

Hyvä vanhempi, huoltaja, kasvattaja

Kouvolan eri kouluilta ja alueilta on tullut huolestuttavaa viestiä yhä nuorempien lasten päihdekokeiluista ja isompien nuorten päihteidenkäytöstä. Päihteet, joita on käytetty ovat nikotiinituotteet, kuten sähkösavukkeet ja nikotiinipussit, alkoholi sekä huumausaineet. Päihteiden kokeilu ja käyttö ovat yleensä kaveripiirissä tapahtuva ryhmäilmiö.

Huoli nuorten päihteiden kokeilusta ja käytöstä ei koske kaikkia nuoria ja perheitä. Meillä on Kouvolassa myös paljon nuoria, joita ei päihteiden käyttö kiinnosta. Mutta varmaa on kuitenkin se, että sinun lapsesi törmää näihin asioihin ennemmin tai myöhemmin.

Vanhempien velvoite on ehkäistä nuorten päihteiden kokeilua ja puuttua mahdolliseen käyttöön. Mitä nuorempana käyttö aloitetaan, sen vaarallisempaa se on kasvavalle nuorelle. Jokainen perhe on erilainen, mutta kaikkia perheitä yhdistää mahdollisuus vaikuttaa omien lastensa tekemiin valintoihin.

Iso osa esimerkiksi nikotiinituotteita käyttävistä nuorista kertoo, etteivät vanhemmat tiedä heidän käytöstään, ja että salaaminen on helppoa. Joskus nuoret kertovat, että kotona hyväksytään päihteiden käyttö tai siihen ei reagoida mitenkään. Vanhempien välinpitämättömyys voi vaikuttaa nuorten ymmärtämiseltä, mutta nuori tarvitsee aikuiselta tukea ja rajoja valintoihin. Aikuisten tulee puuttua nuorten päihteiden käyttöön, sillä muutoin vanhemmat omalla toiminnallaan altistavat nuoret riippuvuudelle sekä terveyshaitoille.

Nuoren elämässä on ainakin kaksi kohtaa, joissa vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsensa päihteiden käyttöön. Toinen on ennalta ehkäisevästi ennen kokeilua, kuten keskustelemalla päihteiden haitoista, sopimalla säännöistä sekä näyttämällä omaa tervettä esimerkkiä. Ja toinen on heti sen jälkeen, jos nuori jää kiinni kokeilusta. Alaikäisten päihteidenkäyttöön tulee aina puuttua.

Hyvänä motivointikeinona ovat erilaiset palkinnot tai sanktiot. Kokemuksen pohjalta voimme todeta, että jos nuorella on jotakin muuta odotettavaa tai menetettävää, hän valitsee mieluummin päihteettömyyden. Näitä on hyvä pohtia perheessä etukäteen, ennen 12–15-ikävuotta, jotka ovat tyypillisiä päihteiden kokeiluikä. Sekä palkintojen että sanktioiden tulee olla toteutettavissa ja vanhempien tehtävä on noudattaa omaa osuuttaan sopimuksesta.

Tärkeimpiä päihteiltä suojaavia tekijöitä ovat siis läsnä oleva vanhemmuus, huolenpito omasta lapsesta ja oman terveen esimerkin näyttäminen. Läheisyys ja kiintymys ovat myös onnellisuuden tärkeimpiä avaimia. Niitä tankataan yhteisissä hetkissä – myös jouluna.

Valitettavan monelle lapselle jää kannettavakseen toisenlaisia joulumuistoja. Jouluna koetut tunteet voivat pahimmassa tapauksessa olla avuttomuutta, pelkoa ja turvattomuutta. Usein nämä tuntemukset johtuvat vanhempien tai muiden läheisten aikuisten päihteiden käytöstä. Paras lahja lapselle on iloinen yhdessäolo turvallisten aikuisten seurassa.

Älä epäröi hakea apua silloin, jos huoli herää esimerkiksi omasta tai lapsen päihteidenkäytöstä, eivätkä omat keinot tunnu riittävän; [Tukea huoleen, apua kriisiin - Kouvolan kaupunki](#)

Lämmintä joulunaikaa kaikille, pidetään huolta toisistamme

Laura Sillanpää, ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori, Kouvolan kaupunki