

## RIIPPUVUUSAIHEINEN OPPITUNTI YLÄKOULUIKÄISILLE

Materiaali sisältää oppilaille jaettavan materiaalin sekä tukimateriaalin opettajalle/tunnin pitäjälle. Materiaalia voidaan käyttää päihteisiin ja omaan hyvinvointiin liittyvien oppituntien ja keskustelujen tukena. Tunnin tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, mitä riippuvuudella tarkoitetaan, minkälaisia riippuvuuksia on olemassa ja miten riippuvuus vaikuttaa ihmisen elämään. Jos huoli riippuvuuksista herää, materiaalin lopusta löytyy yhteystietoja ja ohjeita.

### Toiminta

1. Oppilaille jaetaan mielikuvakartta, johon he kirjoittavat riippuvuus-sanasta mieleen tulevia asioita.
2. Opettaja piirtää taululle kolmikentän
  - sosiaalinen riippuvuus
  - fyysinen riippuvuus
  - psyykkinen riippuvuus.

Opettaja kerää oppilaiden sanomia, riippuvuuteen liittyviä sanoja kolmikenttään. Opettaja ja oppilaat pohtivat yhdessä, mihin kenttään sana voisi kuulua, ja onko sellaisia sanoja, jotka kuuluvat useaan eri kenttään. Teemaa voi avata lisäkysymyksillä.

3. Tunti jatkuu hyvinvointiteemalla. Oppilaat kirjoittavat (esim. mielikuvakartan toiselle puolelle) omaa hyvinvointia ylläpitäviä, tukevia ja edistäviä tekijöitä. Nämä asiat voivat olla virkistäviä, energisoivia, rentouttavia tai hyvää mieltä tuottavia. Yhdessä voidaan tutkia, mitkä tekijät liittyvät sosiaaliseen hyvinvointiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja fyysiseen hyvinvointiin.
4. Lopuksi voidaan keskustella riippuvuuden kielteisistä ja myönteisistä puolista (esim. luontainen tarve kuulua johonkin ryhmään, yhteiskunnan rakentuminen jne.)? Myös hyvinvointiteemaa voidaan käsitellä, jos luokassa keskustelua asiasta syntyy.

### Tarvittavat välineet (1 kpl/oppilas)

- mielikuvakartta
- kynä



## Tukimateriaalia tunnin pitäjälle

Nuoret ovat aikuisia alttiimpia riippuvuuden muodostumiselle, koska nuoruudessa psyyke, hermosto, aivot ja muu elimistö kehittyvät voimakkaasti. Riippuvuuksia ennaltaehkäiseviä tekijöitä ovat mm. lasta suojaavien tekijöiden vahvistaminen, kuten hyvät suhteet omiin vanhempiin, riippuvuutta aiheuttavien aineiden ja toiminnan saatavuuden ja käytön kontrollointi, harrastukset ja mielekäs tekeminen.

Psyykkinen riippuvuus tarkoittaa vaikeasti kontrolloitavaa halua toteuttaa jotain käyttäytymismallia. Se liittyy tunnetiloihin ja oppimiseen. Voimakas mielihyvähakuisuus liittyy psyykkiseen riippuvuuteen. Psyykkistä riippuvuutta voi syntyä päihteiden lisäksi esimerkiksi syömiseen, internetiin, tietokonepelien tai raha-automaattien pelaamiseen, liikuntaan tai TV:n katseluun. Kun harrastus, kuten pelaaminen tai TV:n katselu muuttuu pakkomielleiseksi, voidaan puhua jo psyykkisestä riippuvuudesta.

Fyysinen (kemiallinen) riippuvuus kehittyy yksilöllisesti ja vaihtelee käytetyn aineen mukaan. Fyysiseen riippuvuuteen liittyy fyysinen tarve saada ainetta toistuvasti ja sietokyvyn kasvaessa aineen käyttömäärät ja -kerrat voivat kasvaa. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö on totunut aineen läsnäoloon, ja aine antaa normaalin olon. Kun käyttö lopetetaan, seuraa fyysiset vierotusoireet, joita ovat mm. vapina, univaikeudet, väsymys, ärtymys, erilaiset kivut, hikoilu ja kuumeilu.

Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa riippuvuutta ryhmään ja/tai toisiin käyttäjiin. Ryhmiin liittyvät sosiaaliset paineet, ryhmään kuulumisen ja hyväksytyksi tulemisen tarve voivat lisätä riskiä riippuvuuden syntyyn etenkin nuorilla. Kun aineen käytön koetaan nostattavan itsetuntoa tai helpottavan sosiaalista kanssakäymistä, se voi lisätä riskiä sosiaaliselle riippuvuudelle aineesta. Sosiaalinen riippuvuus voi ilmetä jo ennen psyykkistä ja fyysistä riippuvuutta.

### **On aika pysähtyä, jos**

1. lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeät ihmissuhteet jäävät pois tai ne kärsivät riippuvuudesta.
2. tulee vierotusoireita.
3. aikaa tai mielenkiintoa ei enää riitä normaaliin elämiseen kuten kavereihin, opiskeluun ja nukkumiseen.

Tarvittaessa apua ja neuvoja saa omalta koulukuraattorilta, kouluterveydenhoitajalta ja Vantaan nuorisoasemalta.

#### *Vantaan Nuorisoasema*

Kielotie 7 A 4. krs,

01300 Vantaa

Puhelinpäivystys puh. 09 8392 6063

ma klo 9-11 sekä

ti-to klo 9-11 ja 12-13.