

**HUOM!** Tutustu Puutu Ajoissa oppaan Linkkivinkeihin!

## SERDA

Kysymys: Miksi jotkut kokeilee tupakkaa tai alkoholia ennen kuin on täyttänyt 18-vuotta?

Vastaus: Onko koskaan oikein leikkiä terveydellään? Nuoren elimistö ei kestä/siedä alkoholia ja tupakkaa samalla lailla kuin aikuisen ihmisen. Aikuinen ihminen on muutenkin kypsempi tekemään päätöksiä oman elämänsä suhteen ja kantamaan niistä myös vastuun. Laillisestikaan se ei ole oikein, sillä Suomessa on asetettu alkoholin nauttimiselle ja tupakoinnille tietyt ikäraajat.



Kysymys: Miksi huumeita ja tupakkaa tehdään, jos ne kerran tappaa?

Vastaus: Raha siihen on synä. Surullista mutta totta, maailman suurimmat voitot kääritään asekaupasta, tupakasta ja huumeista. Valtiot saavat suunnattomia veroja tupakan valmistajilta eivätkä siksi tee lakeja, jotka kieltäisivät tupakan valmistuksen, ellei suurin osa kansalaisista niin halua. Laitonta huumeakauppaa on vaikea lopettaa, niin kauan kuin huumeille on kysyntää. Sama koskee tupakkaa ja alkoholia. Demokratiassa päätökset tehdään yhdessä, joten kun suurin osa kansalaisista ei suostu ostamaan tupakkaa, siitä voidaan tehdä laitonta. Jos tupakka olisi uusi keksintö, sitä ei ikinä päästettäisi markkinoille, vaan sitä pidettäisiin laittomana huumeena. Sama koskee muuten myös kahvia.



# VALINTOJEN PUTKI

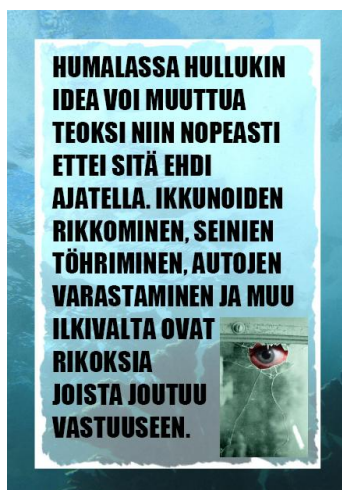
Vastaukset tarinan hahmojen kysymyksiin

**HUOM! Tutustu Puutu Ajoissa oppaan Linkkivinkeihin!**

## TONI

Kysymys: Miksi ihminen tekee kannipäissään ilkitekoja?

Vastaus: Alkoholi lamauttaa hermostoa. Lamaantumisen vaikutuksesta estot häviävät ja käytös vapautuu. Jonkin verran on kiinni esim. ihmisen sen hetkisestä mielentilasta ja luonteesta miten alkoholi ihmiseen vaikuttaa. Joistakin ihmisistä voi tulla aggressiivisia ja impulsiivisia, ei pystytä ajattelemaan seurauksia kovin pitkälle. Jo varsin pienet määrät alkoholia veressä vaikuttavat ihmisen suoritus- ja arviointikykyyn heikentävästi. Arviointikyvyn heikentyessä tulee tehtyä tyhmyyksiä, myös niitä ilkitekoja. Humalassa estot häviävät ja käytös muuttuu. Hullukin idea voi muuttua teoksi niin nopeasti, ettei sitä ehdi ajatella. Ikkunoiden rikkominen, seinien töhriminen, autojen varastaminen ja muu ilkivalta ovat rikoksia, joista joutuu vastuuseen vaikka olisi ollut humalassa. Jo varsin pienet alkoholimäärät heikentävät arviointikykyä. Humaltuessa tulee tehtyä kaikenlaisia tyhmyyksiä, joita ei pää selvänä tekisi. Joistakin ihmisistä tulee alkoholin vaikutuksen alaisena aggressiivisia ja erimielisyydet pienistäkin asioista voivat johtaa tappeluun, jopa parhaan kaverin kanssa. Kun itseluottamus lisääntyy ja reaktionopeus ja ketteryys heikentyvät, onnettomuusvaara kasvaa. On hyvä muistaa, että kun ollaan humalassa, aivoissa on myrkytystila päällä.



Kysymys: Mitä seurauksia päihteiden käytöstä voi tulla?

Vastaus alkoholi: Ei toivottuja seurauksia ovat mm. pahoinvointi, kömpelyys, onnettomuus- ja väkivalta-alttius, arviointikyvynlasku seurauksineen, ajattelu- ja havaintokyvyn heikkeneminen, muistinmenetys, hengitysvaikeudet ja tajuttomuus. Raju kertakäyttö voi johtaa aivojen vahingoittumiseen tai haimatulehdukseen. Pitkäaikaisessa käytössä riskinä ovat vakavat ajattelu- ja havaintotoimintojen häiriöt, henkinen taantuminen, psykoosit, ravitsemushäiriöt, diabetes, kihti, sydän- ja verisuonisairaudet, rasvamaksa, alkoholihepatiitti ja maksakirroosi, aivosairaudet ja -häiriöt, ääreishermosto ja lihassairaudet, närästys, ruokatorvensyöpä, krooninen haimatulehdus, sydämen vajaatoimintaa ja rytmihäiriöitä, kohonnut verenpaine, impotenssi, hedelmättömyys, kuukautishäiriöt, suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja maksan syövät, vakavia tulehdussairauksia yms.

Vastaus huumeet: Riippuen huumeesta seurauksina voi olla mm. sekavuustila, ahdistus- ja paniikkikohtauksia tai masennustila, sydämen hakkaaminen, hikoilu, onnettomuusriskit päihtyneenä, myötävaikuttaa piilevien psykoosien puhkeamiseen, muisti, tarkkaavaisuus ja muu henkinen suorituskyky heikkenee, suun, kurkunpään ja nielun syöpäriski, rasittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, ruokahaluttomuus, kylmät ja kuumat aallot, hampaiden kiristely ja leuan jäykkyys, unihäiriöt, aivovauriot, maksavauriot, oksentelu, päänsärky, vihamielisyys, vainoharhaisuus, nestetasapainonhäiriöt, HIV, hepatiittivirus, hajuainstin vahingoittuminen, masennus, persoonallisuuden muutokset yms.

Fyysisten vaikutusten lisäksi päihteiden käytöllä on monia sosiaalisia vaikutuksia. Esim. kaveri- ja perhesuhteet saattavat rakoilla, koulunkäynti voi kärsiä, jos huumeiden käytöstä jää kiinni tulee ongelmia poliisin kanssa yms. Humalapäissään tulee valitettavasti usein myös tehtyä tyhmyyksiä, jotka seuraavana päivänä kaduttavat ja pahimmillaan on tullut tehtyä jotain jolla on kauas kantoisia seurauksia. Kuitenkin virheistään ja kommelluksistaan on kannettava vastuu, oli tekohetkellä ollut humalassa tai ei. Kaikista pahin seuraus, joka kaikkien päihteiden käytöllä voi olla on tietysti kuolema.

# VALINTOJEN PUTKI

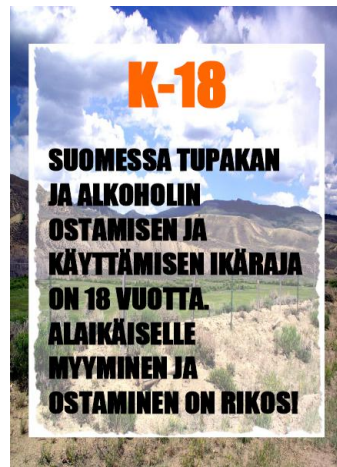
Vastaukset tarinan hahmojen kysymyksiin

**HUOM! Tutustu Puutu Ajoissa oppaan Linkkivinkeihin!**

## JUUSO

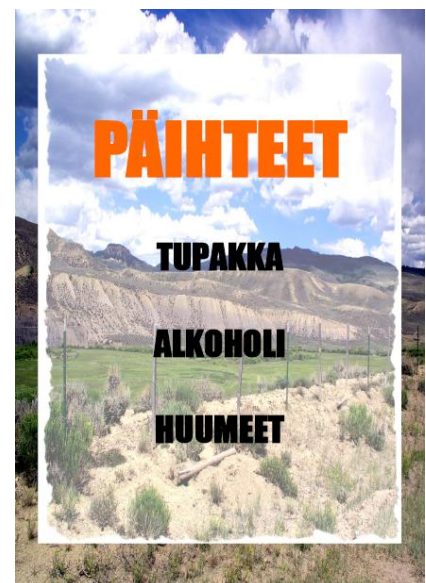
K: Miksen mä muka saa juoda kaljaa jos joku hakee?

V: Kauppoja, huoltoasemia, ravintoloita ja kioskeja velvoittaa Suomen laki jossa sanotaan, että alkoholia tai tupakkaa ei saa myydä alaikäiselle, päihtyneelle, tai jos epäilee, että alkoholi tai tupakka välitetään alaikäiselle. Laissa sanotaan myös, että alaikäiselle välittäminen on kiellettyä. Omat perheenjäsenesi, sekä tutut ja tuntemattomat aikuiset rikkovat siis lakia, jos hakevat sinulle tupakkaa tai alkoholia. Suomen laki kieltää myös alkoholin hallussapidon alle 18-vuotiailta, sekä sen juomisen. Poliisilla on oikeus penkoa kassisi ja ottaa hallussa pitämäsi alkoholijuomat talteen. Alkoholin välittämisestä alaikäiselle voi seurata satojen eurojen sakkorangaistus hakijalle.



K: Mitä tapahtuu jos vetää alkoholi ja lääkkeitä yhdessä?

V: Riippuu tietysti lääkkeitä ja alkoholista mitä yhdistellään, mutta joka tapauksessa suuren riskin otat oman elämäsi puolesta silloin. Lääkkeet voivat joko vahvistaa tai vääristää alkoholin vaikutusta ja usein hyvin yllättävällä tavalla. Eräiden lääkkeiden ja alkoholin yhdistelmät ovat hengenvaarallisia ja tappavia.



Muut laput, ja lisäksi alkoholista Skarpin nuorten suunnittelemat Kännättäkö? -julisteet ovat aloitushuoneen seinällä.