

# Hei kaikki vanhemmat, pian on vappu!

On tärkeää muistaa, että alkoholin nauttiminen on laitonta alle 18-vuotiaille. Alkoholin ja muiden aineiden käyttö vahingoittaa nuoren kehoa ja aivoja huomattavassa määrin, joten puhu siksi nuoresi kanssa siitä, mitä mieltä hän on alkoholin, mutta myös tupakan, nuuskan ja muiden huumausainien käytöstä. Vappu voi olla aikaa, jolloin nuoresi haluaa käyttää



alkoholia. Ole sinä aikuisena ”iso ja vahva”! Alkoholin välittäminen nuorille on helppoa, mutta lujana pysyminen vaatii voimaa. Älä osta äläkä tarjoa alaikäiselle alkoholia. Sanomalla ei osoiteta, että välität.

OLE ISO JA VAHVA <texten på flaskan>

Alkoholin välittäminen nuorille on helppoa, mutta lujana pysyminen vaatii voimaa. Älä osta äläkä tarjoa alkoholia alaikäiselle.

Alkoholi vahingoittaa aivoja iästä riippumatta. Erityisen alttiita ovat kuitenkin nuoren ihmisen aivot.

Alkoholia välittävät usein vanhemmat sisarukset tai kaverit. Puhu lähipiirisi nuorille aikuisille alkoholin välittäisestä koituvista riskeistä. Jo pienet alkoholimäärät huonontavat muistia sekä arvostelu- ja reaktiokykyä.

Sanomalla ei osoiteta, että välität lapsestasi, kaveristasi tai sisaruksestasi.

1. **Näytä, että välität** – hyvä vuoropuhelu on hyvien suhteiden perusta.

2. **Kysy, älä kuulustele** – näytä, että haluat osallistua ja että olet kiinnostunut, mutta vältä ettei keskustelu muistuta kuulustelua. Jos olet huolissasi, selitä lapsellesi, miksi olet.
3. **Opetä lastasi sanomaan ei** – monet nuoret juovat alkoholia vertaispaineen vuoksi. Alkoholista kieltäytyminen on vaikeaa, koska muut juovat.
4. **Näytä, että olet lapsesi tukena** – kerro lapsellesi, että tapahtuipa mitä tahansa, olet hänen tukena. Selitä lapsillesi, että he voivat aina tulla kotiin vaikka he olisivatkin juoneet alkoholia. Huolehdi myös siitä, että itse olet selvin päin niin, että voit auttaa tai hakea lapsesi, jos siihen on tarvetta.
5. **Älä syyllistä** – jos lapsesi on juonut alkoholia, on aina tärkeää puhua siitä niin, että et syyllistä lastasi. Jos lapsesi kokee, että hänet syyllistetään, hänen halunsa uskoutua sinulle jatkossa vähenee.

## **Puhu lapsellesi imppauksen riskeistä**

Imppaus (boffning / sniffning) tarkoittaa, että henkilö sisäänhengittää erilaisten spraypullojen ponnekaasua, mikä saa aikaan lyhyen päihdetilan. Tämä johtaa veren happipitoisuuden vähenemiseen ja sitä kautta vaikuttaa hermostoon ja sydämeen. Pahimmassa tapauksessa seurauksena voi olla äkillinen sydämen pydähdys.

Pane merkille seuraavia asioita: muuttunut mieliala, piilotetut spraypullot, esimerkiksi kuivashampoo ja muovipussit, voimakkaat tuoksut vessassa tai huoneessa. Oireet – vähentynyt lihaskontrolli, heikentyneet refleksit, naurukohtaukset, hallusinaatiot, yskä, vuotava nenä, päänsärky, väsymys ja ärtyneisyys.

Lue lisää: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/imppaus>

Läs mer på: <https://www.drugsmart.se/kunskap/sniffning-och-boffning/>

Jos sinulla on kysymyksiä, älä epäröi ottaa yhteyttä:

Oppilasterveydenhuolto, Thomas Hilleberg – oppilaan valmentaja 0730875056

Avohoito, Allis Esperi - nuorisosihteeri 0722344645

Vappuaattona kenttätyöntekijämme tulevat olemaan ulkona.

Jaana Viitanen, koulukuraattori ja Thomas Hilleberg, oppilaan valmentaja

Kenttätyöntekijät tavoittaa numerosta 0761391254



**Avohoito ja Oppilasterveydenhuolto toivottavat teille  
Hauskaa Vappua!**