

# TUPAKKATUOTTEET PUHEEKSI OPIKSELIJAN KANSSA

AMMATILLISEN OPIKSELUHYVINVOINNIN  
KEHITTÄMISPÄIVÄT 19.-20.11.

# MIKSI PUHEEKSI OTTAMINEN KANNATTAA?

- Ammatillisten oppilaitosten nuorista 70% on kokeillut jotain tupakkatuotetta (tupakka, nuuska, sähkötupakka) (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019)
- Ammatillisten oppilaitosten nuorista 15% nuuskaa päivittäin (v. 2017 11%)
- Tupakkaa/ nuuskaa kokeileva tai satunnaisesti käyttävä nuori ei tietoisesti pyri jäämään koukkuun
  - Tupakointi-/ nuuskakokeilut lisääntyvät vähitellen ja se muuttuu säännölliseksi
  - Tupakointiin tai nuuskaamiseen ns. ajaudutaan kokeilujen kautta
- Jo muutaman vuoden käytön jälkeen nuori haluaisi päästä eroon tupakkatuotteista

# MIKSI PUHEEKSI OTTAMINEN KANNATTAA?

- Nuori kokee, että käytön lopettaminen lähtee hänestä itsestään
  - Vaikka puheeksi ottamisesta ei näyttäisi olevan 'hyötyä' heti, se voi jättää siemenen itämään
- Nuoren tupakkatuotteiden käytön lopettamisen prosessi ei käynnisty tiedon ja avun hakemisella
  - Koska nuori ei hakeudu avun luo, on käytön lopettamisen tuen hakeuduttava nuorten luo
  - Voimme tukea nuorta ajatusprosessissa tupakkatuotteiden lopettamisessa ja vahvistaa nuoren motivaatiota lopettaa

## Tupakan ja nuuskan käytön lopettamisen prosessi:

1. Tee päätös
2. Valmistaudu
3. Lopeta
4. Pysy tupakoimattomana/ nuuskattomana

# MITEN? MOTIVOIVA PUHE

- Käyttäytymisen muutokseen vaikuttavat yksilön kyvyt ja taidot, motivaatio ja ympäristön mahdollistamat tilaisuudet
- Itsemääräämisteorian mukaan (Self-determination theory, SDT) motivaatioon vaikuttavat kolme psykologista perustarvetta:
  - Minä päätän (autonomia)
  - Minä osaan (pätevyys)
  - Minä kelpaan (yhteenkuuluvuus)
- Motivoiva puhe työkaluna mm. terveydenhuollossa tupakoinnin lopettamisen tukena
- Motivoivalla keskustelulla herätetään muutoksenhalua
  - Puhutaan muutoksen puolesta eli vahvistetaan motivaatiota lopettaa tupakointi/ nuuskaaminen”
- Käypä hoito: Motivoivan keskustelun menetelmällä voidaan lisätä tupakkatuotteiden käytön lopettamisen todennäköisyyttä terveydenhuollossa
- Motivoivan puheen periaatteista saatu hyötyä myös esim. liikkumisen lisäämisessä oppilaitoksissa ([letsmoveit.fi](https://www.letsmoveit.fi))

# MITEN? MOTIVOIVA PUHE

- Tukemalla perustarpeita voimme tukea opiskelijan motivaatiota
  - Motivaatioita ei voi tyrkyttää = keskustelussa opiskelija voi löytää omat syynsä muutokseen
  - Osoita empatiaa ja aitoa kiinnostusta opiskelijaa kohtaan
  - Tee yhteistyötä ja tarjoa vastuuta
  - Lähesty voimavarojen ja vahvuuksien näkökulmasta, älä virheistä tai ongelmista
  - Hyväksyntä ja myötätunto sulattavat vastarinnan
  - Muutos on prosessi, joka ei tapahdu hetkessä
  - Olet muutosmotivaation herättelijä!

Lähde: <https://www.letsmoveit.fi/motivointi/>

# HARJOITUS I:

Toinen teistä on henkilökuntaa ja toinen on opiskelija, joka käyttää nuuskaa.

## I. **Kontrolloiva keskustelutyö**

- Listaa parillesi kaksi parasta syytä lopettaa nuuskaaminen
- Kerro, miten hän voisi lopettaa nuuskaamisen
- Korosta, kuinka tärkeää nuuskaamisen lopettaminen on
- Älä hyväksy vastarintaa tai kieltävää vastausta!

# HARJOITUS 2:

## 2. Motivoiva keskustelutyö

- ”Oletko miettinyt tai koskaan kokeillut nuuskaamisen lopettamista, miten se sujui?”
- ”Minkälaisia hyötyjä nuuskaamisen lopettaminen voisi tuoda tullessaan?”
- ”Mikä saisi sinut harkitsemaan lopettamista?”
- Korosta onnistumisia ja vahvuuksia:
  - ”Tupakan/ nuuskan käytön vähentäminen on jo hyvä juttu! – Seuraavan kerran kun tavataan, voin kysäistä miten on mennyt, jos vain haluat”
  - ”Lopettamisen yrittäminen on jo askel kohti nuuskattomuutta”
- Kuuntele kiinnostuneesti ja reagoi!

# LÄHTEET:

- Kouluterveyskysely 2019
- Simonen, J. & Heikkilä, A. 2019. Savupilvi portin yllä. Tutkimus ammatillisen oppilaitosten savuttomuustyöstä. Raportit ja selvitykset 2019:6. Opetushallitus.
- Salomäki S.-M. & Tuisku J. 2012. Kuuntelua, kannustusta ja kehuja. Nuorten näkemyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja lopettamisen tuesta. Syöpäjärjestöt.
- Asbetz, P. & Winell, K. 2018. Motivoivan keskustelun soveltaminen tupakoinnin lopettamisen tukena. Käypähoito-suositus. <https://www.kaypahoito.fi/nix00248>
- Käypä hoito. 2018. Motivoiva keskustelu tupakoinnin lopettamisessa. Näytönastekatsaus. <https://www.kaypahoito.fi/nak09039>
- Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret. – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehyt ry.
- <https://www.letsmoveit.fi/motivointi/>