



Göteborgs
Stad

Hei vanhempi

- mitä ajatuksia sinulla on teini-ikäisestä lapsestasi
ja päihteistä?



Olemme laatineet tämän esitteen antaaksemme teini-ikäisten vanhemmille ja huoltajille tietoa alkoholista, huumeista, tupakasta ja pelaamisesta.

Kerromme myös koulujen pyrkimyksistä tehdä koulut huumeettomiksi. Saat myös vinkkejä siitä, mistä ja miten voit saada neuvontaa ja tukea.

Olet tärkein henkilö lapsesi elämässä

Olet huoltajana tärkeä ja sinulla on suuret mahdollisuudet vaikuttaa lapsesi asennoitumiseen alkoholiin ja huumeisiin.



Yksi tärkeimmistä syistä siihen, että lapset ja nuoret pidättäytyvät tupakasta, alkoholista ja huumeista, on se, että he eivät halua tuottaa pettymystä huoltajalleen tai aikuisille läheisilleen. Jos olet selkeä asenteessasi, on suurempi mahdollisuus, että lapsesi pidättäytyy huumeista, jos hän joutuu niiden kanssa kosketuksiin.

Tutkimukset osoittavat, että nuoret, jotka menestyvät ja viihtyvät koulussa ja joilla on säännöllisiä vapaa-ajanaktiviteetteja ja jotka viettävät aikaa perheensä kanssa, ovat pienemmässä vaarassa ryhtyä käyttämään alkoholia ja huumeita.

Koululla on myös tärkeä rooli

Koulun tulee olla turvallinen ja päihteetön paikka. Göteborgin peruskouluhallinto noudattaa nollatoleranssia alkoholin, nikotiinin, tupakan ja huumeiden esiintymiseen koulussa. Koulun tulee edistää lasten ja nuorten terveyttä. Koulun tulee myös estää lasten ja nuorten rekrytointia huumeiden myyntiin ja käyttöön.

Koulut ovat velvollisia ryhtymään toimenpiteisiin, jos niissä epäillään alkoholin, nikotiinin, tupakan ja huumeiden käyttöä tai käsittelyä. Koulun kaikki työntekijät ovat velvollisia tekemään ilmoituksen sosiaalipalveluun, jos he epäilevät, että koulussa esiintyy päihteitä.

Koulu tekee aina rikosilmoituksen epäillessään huumeiden tai dopingaineiden myyntiä. Jos olet huolissasi lapsestasi tai haluat esittää kysymyksiä, voit aina ottaa yhteyttä koulun oppilasterveydenhuoltoon.



Tupakka ja muut tupakkatuotteet

Yhdeksän kymmenestä, jotka alkavat tupakoida tai käyttää nuuskaa, tekevät sen ennen 18 vuoden ikää. Tutkimukset osoittavat, että lapset ja nuoret, jotka eivät käytä tupakkaa, ovat paljon pienemmässä vaarassa kokeilla myös muita päihteitä.

Uusi trendi nuorten keskuudessa on valkoisen nuuskan käyttö. Valkoista nuuskaa markkinoidaan tupakattomana, mutta se sisältää nikotiinia. Toinen trendi on sähkötupakan käyttö. Sähkötupakka ei sisällä tupakkaa, vaan nestettä, johon sisältyy kemikaaleja, makuaineita ja useimmiten nikotiinia, joka höyrystyy aerosoliksi. Keuhkoihin imeytyvä höyry on terveysriski, ja sähkösavukkeet voivat olla portti muuhun tupakkaan.



Alkoholi

Koska aivojen kehitys jatkuu 25-vuotiaaksi asti, alkoholi on erityisen haitallista nuorille. Nuorten kokemia alkoholin aiheuttaman humalatilan seurauksia ovat muun muassa riitelyn ja tappelujen lisääntyminen, muistinmenetys ja huhujen kohteeksi joutuminen.

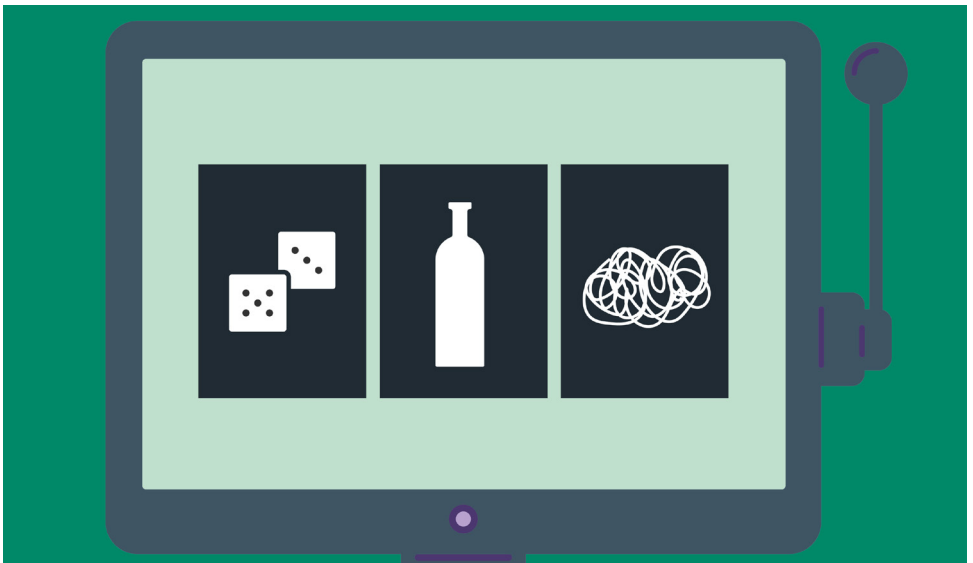
Lapset ja nuoret ovat vaarassa joutua vakavien rikosten kohteeksi tai he saattavat myös syyllistyä vakaviin rikoksiin. Kysymykseen voivat tulla esimerkiksi ajokorttitta ajo, ryöstö tai seksuaalinen väkivalta, pahoinpitely tai loukkaavat kuvat sosiaalisessa mediassa.

Ilokaasu ja lääkkeet

Ilokaasun käyttö päihteenä juhlissa on yleistynyt nuorten keskuudessa. Tietyt lääkevalmisteet, joita ei luokitella huumeiksi, mutta jotka yhdessä muiden päihdeaineiden, kuten alkoholin, kanssa voivat aiheuttaa vakavia seurauksia.

Huumeet

Huumeita voivat olla esimerkiksi tabletit, jauheet ja tietyt aineet, joita nuoret polttavat tai juovat. Esimerkkejä huumeista ovat kannabis, amfetamiini, heroiini, ekstaasi ja kat. Myös jotkut vahvat kipulääkkeet ja unilääkkeet, kuten tramadoli, luokitellaan huumeiksi. Yleisin huume nuorten keskuudessa on kannabis. Kannabis vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, päätöksentekoon, motivaatioon ja muistiin. Sekä hasis että marihuana ovat nykyään huomattavasti vahvempia kuin aikaisemmin, koska niiden teho on lisääntynyt jalostuksen myötä.



Pelaaminen

Rahasta pelaaminen nuorena lisää riskiä saada ongelmia, jotka liittyvät peliriippuvuuteen. Ongelmallinen pelaaminen voi vaikuttaa tärkeisiin osa-alueisiin lasten ja nuorten elämässä, kuten esimerkiksi perhe- ja ystäväsuhteisiin, koulunkäyntiin ja talouteen. Siksi on tärkeää pitää rahasta pelaamista riskitekijänä.

Pidä kiinni ja pidä silmällä

Ole utelias, esitä kysymyksiä ja keskustele teini-ikäisen lapsesi kanssa myös tupakasta, alkoholista, huumeista ja uhkapeleistä. Pysy tietoisena siitä, missä teini-ikäisesi on ja keiden kanssa hän viettää aikaansa. Keskustele teini-ikäisen lapsesi kavereiden vanhempien kanssa. On tavallista, että vanhemmat irrottavat otteensa teini-ikäisistä juuri siinä elämänvaiheessa, jossa nämä tarvitsevat vanhempiaan eniten, joten pidä kiinni teini-ikäisestä lapsestasi hieman pidempään.

Ole valppaana muutoksille

Kiinnitä huomiota teini-ikäisen käyttäytymisen muutoksiin. Kysymykseen voi tulla esimerkiksi koulupinnaus, koulumenestyksen heikkeneminen, kiinnostuksen menettäminen aiemmin mieluisia asioita kohtaan tai huolestuttava vetäytyminen. Luota vaistoosi, et yleensä ole väärässä.

Jos teini-ikäinen kertoo, että ”kaikki” kokeilevat huumeita hänen ympäristössään, on tärkeää reagoida. Huumeiden käyttö on helpompi saada loppumaan alkuvaiheessa. Muista, että koskaan ei ole liian myöhäistä hakea apua.

Tutkimukset osoittavat, että mitä aikaisemmin teini-ikäisen aivot altistuvat nikotiinille, alkoholille ja huumeille, sitä suurempi on riski kehittää riippuvuus.

Hae tukea

Jos olet huolissasi lapsestasi tai hänen ystävistään, apua on saatavilla. Et ole yksin. Seuraavalta sivulta voit lukea lisää siitä, kenen puoleen voit kääntyä. On tärkeää puhua myös koulun ja niiden yksiköiden kanssa, joissa nuori viettää aikaansa.

Täältä saat tukea ja neuvontaa

Mini-Maria Göteborg

Alle 21-vuotiaille nuorille sekä heidän huoltajilleen ja omaisilleen. Ota yhteyttä, jos sinulla on kysymyksiä tai huolta huumeista ja alkoholista. Mini-Maria tarjoaa myös vanhempainkoulutusta kannabiksesta ja huumeista. Keskustelut ovat maksuttomia ja henkilökunta on salassapitovelvollinen.

www.minimaria.se

Tuki Göteborgin kaupungilta

Erilaisia vanhempainpalveluja löydät osoitteesta

www.goteborg.se/foraldrastod

Täältä saat apua muun muassa yksilölliseen tukeen, vanhempainkoulutukseen ym.

Jos tarvitset jonkun, jonka kanssa puhua, voit soittaa [nuorisoyksikön vanhempainpuhelimeen](tel:031-3679614): 031-367 96 14

Föräldraföreningen mot narkotika FMN

FMN, vanhempainyhdistys huumeita vastaan, tarjoaa tukikeskusteluja, oma-apuryhmiä, testejä ja paljon muuta.

www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html

Terveystuho ja sairaanhoito

1177

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/Beroende-och-skadligt-bruk/>

Neuvoja ja tukea peliriippuvuuteen Tukilinja

www.stodlinjen.se/om-stodlinjen



Skannaamalla QR-koodin saat lisätietoa
koulun työstä huumeettoman koulun
puolesta.



Göteborgs
Stad