



Nuoret kokeilevat - miten suhtautua?

Nuoret kokeilevat alkoholia ensi kerran useimmiten yläasteella. Päihdehoidon opettaja Solja Niemelä painottaa, että vaikka kokeilut kuuluvat murrosikään, vanhempien ei pidä suhtautua niihin kaverillisesti. Alkoholia nuorelle ei saisi ostaa koskaan.

Kuinka suomalaiset nuoret juovat?

Humalajuominen on edelleen yleistä. Yläasteikäisistä joka kuudes, lukiolaisista joka neljäs ja ammattikoululaisista noin joka kolmas juo vahvaan humalaan vähintään kerran kuussa. Toisaalta täysraittius on lisääntynyt ja 12-17-vuotiaiden humalajuominen on lievässä laskussa.

Onko aloittamisella merkitystä?

Sillä on suuri merkitys. Mitä nuorempana aloittaa kokeilut, sitä todennäköisempää riskikäyttö on. Kehittyvät aivot ovat alttiimmat jäämään koukkuun, mutta myös altistusaika on pidempi. Varhain aloitettu juominen näkyy myös aivoissa: hippokampuksen solut ovat normaalia pienempiä, minkä vuoksi sekä muistiin painaminen että asioiden palauttaminen muistista käy vaikeaksi. Koulu voi mennä huonosti. Varsinkin alle 14-vuotiailla jokainen vuosi, jolla kokeiluja pystytään siirtämään, on tärkeä.

Mikä on liikaa?

Jos nuori juo joka viikonloppu humalaan, se on aina riskikäyttöä. Säännöllisellä juomisella on taipumus muuttua pysyväksi, ja usein muut vaikeudet ja mielenterveysongelmat tulevat kuvaan. Myös yksin juominen on nuorella merkki ongelmakäytöstä, samoin jos hän ottaa päihteitä sekaisin. Ja aina jos muisti menee tai sammuu, on juotu liikaa.

Mitä murrosikäisen on hyvä tietää?

Ainakin se, että nuorella alkoholi vaikuttaa paljon voimakkaammin kuin aikuisella. Ensi kokeiluissa monet juovat vahingossa itsensä sammuksiin. Siinä suurin vaara on alkoholin aiheuttama verensokerin lasku, mikä voi viedä hengen. Kotona pitäisi aina painottaa nuorille, että jos kaveri on hyvin humalassa tai sammuu, hänelle täytyy saada apua, koska vaara on todellinen. Yksin ei humalaista kaveria saisi jättää koskaan. Konkreettiset ohjeet ovat aina parempi kuin se, että jotain peruuttamatonta sattuu.

Miksi toisille alkoholista tulee ongelma, toisille ei?

Tutkimuksen mukaan alkoholi-ongelman juuret voivat olla jo lapsuudessa. Lapsen selkeät käytöshäiriöt, kuten sääntöjen rikkominen ja aggressiivisuus toisia lapsia tai uhmakuus aikuisia kohtaan, ennakoivat runsasta juomista ja muita päihteitä 18-vuotiaana. Myös ylivilkkaat lapset kuuluvat riskiryhmään, ehkä siksi, että he toimivat impulssien mukaan. Näillä lapsilla on lisäksi muita useammin kouluvaikeuksia. Ongelmiin olisi tärkeä tarttua jo varhain, koska ne näyttäivät johtavan suurempiin myöhemmin elämässä.



Mitä vanhempien on hyvä tietää?

Murrosikäinen tarvitsee tukevaa aikuista. Tärkeintä on hyvä kontakti, niin että asioista pystytään neuvottelemaan, mutta se pitäisi luoda jo ennen murrosikää.

Nuoren kaverit on syytä tuntea ja tietää, missä nuori on ja että hän todella tekee sitä, mitä sanoo.

Humalajuomiseen täytyy aina puuttua. Viisasta on myös se, ettei lapsen nähden ole itse koskaan ainakaan vahvassa humalassa.

Jos murrosikäisen kanssa on mahdoton pärjätä tai pinna palaa, kannattaa hakea apua. Oma vanhemmutta vahvistamalla voi parhaiten suojella nuorta.

SyysAivot2010-tapahtuma / Anne Karuvuori