

## Päihdebingo (16 kysymystä/väitettä)

4. Kaverisi on vahvan päihtymyksen alaisena ja kykenemätön huolehtimaan itsestään. Jos et auta häntä sitä kutsutaan..?

V: Heitteillejättö. Heitteillejättöön syyllistyy ensinnäkin se, joka saattaa toisen avuttomaan tilaan. Toiseksi heitteillejättöön syyllistyy myöskin se, joka jättää avuttomaan tilaan sellaisen henkilön, josta hän on velvollinen huolehtimaan ja siten aiheuttaa vaaraa toisen hengelle tai terveydelle. Heitteillejätöstä on rangaistuksena sakkoa tai enintään kaksi vuotta vankeutta.

<https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-heitteillepano>

1. Millä viljeltävällä päihteellä on isoin negatiivinen ympäristövaikutus?

V: tupakkakasvi Tupakan viljelyyn käytetään 4,3 miljoonaa hehtaaria maata ja viljelmien tieltä kaadetaan vuosittain noin 200 000 hehtaaria trooppisia metsiä.

Metsien kaataminen kiihdyttää ilmastomuutosta ja jättää maaperän alttiiksi tuulille ja sateille, mikä synnyttää vähitellen autiomaita. Tupakan viljely köyhdyttää maaperää niin, ettei siinä enää muutaman vuoden kuluttua pysty viljelemään mitään. Tupakka kuluttaa muita viljelykasveja enemmän maaperän ravintoaineita eli se köyhdyttää maaperää eikä enää muutaman vuoden kuluttua pysty siinä kohtaa viljelemään maata. Tämän takia tupakkaviljelmille joudutaan joka vuosi raivaamaan uusia viljelypeltoja.

Tupakan kuivattaminen vaatii paljon energiaa, joka tuotetaan kehitysmaissa yleensä puuta polttamalla. Tupakka aiheuttaaakin 5–25 prosenttia kehitysmaiden metsätuhoista. Maailman terveysjärjestön laskelmien mukaan 300 savuketta varten on kaadettava yksi puu. Metsien hävittäminen edistää ilmastomuutosta vähentämällä puita.

Puiden kaataminen horjuttaa ilmaston ohella myös ekologista tasapainoa erityisesti kuivimmilla alueilla. Metsien tilalle syntyy autiomaita. Tuhannet kasvi- ja eläinlajit kuolevat sukupuuttoon. Maailmanpankki arvioi, että kehitysmaiden jäljellä olevat metsäalueet katoavat kokonaan 60 vuodessa, jos nykyinen suunta jatkuu.

Tupakkakasvi on tarvitsee paljon kastelua, lannoitteita ja hyönteismyrkkyjä. Köyhissä tupakanviljelijämaissa käytetään usein teollisuusmaissa kiellettyjä torjunta-aineita, jotka leviävät helposti ympäristöön ja vesistöihin ja ovat vaaraksi myös viljelyksillä työskenteleville ihmisille.

Nuuskassa käytetään samaa tupakkakasvia, kuin savukkeissa, joten sen valmistus aiheuttaa osittain samankaltaisia ympäristövaikutuksia. Myös luontoon heitetyt käytetyt nuuskapussit pilaavat niin ikään ympäristöä. Ne huuhtoutuvat sateiden mukana vesistöihin ja joutuvat eläinten, kuten lintujen syömäksi.

Tuoreimman nuorisobarometrin tietojen mukaan nuorten huoli ilmastomuutoksesta on kasvanut voimakkaasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. 15-29-vuotiaista lähes 70 % oli huolissaan ilmastomuutoksesta vuonna 2018. Nuoret pyrkivät myös yhä enemmän vaikuttamaan asioihin ostopäätösten kautta. Nuuskan ja muiden tupakkatuotteiden käyttämättömyys on ekoteko.

Ehyt. nuuskakoukku.fi

nikedu.fi

8. Mikä aine vaikuttaa siittimen verenkiertoa heikentävästi, joka saattaa johtaa erektiohäiriöön eli miehen penis ei jäykisty tai pysy jäykkänä kiihottuessa ja yhdyntää varten.

-nikotiini (vaikuttaa autonomiseen hermostoon, ja paisuvaiskudoksen verensaanti vähenee)

2. Minkä haitan riski nousee 35%:lla naisen tupakoidessa?

-lapsettomuus (Yli 20s päivässä polttavien naisten hedelmällisyyden on todettu laskevan puoleen. <- hormonimuutokset, kuukautisten epäsäänn., munasolun kulkeutuminen ja kiinnittyminen kohtuun häiriintyy, keskenmeno riski kasvaa Tupakka heikentää jokaista hedelmällisyytesi liittyvää tapahtumaa ja prosessia. Hyvä uutinen on se, että tupakoinnin lopettaminen taas palauttaa hedelmällisyyttä, jopa välittömästi. Määrällä on myös merkitystä, sillä vähentämisestäkin on hyötyä!

5. Mikä on yleisimmin käytetty laiton päihde Suomessa?

-kannabis. Sen käyttö, ostos, myynti ja hallussapito on kiellettyä. Kannabista käytetään enimmäkseen harvoin ja satunnaisesti. Laillisena kannabis on sallittu vain lääkekannabiksena, jota käytetään hoitamaan kipuja ja jäykkyyksiä mm. MS-tautia, Parkinsonin tautia, vaikeaa reumaa, aidsia, syöpää tai kroonistunutta migreeniä sairastavilla potilailla.

10. Mihin sairauteen on kaksinkertainen riski sairastua, jos on aloittanut kannabiksen käytön nuorena?

- skitsofrenia. Etenkin nuorten kehittyville aivoille kannabiksen on todettu olevan haitallista: runsas käyttö muun muassa huonontaa muistia ja oppimiskykyä pysyvästi. Pitkään jatkunut kannabiksen käyttö voi myös altistaa ahdistus- ja masennushäiriöiden kehittymiselle sekä skitsofrenialle. Nuorilla 14-15v on tehty tutkimus (Australia), jossa ahdistuksen riski nousi viikottain käyttäjillä kaksinkertaiseksi ja päivittäin käyttäjillä viisinkertaiseksi muihin nuoriin verrattuna. Myös psykoosiin sairastumisen riski kasvaa kannabiksen käyttäjillä, jo satunnais- tai kertakäytöstä on mahdollista saada psykoosi. (Psykoosi on mielenterveyshäiriö, jossa ihmisen todellisuudentaju on hämärtynyt). Riski sairastua skitsofreniaan on kaksi kertaa suurempi, jos kannabiksen käytön aloittaa nuorena.

Kannabiksen pitkäaikainen käyttö heikentää kognitiivisia kykyjä, erityisesti verbaalista oppimiskykyä, muistia ja huomiokykyä. Yhteys on erityisen selvä, jos kannabiksen käytön on aloittanut nuorena. Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö voi muuttaa aivojen rakennetta pysyvästi. [15] Nuorten kannabiksen käyttö on yhdistetty myös yleiseen apaattisuuteen, motivaation puutteeseen sekä huonoon työ- ja opiskelumenestykseen.

7. Mitä termiä käytetään, kun esimerkiksi huumeiden mielihyvää tuottavan vaikutuksen takia, halutaan sama vaikutus uudestaan, mutta saman vaikutuksen saamiseksi tarvitaan aina vain isompi annos samaa ainetta.

- toleranssi. Euforisen mielihyvän vuoksi kaikkiin huumeisiin voi jäädä koukkuun (myös kannabikseen). Ajan myötä niihin muodostuu toleranssi, ja kerta-annokset suurenevät. Eli sama määrä ei tunnu enää samalta, annokset suurenevät – riskit kasvavat.

6. tupakoinnilla sanotaan olevan rentouttava vaikutus ja tämän takia se auttaa kuukautiskipuihin. kyllä vai ei?

– ei, Tupakointi pahentaa kuukautiskipuja, koska nikotiini supistaa kohdun verisuonia. Yli 10 s päivässä polttavilla on kaksi kertaa useammin kivuliaat kuukautiset kuin tupakoimattomilla. Tupakoinnin lopettaminen vähentää kuukautiskipuja välittömästi. Jos kärsit kivuista, halvin hoito on lopettaa tupakointi!

11. Mikä unohtuu helposti halutessa seksiä päihteiden vaikutuksen alaisena?

– ehkäisy. Ehkäisy saattaa kärsiä jo siitä, että sitä ei pidetä tärkeimpänä asiana humaltuneena, kun hypätään sänkyyn toisen kanssa, se voi myös puhtaasti unohtua. Esim. Vaikka tytöllä olisi e-pillarit, on tärkeää uusissa suhteissa käyttää kondomia ja tätä ei ehkä pidä tärkeänä humaltuneena, kun kuitenkin jo raskauden ehkäisy on hoidettu pillereillä. Ei tule ajatelleeksi sukupuolitauteja. Tai esim. kortsun laittaminen siittimen päälle on hankalampaa, kun käsien ja silmien yhteistoiminta on heikompaa humalassa kuin normaalisti. Sitä ei myöskään ehkä laita niin loppuun asti siittimen juureen, kun olisi hyvä - pienistä asioista saattaa olla kiinni ehkäisyn luotettavuus. Samoin yhdynnän jälkeen on tärkeää osata ottaa kondomi pois oikein, ettei esim siemennestettä valu emättimeen.

13. Missä nuoren saama kannabiksen käyttörikos (eli se, että olet polttanut kannabista ja jäänyt poliisille kiinni) voi näkyä hakiessa opiskelupaikkaa esim sairaanhoitajaksi, ensihoitajaksi, opettajaksi, lastentarhanopettajaksi?

-rikostaustaote. rikosrekisterissä huumausaineen käyttörikosta ei pitäisi näkyä, jos siitä on saatu rangaistuksena ainoastaan sakkoa. Rikostaustaotteessa kuitenkin käyttörikos näkyy, jos siitä on saatu sakko rangaistus. Tämä ei välttämättä ole este kouluihin pääsulle, mutta asia täytyy koulun opinto-ohjaajien selvittää ja tietää onko oppilaitokseen hakeva nuori esim ohjattu hoitoon. (Tilanne muuttuu lainsäädännössä ja koulujen käytännössä koko ajan. Tämä tilanne keväällä 2018)

16. Kannabikseen voi kehittyä psyykinen riippuvuus, jos käyttö on toistuvaa ja pitkäaikaista.

-kyllä. Toistuvan ja pitkäaikaisen käytön myötä myös toleranssi aineen vaikutuksille kasvaa. Runsaan kannabiksen käytön lopettamiseen liittyviä vieroitusoireita ovat muun muassa ärtyisyys, ahdistuneisuus, aineen himo, univaikeudet, masentunut mieliala, levottomuus, lihaskivut ja ruokahaluttomuus. Vieroitusoireet ilmaantuvat 1-2 päivän päästä käytön lopettamisesta ja voivat kestää 10-14 päivää.

9. Kuinka monta päivää kannabiksen vaikutus voi näkyä verikokeissa?

-30 – 60 päivää eli 1-2kk. Polttamalla tai höyryttämällä nautitun kannabiksen vaikutus alkaa välittömästi ja kestää muutamia tunteja. Syötynä vaikutus alkaa hitaammin ja kestää kauemmin. Kannabis varastoituu kehon rasvaan ja vapautuu sieltä hitaasti. Kannabis voi näkyä verikokeissa jopa 1-2 kuukautta, jos ainetta on käyttänyt runsaasti.

14. Kuinka monta prosenttia kannabiksen käyttäjistä tulee riippuvaiseksi?

- Noin 10%. On arvioitu, että noin 10 prosenttia kannabiksen käyttäjistä tulee riippuvaiseksi siitä. Riippuvuuden kehittyminen vastaa suurin piirtein alkoholiriippuvuuden kehittymistä, mutta riippuvuusriski on pienempi kuin nikotiini- tai opioidien käyttäjillä. Riippuvuuden syntyyn vaikuttaa kuitenkin myös yksilölliset tekijät kuten esim. perinnölliset ominaisuudet tai vaikea elämän tilanne.  
[http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kannabis%20faktapaketti%2006\\_2016.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kannabis%20faktapaketti%2006_2016.pdf)

12. Kuinka monta syöpää aiheuttavaa ainetta nuuskassa on?

- 28. Se sisältää noin 2 500 erilaista ainetta, joista 28 on tunnistettu syöpää aiheuttaviksi.

nuuskan terv vaikutukset: Bakteerit kiinnittyvät helposti nuuskan aiheuttamiin suun limakalvon poimuihin, synnyttää hampaiden reikiintymistä, pahanhajuista hengitystä ja tulehduksia. Ien tulehdukset useinmiten paranevat, mutta vakavat ja pitkälle edenneet limakalvovauriot voivat kuitenkin olla syövän esiasteita. (Nielun ja suuntelon sekä kielen, kurkkutorven ja mahan syövät)

Pitkään käytettynä nuuska aiheuttaa myös ienvetäytymiä, ikenien syöpymistä ja hampaan kiinnityskudoksen löystymistä. Muutosten myötä hampaiden kaula paljastuu ja hampaat voivat esimerkiksi vihloa aiempaa herkemmin. Nämä muutokset ovat pysyviä. Nuuskaajan hampaat värjäytyvät ja kuluvat helposti, erityisesti irtonuuskaa käytettäessä.

Urheilijat harvoin tupakoivat, koska tupakansavu vaikeuttaa hengittämistä ja häkä syrjäyttää lihaksille tärkeän hapen verenkierrossa. Myös nuuska vaikuttaa kielteisesti urheilijan terveyteen, vaikka se ei suoraan haittaa keuhkojen toimintaa. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia. Lihakset eivät saa silloin happea ja ravinteita normaalisti, vaikka keuhkot olisivat täynnä happea. Nuuskaavilla urheilijoilla esiintyy tästä syystä enemmän selkäkipuja ja erilaisia lihasten ja nivelten rasitusvammoja kuin niillä urheilijoilla, jotka eivät käytä tupakkatuotteita. Vammojen paraneminen on myös hitaampaa. (fressis.fi)

3. Mitä ainetta energianuuska pitää sisällään?

- kofeiinia. Tupakkaa tai nikotiinia sisältämättömän energianuuskan haitallisuus on verrattavissa energiajuomiin. – päänsärky, univaikeudet, ärtyneisyys, väsymys, heikotus, hampaiden värjäntyminen, sokerilliset tai sokeroituvat aiheuttavat hampaiden reikiintymistä, hampaiden värjäntymistä.

15. Minkä päihteen määrä on veressä suurimmillaan 30-60 minuutin kuluttua annoksen nauttimisen jälkeen?

-Alkoholi. Alkoholin määrä veressä on suurimmillaan noin 30-60 minuutin kuluttua annoksen juomisen jälkeen. Ruokailu hidastaa alkoholin imeytymistä ja vaikutuksen alkamista. Alkoholin vaikutukseen vaikuttavat myös muun muassa käyttäjän sukupuoli, ikä, kehon paino ja hormonaaliset tekijät.

<https://www.fressis.fi/tietopankki/alkoholi/miten-alkoholi-vaikuttaa-elimistossa/>

## Lisäkysymyksiä/varakysymyksiä toiseen bingotaulukkoon tai tietokilpailukysymyksiksi.

10. Miten alkoholi ja kannabis vaikuttavat yhdessä?

-Päihtymystila vahvistuu. Alkoholi kaksinkertaistaa THC:n (Päihtymisen kannalta merkittävin kannabiodi) määrän veressä, jolloin päihtymystila vahvistuu. Yhdistelmästä seuraa usein lisäpäihtymyksen sijaan vain oksentelua, jumittamista, väsymystä ja sammumista.

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/kannabiksen-ja-alkoholinyhteiskaytto>

14. Mitä yksittäisestä humalajuomisesta saattaa seurata?

-Alkoholimyrkytys. Suurten alkoholijuominen nauttinen nopeasti lisää alkoholimyrkytyksen vaaraa. Varsinkin alkoholiin tottumattomilla henkilöillä riski on merkittävä. Erityisesti nuoret ovat riskiryhmässä.

Suomessa kuolee vuosittain yli 400 ihmistä alkoholimyrkytykseen. Lisäksi muutama sata menehtyy alkoholin ja jonkin lääkeaineen yhdessä aiheuttamaan myrkytykseen. Myrkytyskuolemien määrä Suomessa on maailman kärkipäässä, ja moninkertainen verrattuna esimerkiksi muihin Pohjoismaihin.

Alkoholimyrkytys aiheutuu runsaan alkoholimäärän nopeasta nauttimisesta. Veren alkoholipitoisuuden kohoaminen yli kolmen promillen aiheuttaa jo myrkytyskuoleman uhan suurelle osalle ihmisiä. Varmin tapa välttää myrkytykseltä on juoda vain vähän tai ei lainkaan.

Mitä tehdä jos kaveri sammuu? Älä jätä häntä heitteille. Jos et saa häntä hereille, toimita hänet heti sairaalaututkintaan ja seurantaan. Jos saat hänet hetkeksi hereille, aseta hänet kylkiasentoon, jottei hän tukehtuisi oksennukseen. Potilaan tilaa on edelleen seurattava. Jos tilassa ilmenee jotain epäilyttävää, esim. hengitysvaikeuksia, toimita hänet sairaalatarkkailuun.

Alkoholin aivoja tuhoavaa vaikutusta on tutkittu paljon. Se vaikuttaa monella tasolla: Pikkuaivojen toiminta vaurioituu. Pikkuaiivot säätelevät liikkeiden koordinaatiota ja tasapainoa. Alkoholi aiheuttaa niissä solumassan vähenemistä. Kun aivosoluja on kuollut runsaasti, älylliset toiminnat heikkenevät. Yleisimmin seuraa muistivaikeuksia, tiedon prosessoinnin hidastumista, toiminnan ohjaus vaikeutuu ja persoonallisuus muuttuu.

Esim. kannabis ei tiettävästi tuhoa aivosoluja. kannabis vaikuttaa yllä aivoihin, mielihyvakeskukseen, niin että muut mielihyvää tuottavat asiat eivät tunnu samalta, tai aivojen koordinaatiokykyyn ja tasapainoon (pikkuaiivot, tyvitumakkeet) ja lyhytkestoiseen muistiin.

15. Mitä seuraa kannabiksen kasvattamisesta, maahantuonnista tai antamisesta ilmaiseksi kaverille?

-Huumausainerikos. Huumausainerikoksista määrätään rikoslaissa (1889/39). Vuonna 2001 tuli voimaan rikoslain muutos (654/2001), jossa määriteltiin huumausaineen käyttörikos (enintään 6kk vankeutta). Huumausaineen käyttörikos on lievin rikoslain tuntema huumausainerikos. Huumausaineen käyttörikoksesta on kysymys, jos henkilö käyttää tai pitää omaa käyttöönsä varten hallussaan taikka yrittää hankkia vähäisen määrän huumausainetta. Määrän vähäisyyden arviointiin vaikuttaa myös huumausaineen laji.

[http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kannabis%20faktapaketti%2006\\_2016.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kannabis%20faktapaketti%2006_2016.pdf)

Huumausainerikos

- Törkeä huumausainerikos
- Huumausaineen käyttörikos
- Huumausainerikoksen valmistelu
- Huumausainerikoksen edistäminen
- Törkeä huumausainerikoksen edistäminen

Rangaistukset vaihtelevat sakkorangaistuksista 10 vuoden vankeusrangaistukseen. (poliisi.fi)

17. Mitä päihdettä voi käyttää myös syömällä?

– kannabis. Kannabista käytetään tavallisesti polttamalla, joskus myös höyryttämällä, syömällä tai juomalla. Poltetaan savukkeena tai piipussa. Usein sekoitetaan mukaan myös tupakkaa, Lisätään ruokaan tai leivonnaisiin. Vaporisaattorilla höyrystämällä. Höyrystintä käytettäessä kukinto lämmitetään 180–200 asteen lämpötilaan, jossa vaikuttavat aineet höyrystyvät, mutta kasviaines ei vielä syty palamaan. Lääkekannabis suihkeena ja kapselina

3. Minkä asian saavuttaminen seksissä hankaloituu, päihteiden vaikutuksesta?

-Orgasmi. Yleisesti voidaan sanoa, että päihteet aiheuttavat seksiin liittyviä vaikeuksia, koska ne sotkevat aivojen mielihyväjärjestelmää. Pahin lopputulos on se, että mikään seksissä ei tuota mielihyvää. Päihteistä alkoholin vaikutus on suurin. Päihteiden vaikutukset voivat näkyä vielä vuosia niiden lopettamisen jälkeen. Päihteiden käytön yhteyttä on tutkittu muun muassa seksuaaliseen haluun, kiihottumiseen, orgasmiin ja seksielämän tyytyväisyyteen. Alkoholilla on todettu olevan suurempi vaikutus kuin huumeilla, erityisesti erektioon. Huumeet vaikuttavat erityisesti orgasmin saavuttamisen vaikeuteen.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/seksuaalisuuden\\_omahoito/Pages/tietoa\\_seksuaalisuudesta.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/tietoa_seksuaalisuudesta.aspx)

18. Kannabiksella on vähemmän haitallisia vaikutuksia seksuaalisuuteen kuin tupakalla.

-ei. Huumeiden vaikutuksista tiedetään hyvin vähän, koska sitä on vaikea tutkia. Huumeet myös vaikuttavat jokaiseen ihmiseen hyvin eri tavalla. Tiedossa on kuitenkin muutamia tosiasioita. Kokaiini ja opiaatit, kuten metadoni ja heroini, heikentävät miehen ja naisen seksuaalista kyvykkyyttä ja hedelmällisyyttä.

Päihteiden ajatellaan lisäävän halukkuutta seksiin - saattaa kiihottua nopeammin, mutta se myös tiedetään, että jos aina turruttaa itsensä päihteillä esimerkiksi kannabiksella, alkavat aivojen mielihyväreseptorit alkavat kaivata kannabista lisää, eikä seksi ehkä tuota samaa mielihyvää enää kuin aikaisemmin.

Kannabisreseptoreita sijaitsee myös munasarjoissa, kohdussa ja kiveksissä. Säännöllinen kannabiksen käyttö haittaa hedelmällisyyttä. Cannabis vähentää naisilla luteinisoivan hormonin tuotantoa, mikä vaikuttaa hedelmöittymiseen, munatorvien toimintaan, sekä sikiön ja istukan kehittymiseen. Cannabis vähentää testosteronin muodostusta, mikä mm. vähentää siittiöiden liikkuvuutta. Raskausajan käyttö on yhteydessä lapsen pieneen syntymäpainoon, ennenaikaisuuteen, sikiön epämuodostumiin ja sikiökuolemiin. Huumeet vaikuttavat nuoren terveydessä erilaisiin asioihin kuin tupakka, mutta turvallisempaa se ei tutkitun tiedon mukaan ole. Kannabiksen polttelusta siirrytään usein myös muihin huumeisiin ja silloin negatiiviset terveysvaikutukset kasvavat lisää.

19. Miksi kutsutaan useiden eri päihdyttävien aineiden käyttöä yhtäaikaaisesti tai vuorotellen?

-Sekakäyttö. Päihteiden sekakäyttö on monimuotoinen ilmiö eikä sille ole yhtä yksiselitteistä määritelmää. Sekakäytöllä viitataan kahden tai useamman eri aineen (huumeet/alkoholi/lääkkeet) käyttöön samanaikaisesti tai lyhyen ajan sisällä.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-laakkeet/paihteiden-sekakaytto>

20. Alkoholiin verrattuna kannabiksen käytössä korostuu..?

- Psykkiset haitat. Joillain mittareilla alkoholi on selvästi haitallisempaa, joillain taas cannabis. Alkoholin osalta korostuvat fyysiset haitat ja kannabiksen osalta psyykkiset.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietovisat/kannabisvisa>

21. Jatkuvasta päihteiden käytöstä aiheutuu..?

-Riippuvuus. Riippuvuuden muodostuminen johonkin päihdyttävään aineeseen tai toimintaan edellyttää sitä, että sen tuottama psyykinen tai fyysinen tila on tavalla tai toisella tyydyttävä. Mitä

nopeammin jokin aine tai toiminta tuottaa tällaisen vaikutuksen, sitä helpommin se synnyttää riippuvuutta. Silti yksilöllisilläkin tekijöillä on osuutta asiaan. Riippuvuudelle altistavat perinnöllisten tekijöiden ohella sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta riippuvuus voi syntyä myös myöhemmällä iällä reaktiona erilaisiin elämäntilanteisiin.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>

22. Pitkään jatkuneen päihteiden käytön lopettamisen seurauksena on..?

-Vieroitusoireet. Vieroitus- tai lopetusoireilla tarkoitetaan oireita, jotka ilmenevät henkilön lopettaessa pitempään käyttämänsä lääkkeen, päihteen tai huumeen käytön tai vähentäessään käyttämänsä aineen päivittäistä annosta.

Vieroitus- ja lopetusoireet ovat merkki fysiologisen riippuvuuden kehittymisestä. Voimakkaat vieroitusoireet saavat henkilön helposti jatkamaan päihteen, huumeen tai hoidollisesti tarpeettoman lääkkeen käyttöä.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00551](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00551)

25. Kuunnelkaa tarkasti: Tupakka aiheuttaa pysyviä ja usein periytyviä muutoksia siittiöiden perimässä eli DNA:ssa. Ne voivat periytyä seuraaviin sukupolviin. Osa muutoksista on harmittomia, mutta osa aiheuttaa sairauksia. Ja on huomattu, että tällaiset muutokset saattavat aiheuttaa myös uudelle vauvalla hedelmättömyyttä eli vaikeuksia saada lasta hänen aikuisiässään. Millä toisella nimellä näitä pysyviä muutoksia siittiöiden perimässä kutsutaan?

- mutaatiot

26. Mikä aine aiheuttaa suurimmat suun alueen vauriot päihteistä?

– nuuska. Bakteerit kiinnittyvät helposti nuuskan aiheuttamiin suun limakalvon poimuihin, synnyttää hampaiden reikiintymistä, pahanhajuista hengitystä ja tulehduksia, joista voi seurata suuontelon, nielun syöpää)

27. Mitä tupakan myrkyt tekevät siittiöille?

- vähentää liikkuvuutta ja lisää epämuodostumia. Tupakan myrkyt heikentävät siemennestettä kaikilla tavoilla. Siittiöiden kyky hedelmöittää munasolu heikentyy. Tupakointi vähentää siittiöiden tuotantoa ja liikkuvuutta sekä lisää niiden epämuodostumia.

Lähteitä: paihdelinkki.fi, nuortenlinkki.fi, Vierola: tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja, Viva.fi, Ehyt.ry, terveyskirjasto.fi, fressis.fi