

Päihteiden käyttö puheeksi?

Suomessa merkittävä osa aikuisista käyttää alkoholia yli suositusten – miehistä 13 prosenttia ja naisista kahdeksan prosenttia juo tavalla, joka lisää pitkäaikaisten terveyshaittojen riskiä. Jätevesitutkimukset osoittavat, että huumeiden käyttö on korkeammalla tasolla kuin koskaan.

Päihteistä keskustelu vaatii rohkeutta

Puheeksiotto on tärkeää, kun huoli herää läheisen päihteiden käytöstä. Avoin keskustelu tukee hyvinvointia ja estää ongelmien kasvamisen ja kasaantumisen. Puheeksi ottaminen voi tuntua hankalalta, mutta kannattaa – riittävän ajoissa aloitettu tuki ja apu voivat pelastaa toisen elämän.

Kuusi askelta puheeksiottoon:

1. **Valitse rauhallinen hetki ja paikka** – keskustelu kannattaa käydä silloin, kun molemmat ovat levollisia ja vastaanottavaisia.
2. **Aloita kertomalla omasta huolestasi** – kuvaa, mitä olet huomannut läheisen voinnissa tai käyttäytymisessä.
3. **Kuuntele aidosti – anna tilaa**, hyväksy mahdollinen puolustautuminen ja palaa asiaan myöhemmin tarvittaessa.
4. **Pidä asenne avoimena ja kunnioittavana** – vältä tulkintoja ja tuomitsemista, ja tarjoa tukea vain läheisen omista lähtökohdista käsin.
5. **Kerro mistä saa apua päihteiden käytön lopettamiseen** – kerro, että voit auttaa hakemaan apua.
6. **Huolehdi myös omasta jaksamisestasi** – hae itsellesi tukea, jos läheisen tilanne kuormittaa.

Päihteiden käytön vähentämiseen ja lopettamiseen löytyy runsaasti tukimateriaalia ja omahoito-ohjelmia verkosta. Apua saa myös puhelimitse tai vastaanotolla.

www.paihdelinkki.fi

[Sekasin-chat](#)

<https://keskustelu.paihdelinkki.fi>

[Omaolo-valmennusohjelma](#)

www.mielenterveystalo.fi

www.ehyt.fi

Ehyt ry:n maksuton päihdeneuvonta anonyymisti, puh: 0800 900 45 (avoinna 24/7)

Nimettömien alkoholistien (AA) auttava puhelin: 09 750 200 (klo 9–21)

Tarvittaessa voit myös ottaa yhteyttä puhelimitse Laphan Inarin päihdetyöntekijään p. 040 835 8025 tai Inarin riippuvuuspalveluiden vastaanottoon p. 040 653 0688 (ma-pe 12–13). Molempiin on mahdollista ottaa yhteyttä myös DigiLapha-asiointialustalla verkossa.



Jutun on koonnut Inarin kunnan ehkäisevän päihdetyön työryhmä