

PÄIHDEMITTARI

1(2)

Tämän koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kyselyn tavoitteena on arvioida mahdollista päihteen käyttöäsi. Terveystarkastaja keskustelee luottamuksellisesti päihdemittarin tuloksesta kansasi terveystarkastuksen yhteydessä. Luottamuksellisuus tarkoittaa terveydenhuoltoviranomaisen (terveydenhoitaja, lääkäri jne.) ammattiin kuuluvaa vaitiolovelvollisuutta.

Tässä kyselyssä päihteillä tarkoitetaan alkoholia, huumausaineita, liuotinaineita (imppaaminen), lääkkeitä ja muita aineita, joita käytetään päihtymistarkoituksessa. Myös tupakka riippuvuutta aiheuttavana aineena luetaan päihteisiin kuuluvaksi.

Ympäri vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteen käyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

1. Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?

0. En
 1. Tupakoin (käytän nuuskaa) satunnaisesti
 2. Tupakoin (käytän nuuskaa) päivittäin

Minkä ikäisenä aloitit tupakoinnin? _____

2. Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

0. En
 1. Alkoholia
 4. Lääkkeitä, että saisin "pään sekaisin"
 4. Liuotinaineita (imppaaminen)
 4. Huumausaineita, mitä _____
 4. Jotain muita päihteitä, mitä _____
 5. Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekakäyttö)

Minkä ikäisenä kokeilit ensikerran? _____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En", voit siirtyä kysymykseen 14.

Seuraavassa kysymyksessä alkoholiannoksella tarkoitetaan:

pullo (0,33 l) keskiolutta tai siideriä tai reilu puoli lasia (12 cl) mietoa viiniä tai vajaa puoli lasia (8 cl) väkevää viiniä tai vajaa neljännes lasia (4 cl) viinaa

Esimerkkejä:

0,5 l siideriä tai keskiolutta on 1,5 annosta
 0,3 l pullo A-olutta on 1,5 annosta
 3/4 litran pullo mietoa viiniä on 6 annosta
 0,5 l pullo viinaa on 13 annosta
 1 "six-pack" keskiolutta (0,33 l x 6) 6 annosta

3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

1. 1-3 kertaa
 2. 4-6 kertaa
 3. Noin kerran kuukaudessa
 4. Pari kertaa kuukaudessa
 5. Kerran viikossa tai useammin

Milloin käytit viimeksi ja mitä _____

4. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

0. En käytä alkoholia
 1. 1-2 annosta
 2. 3-4 annosta
 3. 5-6 annosta
 4. 7 annosta tai enemmän, montako _____

5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?

- 0. En koskaan
- 1. Kerran
- 3. 2–3 kertaa
- 4. 4 kertaa tai useammin

6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla? (Yksi tai useampi rengastus)

- d. Olen satuttanut itseäni.
- d. Olen satuttanut toista.
- d. Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt.
- d. Olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa.
- d. Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut.
- d. Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeenpäin.
- a. En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin.

Jos et ole joutunut vaikeuksiin, voit siirtyä kysymykseen 8.

7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

- 1. Kerran
- 2. Kahdesti
- 4. Useammin

8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? ('Menikö muisti?')

- 0. En kertaakaan
- 1. Kerran
- 3. Useammin

9. Oletko 'sammunut'?

- 0. En kertaakaan
- 1. Kerran
- 4. Useammin

10. Miksi käytät päihteitä?

- a. Seuran vuoksi kavereiden kanssa
- a. Hauskanpitoon
- c. Rentoutumiseen
- d. Helpottaakseni pahaa oloa
- d. Humalan vuoksi tai saadakseni pääni sekaisin"

- a. Jonkin muun syyn takia, minkä
-

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä?

- a. Ei
- b. Keskusteltu kerran
- d. Keskusteltu useita kertoja

13. Tietävätkö vanhempasi, että käytät päihteitä?

- a. Kyllä
- b. Kyllä, mutta eivät tiedä kuinka paljon käytän.
- b. Eivät

14. Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?

- a. Ei
- b. Yksi henkilö
- c. 2–5 henkilöä
- d. Useampi kuin 5 henkilöä

15. Miten vaikeaksi tai helpoksi arvioit nuorten mahdollisuudet hankkia huumausaineita paikkakunnallasi?

- a. Vaikeaksi
- b. En osaa sanoa
- d. Helpoksi

16. Mitä olet keskustellut vanhempiesi kanssa nuorten päihteiden käytöstä?

17. Mitä mieltä yleensä olet ikäistesi nuorten päihteiden käytöstä?

KIITOS VASTAUKSESTASI!

