**Ehkäisevän päihdetyön onnenpyörä, kysymykset:**

**(Oikeat vastaukset punaisella värillä)**

1. **Alkoholi heikentää unen laatua. Totta vai tarua?** Alkoholi voi jotakuta auttaa nukahtamaan, mutta se myös vähentää palauttavan unen määrää. Alkoholin vuoksi sydämen syke on normaalia korkeammalla ja elimistössä on stressitila. Alkoholi lisää yöllisiä heräämisiä, vaikka näitä heräämisiä ei ehkä aamulla enää muista.

2. **Alkoholihaitat koskevat lähinnä alkoholin suurkuluttajia tai alkoholiriippuvaisia. Totta vai tarua?** Suurin osa alkoholihaitoista tulee alkoholin normaalikuluttajille. Voi sattua haavereita, kaatumisia ym., jotka vaativat sairaalahoitoa. Pienistä satunnaisista alkoholimääristä ei todennäköisesti tule suuria terveyshaittoja. Kuitenkaan tihentynyt, ns. tissuttelutyyppinen juominen ei ole harmitonta, vaan sitä kautta voi muodostua alkoholiriippuvuus.

3. **Krapula on alkoholin vieroitusoire. Totta vai tarua?** Krapulassa hermoston toiminta on häiriintynyt alkoholin takia, lisäksi elimistö on kuivunut ja verensokeri laskenut. Kun alkoholi poistuu elimistöstä, hermosto pyrkii palautumaan ennalleen ja tämä aiheuttaa mm. pahoinvointia, vapinaa ja päänsärkyä. Pahaa oloa lisää osaltaan myös valvominen ja se, että katuu juomistaan/asioita, joita on juodessa tehnyt

4. **Mitä on "diatsetyyli", jota voi löytyä joistain sähkösavukkeista eli vapeista? a) Synteettinen makeutusaine b) Voi aiheuttaa popcorn -keuhkoiksi kutsuttua tilaa c) Terveysvaikutteinen lisäaine** Diatsetyyli on kemikaali, jota on käytetty popcornin makuaineena. Sitä on löydetty joistain sähkösavukenesteistä ja se voi aiheuttaa vakavaa keuhkosairautta, joka tunnetaan nimellä "popcorn-keuhkot."

5. **Yllätyspalkinto!**

6. **Nikotiinipusseista aiheutuu haittaa ympäristölle, vaikka ne eivät sisällä tupakkaa. Totta vai tarua?** Vaikka savuttomuus poistaa monia haittoja, nikotiinipussit ovat ympäristökysymyksissä tupakan kanssa samalla viivalla siinä mielessä, että pussien nikotiini saadaan yleensä tupakkakasvista. Valtaosa tupakkakasvin viljelystä tapahtuu kehitysmaissa, ja tupakan viljelyyn liittyvien haittojen lisäksi kasvin kuljettaminen sekä käsitteleminen vaatii paljon energiaa ja kasvattaa hiilijalanjälkeä. Nikotiinipussien heittäminen ympäristöön kuormittaa luontoa ja on vaaraksi eläimille ja lapsille.

7. **Nuuska parantaa urheilusuoritusta. Totta vai Tarua?** Nuuskan ja muiden nikotiinituotteiden käyttö heikentää urheilusuoritusta. Nikotiini supistaa verisuonia ja heikentää lihasten verenkiertoa. Tämä lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa palautumista. Koska lihasten hapen- ja ravintoaineiden saanti vähenee, heikkenevät myös lihasvoima- ja massa.

8. **Mikä on sähkösavukkeen toinen yleinen nimitys? a) Tupakointikone b) Keuhkospray c) Vape**

9. **Nikotiiniton sähkötupakka eli vape on vaaratonta. Totta vai tarua?** Vaikka vape (sähkösavuke) ei sisältäisi nikotiinia, sen höyryssä on lukemattomia terveydelle haitallisia yhdisteitä. Sähkösavukkeiden makuaineista syntyy kuumennettuna ja höyrytettynä pienhiukkasia, jotka kulkeutuvat hengityselinten ohella verenkiertoon. Makuaineet on useimmiten todettu turvallisiksi syödä, mutta niiden terveysvaikutuksia hengitettynä ei tunneta.

10. **Yllätyspalkinto!**

11. **Vape on hyvä keino lopettaa tupakointi. Totta vai tarua?** Vapea (sähkösavuketta) ei suositella lopettamiseen, koska niiden vaikuttavuudesta tupakoinnin lopettamisen apuna ei ole riittävästi tutkimusnäyttöä. Saatavilla olevat tulokset ovat puutteellisia ja osin ristiriitaista.

12. **Kuinka monta kemiallista yhdistettä nuuska sisältää? a) 25 b) 250 c) 2500**

Nuuska sisältää yli 2 500 kemiallista yhdistettä, joista 28 on todettu syöpää aiheuttaviksi. Seassa on myös jäänteitä tupakankasvatuksessa käytetyistä tuholaismyrkyistä.

13. **Kun nikotiinituotteet lopettaa, fyysiset vieroitusoireet ovat pahimmillaan ensimmäisen a) tunnin aikana b) kolmen päivän aikana c) vuoden aikana?**

Kun tupakoinnin lopettaa, fyysiset vieroitusoireet ovat pahimmillaan ensimmäisen kolmen päivän aikana, mutta helpottuvat muutaman viikon kuluessa. Puolet tupakoivista 15–24-vuotiaista haluaisi lopettaa. Se kannattaa tehdä ennen kuin riippuvuus kehittyy vielä sitkeämmäksi

14. **Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön a) on todistettu johtavan syöpään kolmasosassa tapauksista b) edistävän terveyttä c) terveysvaikutuksista ei ole vielä tutkimustietoa.**

Sähkösavukkeen ollessa uusi tuote, ei sen pitkäaikaisen käytön terveysvaikutuksista ole saatavilla vielä minkäänlaista tutkimustietoa

15. **Useimmiten tupakoidaan, koska a) luullaan että se on terveellistä b) luullaan että kaverit arvostavat sitä c) se on helppo tapa säästää rahaa.**

Kavereilla on suuri merkitys siinä, koetaanko tupakointi kiinnostavaksi. Jos kaverit tupakoivat, aloittamiseen voi tulla jopa suoraa painostusta. Useammin on kuitenkin kyse siitä, että kavereiden luullaan arvostavan tupakointia, vaikka tupakoinnilla ei oikeasti ole heille merkitystä.

16. **Nuuska sisältää savukkeita enemmän a) kikotiinia b) rikotiinia c) nikotiinia.**

17. **Nikotiinin aiheuttama riippuvuus on a) psyykkistä b) fyysistä c) sosiaalista d) kaikkia edellä mainittuja.**

18. **Yllätyspalkinto!**

19. **Kuinka nopeasti haju- ja makuaisti alkavat korjautua tupakoinnin lopettamisen jälkeen? a) Alle tunnissa b) muutamassa päivässä c) noin puolessa vuodessa.**

20. **Miten nikotiini vaikuttaa liikuntasuoritukseen? a) Edistää notkeutta b) Vähentää lihasten hapensaantia c) Auttaa tsemppaamaan.**

Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykintänopeutta. Veren virtaus kiihtyy ja sydän rasittuu, mutta samanaikaisesti lihasten verenkierto ja hapensaanti vähenevät.

21. **Tupakkayhtiöt hyötyvät nuorten someen tekemästä vape-sisällöstä. Totta vai tarua?** Tupakka- ja nikotiinituotteiden suora mainonta on monissa maissa kielletty, mikä estää tupakka- ja nikotiinituotteita valmistavien yhtiöiden mainonnan sosiaalisen median alustoilla. Nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Tuotteiden näkyvyys julkaisuissa lisää niiden kiinnostavuutta nuorten silmissä, vaikka kyseessä ei olisikaan maksettu mainos. Mitä enemmän tupakka- ja nikotiinituotteita näkyy somejulkaisuissa, sitä enemmän tupakka- ja nikotiiniyhtiöt hyötyvät.

22. **Yllätyspalkinto!**

23. **Satunnainen nuuskan käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta. Totta vai tarua?** Nikotiiniriippuvuuden kehittyminen on yksilöllistä. Se voi syntyä myös satunnaisen käytön seurauksena. Nuorella aivojen ja hermoston kehittyminen on vielä kesken, jolloin alttius riippuvuuden syntyyn on suurempi.

24. **Suurin osa maailman väestöstä ei juo lainkaan alkoholia.** **Totta vai tarua?** Reilut 60 prosenttia maailman aikuisväestöstä ei ole käyttänyt alkoholia viimeisen vuoden aikana. Länsimaat kuluttavat koko maailman väestön tasolla selkeästi eniten alkoholia. Suomessa alkoholi on eniten käytetty päihde, sillä suurin osa Suomen täysikäisestä väestöstä käyttää alkoholia ainakin jossain määrin

25. **Alkoholi aiheuttaa aggressiivisuutta. Totta, tarua, vai molempia?** Alkoholi ei aineena aiheuta itsessään aggressiivisuutta. Alkoholi kuitenkin vahvistaa tunnetiloja. Jos jollain on jo valmiiksi ärtynyt olo, voi alkoholi vahvistaa tätä tunnetta. Aggressiivisuus johtuu osittain myös siitä, että alkoholin vaikutuksen alaisena ihmisen harkintakyky voi pettää, jolloin myös oman toiminnan säätely heikkenee.

26. **Nikotiinipussit eivät ole terveydelle haitallisia. Totta vai tarua?** Toisin kuin nikotiinituotteita valmistavat yhtiöt antavat ymmärtää, mikään nikotiinituote ei ole haitaton. Nikotiinipusseja markkinoidaan usein haitattomina, koska ne eivät sisällä tupakkaa. Herkulliset makuaineet ja houkuttelevat tuotepakkaukset luovat tutkitusti mielikuvaa haitattomuudesta ja madaltavat kynnystä käyttöön. Nikotiinipussit sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta. Nikotiini on erityisen vaarallista lapsille ja nuorille, sillä se vaikuttaa aivojen kehitykseen, keskittymiskykyyn ja oppimiseen.

27. **Nikotiinituotteiden hankkiminen somen kautta on helppoa ja turvallista. Totta, tarua vai molempia?** Nikotiinituotteiden hankkiminen somen kautta vaikuttaa helpolta, koska julkiset myynti- ja ostoilmoitukset näkyvät laajasti kaikenikäisille. Välittäjän kautta hankitun nikotiinituotteen alkuperä ja sisältö on usein arvoitus. Esimerkiksi somessa julkaistuista myynti-ilmoituksista ei yleensä ilmene tuotteen alkuperä tai nikotiinipitoisuus. Välitettävät tuotteet ovat usein ulkomaisista nettikaupoista tilattuja ja niiden on todettu laboratoriokokeissa sisältävän välillä myös tuoteselosteesta poikkeavia ainesosia ja nikotiinipitoisuuksia. Ostajalla sekä välittäjällä on riski joutua huijatuksi, ryöstetyksi ja jopa pahoinpidellyksi. Nikotiinituotteiden välittäminen alaikäisille on laitonta. Siitä voidaan tuomita sakkoon tai vankeusrangaistukseen sekä maksamaan veroseuraamukset

28. **Yllätyspalkinto!**

Lähteet: EHYT ry sekä Päihdelinkki