

Stadin HYTE-virtuaaliaamukahvit:
Mitä jokaisen on hyvä tietää
nikotiinipusseista ja niiden
puheeksi ottamisesta

29.8.2025

Sari Anjala
EHYT ry

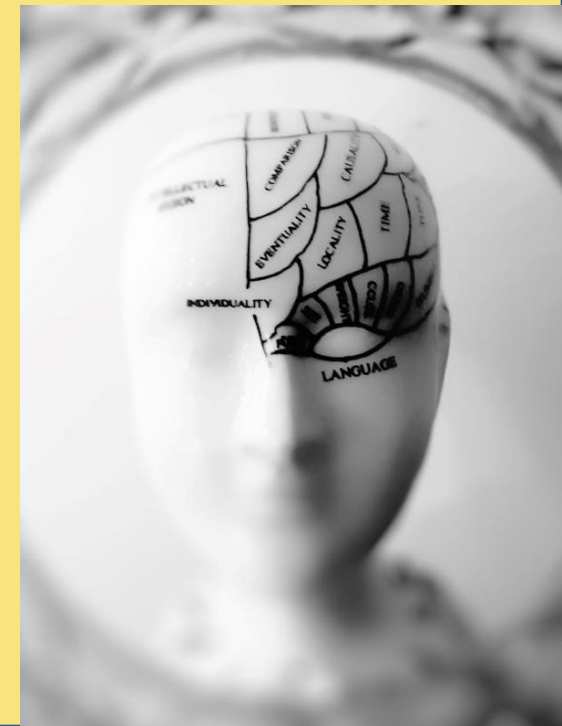


Terveysvaikutukset yksilölle



- Riippuvuus ja vieroitusoireet.
- Aivojen rakenteen ja toiminnan muutokset
- Myrkytysoireet
- Verenkiertoelimistöön liittyvät haitat
- Kiihdyttää syövän kasvua ja leviämistä
- Immuunipuolustus heikentyy

Mikään nikotiinituote ei ole haitaton, eikä pitkäaikaiskäytön terveysvaikutuksia tunneta riittävästi!



Ympäristöhaitat



- Sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien nikotiini saadaan usein tupakkakasvista uuttamalla → tupakan kasvatukseen liittyvät haitat koskevat myös nikotiinipusseja.
- Tupakantumppi on edelleen maailman yleisin roska, mutta Suomen rantaruskaseurannassa nikotiini- ja nuuskapussit olivat vuosina 2023-2024 jo neljänneksi yleisin merenrannoilta löytyneistä roskista.
- Mikromuovin lisääntyminen ja päätyminen vesistöihin.
- Maaperään ja vesistöihin huuhtoutuneiden haitallisten aineiden lisäksi ongelmia aiheuttaa se, että eläimet voivat myös syödä esimerkiksi nikotiinipusseja.



Nikotiinittomuus on ekoteko, joka vähentää ympäristökuormitusta!

Miten voimme ehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käyttöä?



1. **Vahvistetaan** suojaavia tekijöitä
2. **Keskustele** avoimesti ja neutraalisti
3. **Puutu** alaikäisen päihteiden käyttöön sitä havaitessasi.
4. **Ole valmis** pohtimaan myös omaa päihteidenkäyttöäsi, miten se näyttäytyy nuorelle?

Mitä jos nuori on jo kokeillut.. tai käyttää?



- Ota huoli puheeksi.
- **Mitä ottaa huomioon** keskustelun aikana:
 - Nuori ei välttämättä itse näe ongelmaa
 - Sensitiivisyys
 - Suosi avoimia kysymyksiä: Mitä, miten, miksi, kuinka, kerro.
 - Kuuntele aktiivisesti ja ”heijastaen”.
 - Vältä väittelyä, syylistämistä ja uhkailua.
 - Vahvista positiivista, muista voimavara- ja ratkaisukeskeisyys.
- **Ohjaa tarvittaessa** tuen piiriin esimerkiksi kouluterveydenhoitajalle.

A white speech bubble with a green outline and a tail pointing towards the bottom right. It contains the text 'Ymmärsinkö oikein...?'.

Ymmärsinkö
oikein...?

Hyödyllisiä linkkejä ja lisätietoa:



[Nikotiinipussit](#)

[Nikotiini – THL](#)

[”Nikotiini on tappava myrkky, joka vaikuttaa koko elimistöön” - Savuton Suomi 2030 | Suomen ASH ry](#)

[Lapseni jäi kiinni sähkösavukkeen tai muun nikotiinituotteen käytöstä - mitä minun pitäisi tietää? - EHYT ry](#)

[Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito](#)

[Tukea nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen](#)

[Erovirasto - Fressis](#)

[Nikotiinittomuus on ekoteko: Ympäristönäkökulma nikotiinittomuustyöhön nuorten kanssa toimiville aikuisille | FressisEdu](#)

[Moni ei tiedä, kuinka vahvoja nikotiinipusseja käyttää - Suomen ASH ry | Suomen ASH ry](#)



Kiitos!

Sari Anjala
EHYT ry
sari.anjala@ehyt.fi

