



MANUAALI
AINEMAATIO DVD
Tupakka



DVD ehkäisevään päihdetyöhön
nuorten kanssa työtä tekeville

SISÄLLYSLUETTELO

1.) MISTÄ ON KYSE?

- Johdanto
- Mikä on Ainemaatio-kilpailu?
- Preventiimi

2.) DVD:N TARKOITUS

- Miksi DVD on tehty?
- Käyttötarkoitus
- Ketä varten DVD on?
- Ketkä ovat kohderyhmää?

3.) DVD:N KÄYTÖN OHJEISTUS

- Ohjeita DVD:n käyttäjälle ennen aloittamista
- Ohjaustilanteen kuvaus:
Millainen ilmapiirin tulisi olla DVD:tä käytettäessä?
- Yleisohjeistus teemakokonaisuuksien läpikäymiseen
- Esimerkki DVD:n käytön tuntiaikatauluksi

4.) TEEMAT

1.) Mitä on tupakka?
2.) Myrkyt
3.) Sairaudet & Terveys & Kuolema
4.) Riippuvuus
5.) Passiivinen tupakointi
6.) Sosiaalinen paine & Raha

1.) MISTÄ ON KYSE?

Johdanto

Ainemaatio DVD – Tupakka, on vuoden 2007 Ainemaatio-kilpailun* kilpailutöistä koottu DVD, jota voidaan käyttää työvälineenä ehkäisevässä päihdetyössä ja terveyskasvatuksessa. DVD:n tilaajana on toiminut Preventiimi** ja se on tehty opinnäytetyönä osana Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopintoja. DVD on laadittu käyttäen sen pohjana Stakesin Ehkäisevän päihdetyön laatukriteeristöä. Käsiteltävänä aiheena on tupakka.

Mikä on Ainemaatio-kilpailu?*

Elämä On Parasta Huumetta (EOPH) ry, MTV3 ja Preventiimi hanke järjestivät yhdessä valtakunnallisen Ainemaatio-kilpailun toistamiseen vuonna 2007. Kilpailun idea oli se, että nuoret tekivät oman näköisiä päihdekasvatusanimaatioita nuorille. Kaikille avoimessa päihdekasvatus-animaatiokilpailussa oli kaksi sarjaa: yli ja alle 18-vuotiaat. Pyrkimyksenä oli tuottaa kilpailun kautta uudenlaisia näkökulmia omaavia, uutta teknologiaa hyväkseen käyttäviä sekä ajankohtaisia päihdekasvatuksen aiheita yhteen liittäviä Ainemaatioita materiaaliksi päihdetyöhön. Tämä DVD on toteutettu näiden kilpailuun osallistuneiden Ainemaatioiden pohjalta.

Preventiimi**

Opinnäytetyön tilaajana toimi Preventiimi, joka on eteläisessä Suomessa toimiva ehkäisevän päihdetyön nuorisotyöverkosto. Se on aloittanut toimintansa Opetusministeriön avustuksella vuonna 2003. Verkostoa koordinoiva taho on Humanistisen ammattikorkeakoulu (Humak). Verkostoon kuuluu kunnallisten nuorisotoimien lisäksi ehkäisevää päihdetyötä tekeviä järjestöjä. Preventiimillä on yhteistyötä Etelä-Suomen lisäksi myös Pietarissa, Tukholmassa sekä Virossa. Lisätietoja osoitteesta www.preventiimi.fi.

2.) DVD:N TARKOITUS

Miksi DVD on tehty?

Varhainen aloittaminen millä tahansa päihteellä on aikuisiän ongelmakäytölle altistava tekijä, ja tupakka yleisimpänä aloituspäihteenä on siksi merkittävä ehkäisevän päihdetyön kohde etenkin varhaisnuorten keskuudessa. Tupakoinnin lopettamiselle tulisi tarjota järjestelmällisesti tukea teini-ikästä alkaen, sillä valtaosa tupakoivista olisi mieluummin tupakoimattomia ja tupakoinnin terveyshaitat korjaantuvat suureksi osaksi ja verraten nopeasti lopettamisen jälkeen.

<http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/ajankohtaista/kysyttya/tupakka.htm>

Edellisen lisäksi tupakka on yksi yleisimmistä ja käytetyimmistä päihteistä Suomessa. DVD:n eettisenä lähtökohtana voidaan pitää nuorten oikeutta saada tasavertaista ja realistista päihdekasvatusta sekä tietoa tupakasta omien valintojensa pohjaksi. DVD:n tarkoituksena on lisätä kohderyhmän tietoisuutta liittyen tupakkaan, saada kohderyhmän nuoret keskustelemaan ja miettimään tupakoinnin ilmiöitä ja mielekkyyttä sekä saada jo tupakkatuotteita käyttäviä nuoria pohtimaan omaa käyttöönsä.

DVD on materiaalina ja välineenä uudenlainen päihdekasvatuksessa. Koska 2000-luvun nuoret ovat enemmän tekemisissä liikkuvan kuvan kanssa kuin mitkään sukupolvet ennen, ovat animaatiot nykyajan nuoria puhutteleva väline ja lähestymistapa täten luonteva.

Käyttötarkoitus

DVD:n käyttötarkoituksena on toimia ehkäisevässä päihdetyössä välineenä keskusteltaessa tupakasta ja siihen liittyvistä ilmiöistä nuorten kanssa. Itse DVD ja Animaatiot toimivat keskustelua herättävinä materiaaleina. Animaation katselemisen jälkeen keskustellaan tupakasta kuhunkin Animaatioon liittyvästä näkökulmasta käsin. Keskustelu on vuoropuhelu ohjaajan ja nuorten kesken eikä tarkoituksena ole kaataa tietoa kurkusta alas pureksimatta, vaan haastaa nuoria miettimään tupakoinnin eri ulottuvuuksia. Kukaan ei ole mielipiteidensä kanssa väärässä vaan kaikki näkemykset sallitaan tasavertaisesti. Ohjaaja kertoo kunkin teeman yhteydessä käytävässä keskustelussa faktoja tupakasta, sen ilmiöistä ja olemuksesta pelottelematta ja vääristämättä faktatietoa.

Ketä varten DVD on?

DVD on tarkoitettu kaikille, jotka tekevät ehkäisevää päihdetyötä sekä kasvatustyötä nuorten kanssa. DVD:tä voivat käyttää niin päihdetyön ammattilaiset, erilaisissa seuroissa ja järjestöissä toimivat ohjaajat, nuorisotyöntekijät sekä koulujen opettajat. Käyttäkseen DVD:tä ehkäisevässä päihdetyössä ja kasvatustyössä ei tarvitse olla päihdetyön ammattilainen. On kuitenkin otettava huomioon oma suhde ja suhtautuminen tupakointiin. Jos luulet, että et ole ohjaajana sellainen, joka pystyy ottamaan toisten mielipiteet tasavertaisina huomioon tai sinulla on henkilökohtainen varaus tupakkaa kohtaan, mikä saattaa vaikuttaa keskustelun neutraalisuuteen, sinun kannattaa vielä harkita DVD:n käyttöä omassa työssäsi. Tarkoituksena on jakaa tietoa ja keskustella tupakasta, ei harjoittaa pelottelua tai käännytystyötä. Se mitä todennäköisimmin kääntyy vain itseään vastaan ja tekee DVD:n käytön samantekeväksi. Jos et tunne olevasi tarpeeksi neutraali tupakan suhteen, pyydä joku muu käyttämään DVD:tä nuorten kanssa.

Ketkä ovat kohderyhmää?

DVD:n ohjeistettu malliesimerkki DVD:n käytöstä on 90 minuutin (kahden koulutunnin) pituinen kokonaisuus, minkä kohderyhmänä ovat 13- 14-vuotiaat (7.-luokkalaiset) nuoret. DVD:tä voidaan käyttää myös vapaammilla aikaraameilla esimerkiksi nuorisotaloilla sekä järjestöjen ja yhdistysten toiminnassa ja miksei kouluissakin. Kokonaisuutta ei ole välttämätöntä käydä lävitse kerralla vaan kokonaisuus voidaan tarvittaessa jakaa pienempiin osiin. Myös kohderyhmän ikähaarukka voi mahdollisuuksien mukaan vaihdella aina 6.-luokkalaisista peruskoulun 9.-luokkalaisiin. Aiheen käsittelytapaa tulee soveltaa aina kyseisen ryhmän vaatimukset ja ominaispiirteet huomioon ottaen.

3.) DVD:N KÄYTÖN OHJEISTUS

Ohjeita DVD:n käyttäjälle ennen aloittamista

Ennen kuin aloitat tilanteen, jossa käytät DVD:tä materiaalina, olisi muutamia asioita hyvä tehdä ja käydä lävitse. Suositeltavaa on, että ohjaaja käy lävitse DVD:n ja sen manuaalin sisältämän materiaalin ennen DVD:n näyttämistä nuorille. Materiaalin lävitse käyminen ehkäisee yllättävien tilanteiden syntyä kun tiedetään, mitä DVD:n Ainemaatiot ja manuaali sisältävät. Tällä menettelyllä voidaan rauhassa miettiä etukäteen, millä tavoin aina kutakin kohderyhmää kannattaa lähestyä ja osallistaa keskusteluun.

Vaikka keskustelussa pyritäänkin samalle tasolle nuorten kanssa ilman, että ollaan nuorten yläpuolella, pitää kuitenkin muistaa, että ohjaaja on tilanteessa aikuisen roolissa. Lisäksi ohjaajan tulee olla aito oma itsensä eikä ottaa mitään erityistä roolia.

Ohjaustilanteen kuvaus: Millainen ilmapiirin tulisi olla DVD:tä käytettäessä?

Ohjaustilanteesta ei pidä käyttää sanaa päihdevalistus vaan päihdekasvatus. Valistus sanana luo nuorille tulevasta tilanteesta helposti huonon mielikuvan tyyliin, että "Nyt paasataan ja tuomitaan!". DVD:n käytön onnistumisen kannalta on tärkeää, että onnistutaan luomaan oppimistilanteeseen päihdekasvatukselle otollinen ja rakentava asenneilmapiiri. Jotta nuoret saataisiin ajattelemaan tupakkaan liittyviä asioita ja ilmiöitä sekä saataisiin lisättyä nuorten päihdetietoutta, on ilmapiirin oltava

- Erilaiset mielipiteet salliva ja huomioonottava

Sekä ohjaajan että nuorten on kunnioitettava toistensa mielipiteitä, ajatuksia ja tietoja.

- Tasa-arvoinen

Nuorta ei saa katsota ylhäältä alaspäin vaan samalta tasolta.

- Osallistava ja keskusteleva

Sekä nuorten että ohjaajan on tärkeätä osata myös kuunnella, mitä sanottavaa toisilla on asiasta. Osallistava keskustelu on tehokkaampaa kuin ohjaajan yksinpuhelu, koska nuoret kaipaavat aikuista, jonka kanssa voi keskustella. Anna nuorten itse vastata äläkä ole itse liikaa äänessä.

- Ei pelottelua vaan faktoissa pidättyvä
Kerro nuorille, että puhutte tupakasta sen takia, että nuorten hyvinvointi on tärkeä asia. Tästä johtuen heillä on oikeus tietää tupakasta, jotta he voivat tehdä tupakointiin liittyviä päätöksiä faktojen pohjalta. Päihdekasvatuksessa ja terveystieteissä on tärkeää, että nuorten vääriä mielikuvia ja tietoja korjataan oikeiksi, jos ne perustuvat väärin faktoihin, johtopäätöksiin tai yksipuoliseen ajatteluun.
- Rationaalista argumentointia kunnioittava
Keskustelussa tulee pyrkiä siihen, että faktat, mielipiteet ja ajatukset perustellaan. Tämä antaa uskottavuutta tietojen todenperäisyydelle toisin kuin vanha väittäminen: "Asia on näin, koska minä sanon että se on näin".
- Nuorelle turvallinen
Turvallisuuden tunne lisää nuorten uskallusta puhua asioista, kun tilanteeseen ei liity mahdollista nolatuksi tulemisen pelkoa.

Ei pidä säikähtää, jos DVD:n käyttötilanne alkaa niin, etteivät nuoret heti osallistu. Riippuen ryhmästä, jotkut saattavat olla heti mukana, mutta jotkut lämpenevät hitaammin keskustelulle. Hitaammin mukaan tulevan ryhmän kanssa pitää vain olla kärsivällinen ja mennä aiheissa eteenpäin. Kyllä nuoret osaavat ja haluavat puhua, kunhan vaan maaperä keskustelulle on otollinen. Jos ryhmä ei kuitenkaan osallistu keskusteluun, on tärkeää muistaa, että tärkeintä DVD:n käytössä kasvatust materiaalina on kuitenkin tiedon jakaminen nuorille.

Yleisohjeistus teemakokonaisuuksien läpikäymiseen

DVD sisältää kuusi Ainemaatiota ja DVD:n aihealueet on jaettu kuuteen erilliseen tupakkaa käsittelevään aihekokonaisuuteen, teemaan. Jokaista teemaa varten DVD:llä on oma Ainemaationsa. Seuraavassa taulukossa on lueteltu teemat ja kutakin teemaa käsittelevä Ainemaatio.

TEEMA	TEEMAA KÄSITTELEVÄ AINEMAATIO
1.) Mitä on tupakka?	1.) Nuuska Pete
2.) Myrkyt	2.) Elefant
3.) Sairaudet & Terveys & Kuolema	3.) Seppo: The Smoke-Gubbe
4.) Riippuvuus	4.) Smoking Kills
5.) Passiivinen tupakointi	5.) Tarina siskostani
6.) Sosiaalinen paine & Raha	6.) Tupakkaa? – Ei kiitos.

Jokainen teema käydään lävitse samaa runkoa noudattaen.

Teeman runko

- 1.) Ensiksi katsotaan teemaan liittyvä Ainemaatio, joka toimii johdatuksena aiheeseen.
- 2.) Ainemaation katsomisen jälkeen teeman käsittely aloitetaan osallistavalla kysymyksellä. Kysymykset ja niihin liittyvät faktat on numeroitu. Tämän lisäksi on joitakin kohtia ilman numeroita, joita voi käyttää sopivan paikan tullen. Kysymykset ovat suuntaa antavia eikä niitä ei ole välttämätöntä noudattaa tai käydä lävitse orjallisesti. Tärkeätä on, että keskusteltaessa nuorten kanssa kuhunkin teemaan liittyviä faktoja nostetaan esiin keskustelun yhteydessä. Näin saadaan jaettua tupakkatietoutta samalla osallistaen nuoria miettimään tupakkaa suhteessa käsiteltävään teemaan.
- 3.) Faktat voidaan liittää keskusteluun aina sopivissa kohdissa tai ne voidaan käydä lävitse myös esimerkiksi Totta vai Tarua kysymyksillä kuten: "Tupakansavu vaikuttaa myös lemmikkeihin, totta vai tarua?"
- 4.) Jokaisen teeman yhteydessä on mukana Linkkivinkki. Näistä osoitteista löytyy lisää hyödyllistä tietoa aina tarvittaessa. Koska manuaaliin ei ole ollut mahdollista laittaa kaikkea tietoa mitä tupakkaan liittyy, voidaan tarvittaessa puuttuvaa tietoa hakea vinkkien avulla. Nuorelle ei tulisi koskaan sanoa tiedon puuttuessa pelkästään: "En tiedä", vaan tavoiteltavaa olisi sanoa: "En tiedä, mutta otetaan selvää". Näin asia ei jää vaivaamaan ja seuraavalla kerralla tämäkin tieto on jo valmiiksi tarkistettu.

Teemojen kysymykset ovat tarkoituksellisesti laajoja ja ympäröiväisiä. Tämä johtuu siitä, että myös vastaukset saavat olla laajoja. Liian tarkat kysymykset, joihin haetaan liian tarkkoja vastauksia, voisivat johtaa korkeaan kynnykseen vastata sekä vaaraan, että vastaaja väärin vastatessaan joutuu nolaamisen kohteeksi. Kysymykset ovat suuntaa antavia ja ohjaaja voi itse harkintansa mukaan ryhmästä riippuen kysyä tarkempia vastauksia vaativia kysymyksiä faktaosion pohjalta.

Esimerkki DVD:n käytön tuntiaikatauluksi

Esimerkin aikataulu koko DVD:n läpikäymiseen on sovitettu 90 minuuttia kestävään yhtenäiseen aikaraamiin, mikä vastaa pituudeltaan koulun kaksoistuntia ilman taukoja. Aikataulu on erittäin pelkistetty ja sitä voi soveltaa haluamallaan tavalla, koska DVD:n käyttöä ei ole mitenkään pakotettu mihinkään tiettyyn muottiin. Alla oleva aikataulu on vain kokonaisuuden toteuttamisen apuna ja helpottamassa DVD:n käytön suunnittelua.

1.) Kokonaisuuden aloittaminen

Ryhmä otetaan haltuun ja kerrotaan, mitä seuraavan 1½ tunnin aikana tullaan käsittelemään.

Aikaa tälle osuudelle on varattu 10 – 15 minuuttia.

Osioon käytetty aika	Aikaa käytetty yhteensä	Aikaa jäljellä
15 minuuttia	15 minuuttia	75 minuuttia

2.) Ainemaatioiden katsominen

DVD:llä on yhteensä 6 Ainemaatiota, joiden yhteiskesto on 8:13 minuuttia.

	TUPAKKA	Pituus	TEEMA
1.)	Nuuska Pete	00:28	Mitä on tupakka?
2.)	Elefant	00:48	Myrkyt
3.)	Seppo: The Smoke-Gubbe	04:59	Sairaudet & Terveys & Kuolema
4.)	Smoking Kills	00:14	Riippuvuus
5.)	Tarina siskostani	00:48	Passiivinen tupakointi
6.)	Tupakkaa? – Ei kiitos.	00:56	Sosiaalinen paine & Raha
	Yhteiskesto	08:13	

Jokaisessa teemassa katsotaan ensin teemaan liittyvä Ainemaatio ja sen jälkeen keskustellaan. Töiden katsomiseen varattu aika koko 90 minuutin kokonaisuudessa on yhteensä noin 10 minuuttia.

Töiden katsomiseen käytetty aika

Osioon käytetty aika	Aikaa käytetty yhteensä	Aikaa jäljellä
10 minuuttia	25 minuuttia	65 minuuttia

3.) Teemasta keskusteleminen

Teemojen keskusteluosuuksiin on mitoitettu kokonaisuudesta yhteensä 55 minuuttia. Tällöin kunkin teeman keskusteluosuuteen on käytettävissä hieman yli 9 minuuttia.

Teemasta keskusteleminen

Osioon käytetty aika	Aikaa käytetty yhteensä	Aikaa jäljellä
55 minuuttia	80 minuuttia	10 minuuttia

4.) Kokonaisuuden lopettaminen

Tunnin lopussa voidaan keskustella aiheesta yleisesti noin 10 minuutin ajan.

Osioon käytetty aika	Aikaa käytetty yhteensä	Aikaa jäljellä
10 minuuttia	90 minuuttia	0 minuuttia

4.) TEEMAT

1.) Teema: Mitä on tupakka?

1.) Katsotaan teemaan liittyvä Ainemaatio Nuuska Pete

2.) Kysymykset

1.)	Mitä erilaisia tupakan muotoja on? Mitä eri tupakan käyttötapoja tiedätte?
2.)	Mistä tupakka tehdään, mistä se valmistetaan? Mistä tulee maantieteellisesti?
3.)	Onko nuuska, sikari tai piippu terveellisempi vaihtoehto kuin tupakka?
4.)	Onko tupakkateollisuus reilua bisnestä?
5.)	Miten tupakkateollisuus ja tupakointi ylipäänsä vaikuttavat ympäristöön?

3.) Faktat

1.)	<p>Tupakan eri muodot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poltettava tupakka • piipputupakka • sikari • nuuska (huuleen laitettava massa tai valmis annospussi, imeytyy limakalvoilta) • purutupakka (harvinaisempi pureskeltava tupakan muoto, näkyy joskus elokuvissa) • nenään nuuskattava tupakka
2.)	<p>Tupakka valmistetaan tupakkakasvin lehdistä. Tupakkakasvia viljellään lämpimissä olosuhteissa ja siksi viljely onkin keskittynyt vahvasti Afrikkaan kehitysmaihin. Kiina on yksi maailman suurimmista tupakantuottajista ja tupakkaa viljellään myös EU:n alueella.</p>
3.)	<p>Nuuska ei ole terveellisempää kuin poltettava tupakka. On totta, ettei nuuskasta tule savua joka menisi keuhkoihin, mutta nuuskalla on samat haittavaikutukset suun terveyteen kuin poltettavalla tupakalla. Se altistaa monille sairauksille kuten suusyövälle ja ientulehdukselle. Piipun tai sikarin polttaminen puolestaan ei ole tupakkaa terveellisempää, vaan ne aiheuttavat samanlaisia haittoja kuin tupakkakin. Terveydellisistä haitoista kerrotaan enemmän myöhemmin.</p>

4.)	Ei ole. Suurin osa tupakasta tuotetaan kehitysmaissa ja siitä hyöttyy eniten monikansallinen tupakkateollisuus. Suurimpien tupakantuottajamaiden viljelmillä käytetään lapsityövoimaa.
5.)	Tupakan tumpit, tupakka askit, muovit askien päällä sekä "foliot" niiden sisällä saastuttavat luontoa tupakasta tulevasta savusta puhumattakaan. 1 aski tupakkaa päivässä "kaataa puun" kerran kahdessa viikossa, sillä metsiä kaadetaan itse tupakan viljelysmaata varten sekä tupakan kuivatusta varten polttopuuksi.
	Tupakka on maailman laajimmin viljelty syötäväksi kelpaamaton kasvi. Monissa köyhissä maissa, missä on puutetta ruoasta, olisi parempi, jos tupakan sijasta viljeltäisiin ruokaa. Vaikka viljelijöiden tupakasta saamien tulojen määrä onkin kyseenalainen, tupakka on sitä viljelevissä kehitysmaissa eräs kannattavimmista hyötykasveista. Tuotto hehtaaria kohden saattaa olla moninkertainen muihin viljelykasveihin, esimerkiksi ruokakasveihin, nähden. Ainoat tupakan kanssa kilpailemaan pystyvät vaihtoehdot ovat heroiniin varten kasvatettava unikko ja kokaiinia varten kasvatettavat kookapensaat. Ruokakasveista viljelijät eivät saa tarpeeksi rahaa, jotta pärjäisivät.

4.) Linkkivinkki

Tupakan ja tupakoinnin tietopankki: <http://www.tupakkaverkko.fi/>

2.) Teema: Myrkyt

1.) Katsotaan teemaan liittyvä Ainemaatio Elefant

2.) Kysymykset

1.)	Mitä "Tupakka on paskaa" käytännössä tarkoittaa?
2.)	Mitkä ovat terveyden kannalta merkittävimmät kemialliset yhdisteet tupakassa?
3.)	Mitä muita kemikaaleja tupakka sisältää?

3.) Faktat

1.)	Tupakan savu sisältää yli 4000 kemiallista yhdistettä, joista 50 on luokiteltu syöpävaarallisiksi eli syöpää aiheuttaviksi aineiksi, karsinogeneiksi.
2.)	<p>Tupakan merkittävimmät terveydelle haitalliset kemialliset yhdisteet ovat terva, nikotiini, häkä ja syöpää aiheuttavat aineet eli karsinogeenit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terva aiheuttaa sairauksia muun muassa syöpää. Se vaurioittaa hengitysteiden puhdistusmekanismia. • Häkä aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä ja pahoinvointia. Se myös heikentää fyysistä suorituskykyä. Häkämyrkytys on yleisin kuoleman syy tulipaloissa. • Nikotiini aiheuttaa riippuvuuden tupakkaan. Nikotiini imeytyy verenkiertoon ja kulkeutuu aivoihin sekunneissa. Nikotiini vaikuttaa erityisten nikotiinireseptorien välityksellä. Sillä on sekä stimuloivia että lamaavia vaikutuksia. Huomionarvoista on, että nikotiini itsessään ei tupakoinnissa juurikaan liity vakaviin terveyshaittoihin. Itse nikotiinia on kuitenkin käytetty muun muassa hyönteismyrkkinä (tosin nykyään se on kielletty monissa paikoissa myrkyllisyytensä vuoksi) sekä oksennuslääkkeenä.
3.)	<p>Esimerkkejä tupakansavussa olevista kemikaaleista</p> <p>(*-merkillä merkatut kemikaalit tiedetään syöpää aiheuttaviksi, karsinogeneiksi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kadmium* (raskasmetalli, paristossakin käytetty) • akroleiini* (aiheuttaa pysyvän tupakanhajun auton sisäverhoiluun) • syanidi (käytetty taistelukaasuna sodassa) • ammoniakki (WC-puhdistusaineissakin käytetty) • butaani (tupakansyöttimissä käytetty kaasu)

	<ul style="list-style-type: none"> • tolueeni* (= metyylibentseeni, teknisenä liuottimenakin käytetty) • vinyylikloridi* (käytetään PVC-muovin valmistuksessa) • radioaktiivinen polonium-210* (ydinjätettä) • asetoni (myös kynsilakassa ja maalin ohenteissa) • arseeni* / nikkeli* / lyijy* / kromi* • elohopea / sinkki / ddt / etikkahappo / metanoli • polyaromaattisia hiilivetyjä* / formaldehydi* / bentseeni* / bentso(a)pyreeni, bentsantraseeni* / asetaldehydi / typen oksidit / nitrosoamiini...
	<p>Tupakoidessa elimistöön joutuu torjunta-ainejäämiä, joita käytetään tupakkakasvin viljelyssä.</p>

4.) Linkkivinkki

Tietoa päihteistä tiiviissä paketissa: <http://www.paihdelinkki.fi/Pikatieto>

Terveysten tietolähde: <http://www.tohtori.fi/tupakka>

3.) Teema: Sairaudet & Terveys & Kuolema

1.) Katsotaan teemaan liittyvä Ainemaatio Seppo: The Smoke - Gubbe

2.) Kysymykset

1.)	Miten tupakointi vaikuttaa terveyteen?
2.)	Mitä välittömiä vaikutuksia tupakoinnilla on?
3.)	Mitä erilaisia sairauksia tupakointi saattaa aiheuttaa ja tupakoinnin on todettu aiheuttavan?
4.)	Mitä terveydellisiä hyötyjä pitkäaikaistupakoinnin lopettamiseen liittyy?
5.)	Kuinka monta prosenttia säännöllisesti tupakoivista kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin?
6.)	Mikä aiheuttaa vuosittain eniten kuolemaan johtavia tulipaloja Suomessa?

3.) Faktat

1.)	<p>Terveydelliset näkökulmat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tupakointi vaikuttaa ulkonäköön. Hampaat tummuvat ja niihin tulee hammaskiveä. Tupakka värjää sormet ja kynnet kellertäviksi. Kaljuuntumisen todennäköisyys lisääntyy verenkierron heikentyessä päänahassa. Tupakointi muuttaa ihmisen hormonitasapainoa ja tästä johtuen karvoitus saattaa muualla kehossa lisääntyä. Iho ohenee, rypistyy ja vanhenee ennenaikaisesti eli tupakointi ei todellakaan ole mikään nuoruudenlähde. • Vaikuttaa suorituskykyyn. Jos ihmiselle on kehittynyt riippuvuus tupakkaan, hänelle saattaa tulla vieroitusoireita, mitkä alentavat suoritus- ja keskittymiskykyä. • Tupakointi saattaa lisätä kuukautiskipuja. Tämä johtuu siitä, että nikotiini supistaa kohdun verisuonia ja tällöin kohdun hapensaanti heikkenee. Tupakoinnin lopettaminen voi vähentää kuukautiskipuja. Tupakoivalle henkilölle polttamisen lopettaminen onkin halvin hoito kuukautiskipuihin.
2.)	<p>Välittömät vaikutukset / akuutit riskit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ihon pintaverenkierto heikkenee ja tämä heikentää kylmän sietoa. • Pulssin nopeutuminen. Nikotiini kohottaa verenpainetta ja lisää sydämen sykettä,

	<p>mikä lisää erityisesti sydän- ja verisuonitaudeista kärsivien akuutteja riskejä. Rasittaa sydäntä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hampaiden kunnon ja ikenien heikkeneminen (Myös nuuska aiheuttaa muutoksia suussa) • Päänsärky • Keskittymiskyvyn heikkeneminen • Väsymys • Tarkkuutta vaativien toimintojen heikkeneminen • Epämiellyttävä haju • Toistuvat hengityselinsairaudet • Hämäränäön heikkeneminen • Ärtymys • Epämiellyttävä haju • Suurina annoksina tupakointi voi aiheuttaa pahoinvointia ja muita myrkytysoireita. • Tupakan hiilimonoksidi (häkä) heikentää suorituskykyä. Fyysisen suorituskyvyn lasku näkyy esimerkiksi urheilusuoritusten heikkenemisenä tai kauppakasseja kannettaessa rappusissa hengästymisenä.
3.)	<p>Riski sairastua erityyppisiin sairauksiin tupakoivalla on suurempi kuin ei-tupakoivalla.</p> <p>Sairaudet / Pitkäaikaisen käytön riskit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • syövät (keuhko-, rinta-, kurkunpää-, huuli-, suuontelo-, munuais-, nielu-, haima-, maksa-, mahalaukun, ruokatorven, kohdunkaulan, virtsarakon ja leukemia) • sydän- ja verisuonitaudit (verenkierroelimistön sairaudet, sepelvaltimotauti, verenpainetauti, sydäninfarkti, rytmihäiriöt) • krooniset keuhkosairaudet (krooninen ahtauttava keuhkoputkentulehdus COPD, keuhkohtaumatauti, keuhkolaajentuma, tupakkayskä) • lisää veritulpan riskiä • silmän rappeumasairaus • aivoinfarkti, aivohalvaus • alaraajojen valtimosairaudet (ns. katkokävely) • kohonnut kolesteroli • mahahaava

	<ul style="list-style-type: none"> • luuston haurastuminen (osteoporoosi) • ientulehdukset • Hampaiden kiinnityskudoksen tulehdus saattaa johtaa hampaiden löyhtymiseen ja loppujen lopuksi irtoamiseen. • Pidentää veren hyytymisaikaa sekä hidastaa haavojen paranemista. • Tupakointi vaikuttaa lasten saantiin. Tupakointi heikentää miehen siittiöiden laatua sekä liikkuvuutta ja laskee samalla siittiöiden määrää. Naisilla munasarjoihin kertyvä raskasmetalli kadmium (jota on tupakansavussa) haittaa munasolun irtoamista. Tämä vaikeuttaa lasten saamista. Tupakoiville, lapsettomuudesta kärsiville naisille tupakoinnin lopettaminen kuuluu perushoitotoimenpiteisiin. • Tupakointi aiheuttaa impotenssia. Nikotiini supistaa peniksen verisuonia, koska se aktivoi sympaattista hermostoa. Veri ei pääse kunnolla penikseen. Tupakansavun häkäkaasu heikentää veren hapenkuljetusta myös penikseen. Verisuonia laajentavan typpioksidin (NO) määrä alenee. Tupakoiville, impotenssista kärsiville miehille tupakoinnin lopettaminen kuuluu perushoitotoimenpiteisiin. • Pitkäaikainen tupakointi ja siihen liittyvä kolesterolin kohoaminen ahtauttaa lantion ja peniksen verisuonia (arterioskleroosi). • Tupakointi saattaa heikentää seksuaalitoimintoja naisilla vähentämällä naishormonin (estrogeenihormonin) määrää. Tupakoivalla miehillä puolestaan estrogeenihormonitaso nousee ja suhteessa estrogeeniin mieshormonitaso (testosteroni) laskee. Tämä heikentää miehen seksuaalista halua ja lisääntymiskykyä.
4.)	<p>20 minuuttia lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verenpaine ja sydämen syke normalisoituvat. <p>8 tuntia lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nikotiinin määrä ja häkäpitoisuus laskevat puoleen ja veren happipitoisuus palautuu normaaliksi. <p>24 tuntia lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Häkä häviää elimistöstä. • Keuhkot alkavat puhdistua limasta ja muista tupakoinnin aiheuttamista jätteistä. <p>48 tuntia lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nikotiini on poistunut elimistöstä.

	<ul style="list-style-type: none"> • Haju- ja makuaisti ovat parantuneet huomattavasti. <p>72 tuntia lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hengittäminen tulee helpommaksi. • Keuhkoputkien supistustila lakkaa ja energisyys lisääntyy. <p>2-12 viikkoa lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elimistön verenkierto paranee, jolloin käveleminen ja juokseminen on helpompaa. <p>3-9 kuukautta lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yskä, vinkuva hengitys ja hengitysvaikeudet vähenevät, kun keuhkojen toiminta lisääntyy 10 %. <p>5 vuotta lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sydänkohtauksen vaara vähenee puoleen. <p>10 vuotta lopettamisesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keuhkosityövän riski vähenee puoleen. • Sydänkohtauksen riski vähenee tupakoimattomien tasolle. <p>(Nieminen, Raimo 1999. Vapaaksi tupakasta s.155)</p>
5.)	Noin 50 % säännöllisistä tupakoitsijoista kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin.
6.)	Suomessa tupakointi on suurin syy kuolemaan johtaneissa tulipaloissa. 25 % eli joka neljäs kuoleman aiheuttanut tulipalo on syttynyt tupakasta. Suomessa sattuu vuosittain noin 2500 asuntopaloa.
	Tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee Suomessa 5 000 - 6000 ihmistä joka vuosi. (Määrä on enemmän kuin Suomessa vuoden aikana huumeiden, alkoholin, liikenneonnettomuuksien, aidsin, itsemurhien ja murhien seurauksena kuolleiden määrä yhteensä. Sulkeissa olevat tiedot vuodelta 2004)
	<p>Faktaa EU:n alueelta:</p> <p>Creutzfeldt – Jakobin tauti (BSE, hullun lehmän tauti) tappaa vuodessa 20 EU-kansalaista.</p> <p>AIDS tappaa 6000 -7000.</p> <p>Auto-onnettomuuksissa kuolee 40 000 ihmistä EU:n alueella.</p> <p>Tupakka tappaa vuosittain 550 000 EU-kansalaista. Tällä luvulla tupakka on ylivoimaisesti merkittävin kuoleman aiheuttaja Euroopan Unionissa.</p>
	Ympäri maailmaa noin 1300 miljoonaa ihmistä tupakoi tai käyttää muita tupakkatuotteita. Tupakka on laillisista nautintoaineista suurin tappaja. Tupakka on maailman toiseksi yleisin

	kuoleman tuottaja tappamalla vuosittain noin 4 miljoonaa ihmistä ja sairauksien riskitekijänä tupakointi on neljänneksi yleisin.
	Tupakkatutkimuksissa käytetään edelleen koe-eläimiä tutkittaessa muun muassa uusien savukemerkkien vaarallisuutta, syöpää estävien lääkkeiden tehoa sekä selvitetäessä eri syöpämekanismeja. Eläinkokeiden käyttöä perustellaan sillä, että ne voidaan toteuttaa yksinkertaisissa olosuhteissa ja alhaisilla kustannuksilla.

4.) Linkkivinkki

Action on Smoking and Health: <http://www.suomenash.fi/>

Hengitysliitto Heli ry:n kotisivut: <http://www.hengitysliitto.fi/tupakka/>

Syöpäjärjestöjen kotisivut: www.cancer.fi

4.) Teema: Riippuvuus

1.) Katsotaan teemaan liittyvä Ainemaatio Smoking Kills

2.) Kysymykset

1.)	Mitä riippuvuus tarkoittaa ja minkälaisia riippuvuuden muotoja on olemassa?
2.)	Voiko ensimmäisestä tupakasta jäädä riippuvaiseksi?
3.)	Voiko riippuvuudesta parantua?
4.)	Mitä ovat vieroitusoireet?

3.) Faktat

1.)	<p>Riippuvuuden eri muotoja ovat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyysinen (ruumiillinen/kehollinen) riippuvuus Tupakan nikotiini tekee ihmisen kehosta riippuvaisen. Fyysinen riippuvuus ilmenee erilaisina fyysisinä oireina (vieroitusoireina) silloin, kun kehon nikotiinitaso laskee liian alhaiseksi. <p>Nikotiiniriippuvuuden kriteereitä ovat muun muassa:</p> <ul style="list-style-type: none"> tupakanhimo vaikeus kontrolloida tupakointia vieroitusoireet toleranssi (nikotiinin sietokyky kasvaa ja tästä johtuu, että välttääkseen vieroitusoireet henkilön on tupakoitava määrällisesti enemmän ja useammin) tupakoinnin pohdiskelu jatkuva haitoista piittaamaton tupakointi (vaikka tupakointi aiheuttaisi sairastelua, sitä jatketaan) Psyykkinen (henkinen) riippuvuus Tupakka on sekä stimuloiva (piristävä) että lamaava päihde. Psyykkinen riippuvuus tulee kyseeseen silloin, kun tupakoija on sellaisessa tilanteessa, että ajattelee tarvitsevänsä tupakkaa selviytyäkseen tilanteesta esimerkiksi ennen koetta rentoutuakseen tai lähteäkseen käyntiin ollessaan väsynyt.
-----	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Tapariippuvuus Riippuvuus johtuu tupakointiin liittyvästä tavasta, tottumuksesta tai toimintaan liittyvästä kaavasta eikä niinkään itse tupakasta. • Sosiaalinen riippuvuus Sosiaalisesta riippuvuudesta kärsivän on mentävä tupakalle muiden mukana, koska muutkin käyvät tupakalla. Tämä tapahtuu usein, vaikkei henkilö välttämättä haluaisikaan juuri sillä hetkellä mennä. Sosiaalisesta riippuvuudesta kärsivällä henkilöllä on melko usein pelkona jäädä ryhmän ulkopuolelle, jos ei polta itse.
2.)	Riippuvuus kehittyy nopeasti, muttei vielä ensimmäisestä tupakasta. Suurimmalle osalle tupakoitsijoista kehittyy fyysinen riippuvuus jo 50 - 100 savukkeen eli 3-5 askin polttamisen jälkeen. Joissakin tapauksissa nikotiiniriippuvuus on syntynyt jo parin savukkeen jälkeen.
3.)	Kyllä voi. Joillekin se on helpompaa ja toisille vaikeampaa. Riippuvuus on yksilöllinen asia, mitä ei voi ennalta ennustaa. Riippuvuuden hoitoon on olemassa monia hoitomuotoja kuten korvaava nikotiinihoito johon lukeutuvat nikotiinipurukumit, nikotiinilaastarit, nenäsumutteet, nikotiini-inhalaattorit. Näiden lisäksi tupakoinnin lopettamisen avuksi voidaan kokeilla lääkehoitoa, hypnoosia, akupunktiota tai tupakastavieroitusryhmiä. Parhaiten riippuvuudesta pysyy erossa, kun ei edes kokeile tai aloita tupakoimista.
4.)	<p>Kun ihminen polttaa säännöllisesti, hänen veressään olevan nikotiinin määrän laskiessa tarpeeksi hänelle tulee vieroitusoireita. Tällaisia vieroitusoireita ovat:</p> <p>Fyysisiä vieroitusoireita</p> <ul style="list-style-type: none"> • väsymys • huimaus • hikoilu • verenpaineen aleneminen • vapina • päänsärky • ummetus

Psyykkisiä vieroitusoireita

- hermostuneisuus
- yleinen rauhattomuus
- levottomuus
- ärtyneisyys
- unettomuus
- masennus
- tupakanhimo
- keskittymisvaikeudet

Tupakoinnin lopettamisesta aiheutuu edellä mainittuja vieroitusoireita, joiden vaikutuksesta joillekin lopettaminen on todella vaikeata. Vaikka nikotiinin puute tupakointia lopetettaessa saattaa aiheuttaa monia näistä oireista, mikään vieroitusoire niistä ei ole hengenvaarallinen.

4.) Linkkivinkki

Kuinka eri päihteet vaikuttavat aivoissa: <http://www.paihdelinkki.fi/paihteet-ja-aivot>

5.) Teema: Passiivinen tupakointi

1.) Katsotaan teemaan liittyvä Ainemaatio Tarina siskostani

2.) Kysymykset

1.)	Mitä passiivinen tupakointi käytännössä tarkoittaa?
2.)	Miten passiivinen tupakointi vaikuttaa vai vaikuttaako se?
3.)	Onko pakko tupakoida passiivisesti?
4.)	Millä tavalla passiivinen tupakointi vaikuttaa lemmikkieläimiin?
5.)	Mikä on pahin huoneilman pilaaja maailmassa?
6.)	Vaikuttaako äidin tupakointi tai äidin passiivinen tupakointi sikiöön?

3.) Faktat

1.)	Passiivisessa tupakoinnissa henkilö altistuu (hengittää) tupakansavulle, vaikka ei itse poltakaan tupakkaa tai muita tupakkatuotteita. Passiivinen altistuminen savulle pätee myös kannabista poltettaessa.
2.)	<p>Tupakan savulle altistuminen altistaa ihmisen erilaisille välittömille vaikutuksille ja pitkäaikaisemmille sairauksille, vaikkei itse polttaisikaan.</p> <p>Passiivisen tupakoinnin mahdollisia välittömiä vaikutuksia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Päänsärky • Hengitysteidin ärsytysoireet (yskä, nuha, nenän tukkoisuus, kasvanut astmakohtausten riski) • Pahoinvointi • Kiihdyttää sydämen toimintaa • Silmien kirvely (varsinkin allergiset ja piilolasien käyttäjät) • Aiheuttaa rajoituksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vähentää viihtyvyyttä, jos osa polttaa ja ei-polttavat eivät esimerkiksi lähde mukaan tupakalle. • Saa vaatteet ja hiukset haisemaan pahalta.

	<p>Passiivisen tupakoinnin mahdollisia pitkäaikaisvaikutuksia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasvanut keuhko- ja syöpäsairauksien riski (etenkin keuhkosyövän) • Kasvanut sepelvaltimotautiriski • Hengitystoiminnan huononeminen, krooninen keuhkoputkentulehdus, astma • Lapsilla toistuvat hengitystietulehdukset • Kasvanut kätkytkuolemariski
3.)	<p>Ei ole! Jokaisella on oikeus puhtaaseen hengitysilmaan. Tupakkalain keskeisenä lähtökohtana on, ettei kukaan vastoin tahtoaan joudu altistumaan tupakansavulle. Tupakansavutonta hengitysilmaa voidaan näin pitää jokaisen suomalaisen perusoikeutena. Tupakoinnin rajoittamisella pyritään väestön suojaamiseen tupakansavun aiheuttamilta terveyshaitoilta. Tupakkalaissa kiinnitetään erityistä huomiota myös tupakansavuttoman ympäristön toteutumiseen.</p>
4.)	<p>Passiivinen tupakointi vaikuttaa lemmikkieläimiin samoin kuin ihmisiin. Esimerkkinä koirat. Tupakansavu lisää etenkin lyhytkuonoisten (mm. bulldog) koirien keuhkosyöpäriskiä, sillä pitkä kuono suodattaa paremmin tupakansavua. Lyhytkuonoisilla bulldogeille tupakansavu menee herkästi keuhkoihin asti ja syöpäriski on suurempi. Nenäonteloihin jääneet syöpävaaralliset tupakansavun kemikaalit aiheuttavat puolestaan pitkäkuonoisille suuremman nenäonteloiden syöpäriskin. (Esimerkki Vierola, Hannu 2004. Tupakka – miehen tietokirja s.44)</p>
5.)	<p>Tupakansavu on pahin sisäilman pilaaja, pienhiukkasten tuottaja ja eniten sairauksia aiheuttava sisäilman saaste maailmassa.</p>
6.)	<p>Raskauden aikana tupakansavulle altistuva äiti (joko itse polttaa tai altistuu passiivisessa tupakoinnissa tupakansavulle) altistaa myös syntymättömän lapsen.</p>
	<p>Jokainen päättää itse tupakoiko. Vaikka itse tupakoisitkin, älä pakota ketään altistumaan passiiviseen tupakointiin.</p>

4.) Linkkivinkki

Hyvät sivut nuorille: <http://www.ryppy.net/>

(Sisältää myös sivut www.serialkiller.fi ja www.pokalehuulessa.fi)

Hyvät sivut nuorille: <http://www.mcurho.fi/>

6.) Teema: Sosiaalinen paine & Raha

1.) Katsotaan teemaan liittyvä Ainemaatio Tupakkaa! – Ei kiitos.

2.) Kysymykset

1.)	Mitä tekisit jos nyt saisit 600€?
2.)	Mitä animaation tupakkaa polttava tyttö olisi voinut tehdä jos ei olisi halunnut polttaa yksin?
3.)	Mitä sosiaalinen paine käytännössä tarkoittaa?
4.)	Kuka päättää, kuka polttaa?
5.)	Mitä hyviä puolia tupakan polttamisessa voisi olla? Miksi ihmiset polttavat tupakkaa? Miettikää, mihin minä tarvitsen tupakkaa? Tuottaako tupakka iloa? Tekeekö tupakka onnelliseksi?

3.) Faktat

1.)	Sen verran kertyy vuodessa rahaa, jos polttaa puoli askia tupakkaa päivässä askin hinnan ollessa 3,30€. ($3,30€ / 2 \times 365 = 602,25€$) (HUOM. 3,30€ askista on halvimmasta päästä Suomessa) Jos 1 aski tupakkaa maksaa 3,30€ ja polttaa joka päivä koko askin ($365 \times 3,30€ = 1204,50€$ vuodessa.) Onko halpaa vai kallista? Miettikää yhdessä, mitä kaikkea sillä rahalla voisi tehdä, mikä palaa taivaan tuuliin ja aiheuttaa paljon ei-toivottuja asioita.
2.)	Olisi voinut tarjota kaverille. Jos tarjoaa tupakkaa oman polttamisensa lisäksi myös muille, sponsoroi heidän polttamistaan. Sekään ei ole ilmaista.
3.)	Älä yllytä kaveriasi polttamaan, vaikka itse polttaisit. Anna kaverisi päättää itse. Uskalla sanoa EI! Harjoittele vaikka sitä etukäteen.
4.)	Kukaan ei tee polttamispäätöstä kuin jokainen henkilö itse. Jokaisella on oikeus olla polttamatta (jokaisella on oikeus päättää, polttaaako.) Jokainen on vastuussa omista

	henkilökohtaisista valinnoistaan ja omasta elämästään.
5.)	Tupakointi ei tee kenestäkään coolimpaa, menestyneempää tai siistimpää. Päinvastoin. Tupakoijat haisevat pahalle. Haluaisitko, että sinun poika- tai tyttöystäväsi haisee ja maistuu tuhkakupille? Tupakointi saattaa olla jopa esteenä työn saamiselle. (Tässä kohdassa voidaan ottaa esille taas myös terveydellisiä faktoja.)
	<p>Ennen kuin maistat tai poltat tupakkaa, mieti mitä olet tekemässä. Oletko valmis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Myrkyttämään itsesi • Tulemaan riippuvaiseksi • Uhraamaan terveytesi ainakin osittain • Uhraamaan ulkonäkösi ainakin osittain • Mahdollisesti sairastumaan • Kuolemaan <p>ja maksamaan vieläpä tästä kaikesta suuriakin summia rahaa?</p>

4.) Linkkivinkki

Tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen, sopii nuorille: <http://www.stumppi.fi/portal/>

Tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen, sopii nuorille: www.happi.ws tai <http://fressis.fi/>