

Anni Haavisto

SUOMALAISNUORTEN NUUSKAN KÄYTTÖ JA NUUSKAAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Helmikuu 2021

TIIVISTELMÄ

Anni Haavisto: Suomalaisnuorten nuuskan käyttö ja nuuskaamiseen vaikuttavat tekijät
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden tutkinto-ohjelma, kansanterveystiede
Helmikuu 2021

Suomen tavoitteena on tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen vuoteen 2030 mennessä. Samaan aikaan nuorten nuuskan käyttö on viime vuosina lisääntynyt ja huolta aiheuttaa etenkin tyttöjen nuuskan käytön yleistyminen sekä nuuskan käytössä havaittavat koulutusryhmien väliset erot. Koulutusryhmien väliset erot luovat pohjaa terveyseroille myös aikuisuudessa. Nuoruudessa erilaiset tekijät, kuten sosioekonominen asema, sosiaalinen ympäristö ja nuoren ikään liittyvä biologinen herkkyys vaikuttavat nuoren terveyskäyttäytymiseen sekä aikuisuuden terveystottumusten kehittymiseen.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on luoda kokonaiskuva suomalaisnuorten nuuskan käytöstä ja nuuskaamiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkielmassa tarkastellaan myös nuorten nuuskaamiseen liittyviä asenteita sekä kuvataan nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyn kannalta keskeisiä ympäristöjä ja keinoja.

Nuoret tuntevat nuuskan haittavaikutukset terveydelle huonommin kuin tupakan vaikutukset. Osa nuorista aloittaa nuuskaamisen pyrkiäkseen eroon tupakasta, mutta jää riippuvaiseksi nuuskasta. Nuuskaa kokeillaan usein kavereiden tarjoamana vapaa-ajalla tai harrastuksissa. Nuorten käsitykset tyypillisistä nuuskaajista on viime vuosina laajentunut, eikä nuuskaamista pidetä enää pelkkänä maskuliinisena tai urheiluun kuuluvana asiana. Yhä yleisemmin nuuska nähdään sopivan kenelle tahansa ja myös tyttöjen nuuskaamiseen suhtaudutaan myönteisemmin. Asenteisiin ja nuuskakokeiluihin nähdään vaikuttavan nuorten koulutussuuntaus, sosiaalinen ympäristö, lähiaikuisten esimerkki sekä maantieteellinen sijainti.

Tutkielman perusteella sekä nuoret että nuorten lähiaikuiset tarvitsevat lisää tietoa nuuskan terveyshaitoista. Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä olennaista on kiinnittää huomiota nuorten kannalta keskeisiin ympäristöihin, kuten harrastustoimintaan ja sosiaalisen mediaan. Nuorten vanhemmat, kouluhenkilökunta sekä harrastustoiminnassa valmentajat tarvitsevat konkreettisia keinoja sekä keskinäistä yhteistyötä, jotta he voivat puuttua nuorten nuuskaamiseen sekä sen ennaltaehkäisyyn. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyn ohella nuorilla on myös tarvetta käytön lopettamiseen tähtäävälle avulle.

Avainsanat: Nuoret, nuuska, tupakka- ja nikotiinituotteet, asenteet

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	1
2 KESKEISET KÄSITTEET	3
2.1 NUORI	3
2.2 TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEET.....	3
2.3 NUUSKA.....	3
2.4 ASENNE.....	4
3 NUUSKAN KÄYTTÖ JA TAUSTATEKIJÄT.....	5
3.1 TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTTÖ JA HANKINTA.....	5
3.2 NUUSKAAMISEN SOSIOEKONOMISET EROT NUORILLA	7
3.3 NUUSKAAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	9
3.4 NUORTEN ASEENTEITA NUUSKAN KÄYTÖSTÄ.....	11
3.5 NUUSKA JA URHEILU	12
4 NUUSKAN KÄYTÖN VÄHENTÄMINEN JA ASEENTEISIIN VAIKUTTAMINEN.....	14
4.1 KANSALLISET TAVOITTEET JA KEINOT	14
4.2 TERVEYDEN EDISTÄMISEN YMPÄRISTÖT	16
4.3 JÄRJESTÖJEN ROOLI.....	18
5 POHDINTA.....	20
LÄHDELUETTELO	24

1 Johdanto

Suomi asetti vuonna 2016 tupakkalaissaan tavoitteeksi tupakkatuotteiden käytön loppumisen vuoteen 2030 mennessä ollen ainoa maa, jonka tavoitteeseen kuuluu tupakkatuotteiden ohella myös muut nikotiinivalmisteet, kuten nuuska (Tupakkalaki 549/2016; Sosiaali ja terveystieteiden ministeriö [STM] 2018, 19–20.) Nuuskan myynti sekä maahantuonti on Suomessa laitonta. Henkilökohtaiseen käyttöön saa kuitenkin tuoda mukanaan maahan 1000 g nuuskaa vuorokaudessa (Tupakkalaki 549/2016). Euroopan Unionissa nuuskan myynti kiellettiin 1992. Päätös perustui WHO:n suositukseen, jonka tarkoituksena oli suojella erityisesti nuoria. Ruotsin liittyessä EU:hun vuonna 1995 sille myönnettiin ainoana maana poikkeuslupa valmistaa ja myydä nuuskaa. (Huhtala, Rainio & Rimpelä 2006.) Lisäksi Norjassa, joka ei kuulu EU:hun, on laillista myydä nuuskaa (Norwegian Institute of Public Health 2019).

Vuoden 2019 Nuorten terveystapatutkimuksesta käy ilmi, että tupakointia kokeilleiden sekä päivittäin tupakoivien alle 18-vuotiaiden nuorten määrä Suomessa on laskenut 2000-luvun alkupuolelta lähtien. Samaan aikaan sekä tyttöjen että poikien nuuskan käyttö on lisääntynyt ja etenkin 14–16-vuotiailla nuuskakokeilujen määrät ovat olleet viime vuosina nousussa. Viimeisen kahden vuoden aikana nuuskan käytön lisääntyminen on näkynyt erityisesti tytöillä. (Kinnunen ym. 2019, 17–22.)

Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön on tärkeää puuttua, sillä nikotiini vaikuttaa nuoren vielä kehittyviin aivoihin (Lydon, Wilson, Child & Geier 2014; Yuan, Cross, Loughlin & Leslie 2015). Nuorena nuuskaavilla on riski siirtyä tupakointiin tai nuuskan käyttöön myös aikuisena (Galanti, Rosendahl, Post & Gilljam 2001; Grøtvedt, Forsén, Ariansen, Graff-Iversen & Holmen 2019). Nuoruuden sosioekonominen asema, sosiaalinen ympäristö, media sekä vanhempien tupakointi yhdessä vaikuttavat nuoren terveystottumuksiin, jotka luovat pohjaa terveyseroille myös aikuisuudessa (Patton ym. 2016).

Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisemisessä ja vähentämisessä kouluhenkilökunnan ja vanhempien sekä harrastustoiminnassa valmentajien esimerkeillä on vaikutusta nuorten riskikäyttäytymiseen ja heillä on siksi keskeinen rooli toimia esimerkkinä nuorille sekä yhdessä järjestöjen kanssa neuvoa nuoria terveiden elämäntapojen

oppimisessa. (Puuronen 2012; Venäläinen, Fonselius & Salminen 2019; Virtanen ym. 2009.) Konkreettisia toimenpiteitä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähentämiseksi on esitetty STM:n vuoden 2018 toimenpide-ehdotuksessa. Ehdotuksissa nuorten nuuskan käyttöön puututtaisiin esimerkiksi nuuskan tiukemmilla maahantulorajoituksilla sekä liikunta- ja nuorisolain tarkemmilla kriteereillä urheiluseurojen sitoutumiseksi tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn (STM 2018, 10–12.)

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää nuorten nuuskan käyttöä Suomessa, nuuskaamisen aloittamiseen ja kokeilemiseen vaikuttavia tekijöitä sekä asenteita nuuskaamista kohtaan. Tarkastelu keskittyy tupakka- ja nikotiinituotteista erityisesti nuuskaan sen lisääntyneen käytön vuoksi. Suomessa nuorten nuuskan käyttöä on tilastoitu 1980-luvulta lähtien (Kinnunen ym. 2019), mutta laadullista tutkimusta nuorten nuuskaan liittyvistä asenteista ja suhtautumisesta on vähemmän. Tutkimalla nuorten nuuskaamisen aloittamiseen liittyviä tekijöitä sekä suhtautumista ja käsityksiä nuuskasta, voidaan ymmärtää paremmin nuuskaamisen aloittamiseen johtavia tekijöitä ja siten puuttua tehokkaammin nuorten nuuskan käytön lisääntymiseen. Tutkielman tavoitteena on luoda kokonaiskuvaa suomalaisten nuorten nuuskan käytöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä kuvata keinoja nuorten tupakkatuotteiden ja erityisesti nuuskan käytön vähentämiseksi.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Nuori

Maailman terveysjärjestön mukaan nuorella tarkoitetaan 10–19-vuotiaita (WHO 2019). Suomen nuorisolaissa nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 1285/2016). Nuorten terveystapatutkimuksessa seurataan 12–18-vuotiaita nuoria (Kinnunen ym. 2019) ja Kouluterveyskyselyyn osallistuvat perusopetuksen 4. ja 5. sekä 8. ja 9. vuosiluokan oppilaat sekä lukio- ja ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat (THL 2021). Tässä tutkielmassa nuoret rajautuvat pääosin 12–18-vuotiaisiin.

2.2 Tupakka- ja nikotiinituotteet

Tupakkalaissa tupakkatuote on määritelty kokonaan tai osittain tupakkaa sisältäväksi tuotteeksi. Savuttomilla tupakkatuotteilla tarkoitetaan purutupakkaa, nenänuuskaa tai muuten suussa käytettävää tupakkatuotetta, jota ei polteta. (Tupakkalaki 549/2016.) Lisäksi tupakkalakia sovelletaan muun muassa sähkösavukkeisiin. Nuorten terveystapatutkimuksessa tupakkatuotteiksi on määritelty savukkeet ja nuuska (Kinnunen ym. 2019, 18). Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä tupakka- ja nikotiinituotteet yläkäsitteenä viitaten sekä savukkeisiin, nuuskaan että sähkösavukkeisiin.

2.3 Nuuska

Suomessa yleisimmin käytetty nuuska on ruotsalaistyyppistä kosteaa nuuskaa (snus) (Heikkinen, Meurmann & Sorsa 2015). Se koostuu hienoksi jauhetusta kuivasta tupakasta, johon sekoitetaan muun muassa vettä sekä maku- ja säilöntäaineita. Nuuskan terveyshaitat ovat vähemmän tunnetut, kuin tupakan ja joiltain osin tulokset nuuskan terveyshaitoista ovat ristiriitaisia. Nuuskasta on löydetty 28:aa syöpää aiheuttavaa ainetta, joita ovat esimerkiksi tupakkaspesifiset nitrosamiinit, PAH-yhdisteet sekä raskasmetallit. (WHO 2007, 57–60.)

Nuuskan käyttö voi lisätä kuolemaan johtavan sydäninfarktin riskiä (Hergens ym. 2007) sekä olla mahdollisesti yhteydessä ruokatorven sekä maha- ja peräsuolen syöpiin (Norwegian Institute of Public Health 2019, 20–21). Runsaan nuuskan käytön on havaittu lisäävän riskiä

tyypin 2 diabetekseen (Carlsson ym. 2017). Nuuskan vaikutuksista haimasyöpään on ristiriitaista tutkimusnäyttöä (Araghi ym. 2017; Luo ym. 2007). Nuuska aiheuttaa suussa limakalvon paksuuntumista sekä ienten vetäytymistä (Heikkinen ym. 2015). Äidin nuuskan käyttö raskauden aikana on yhteydessä lapsen muuttuneeseen sydämen ja verisuonten toimintaan (Nordenstam 2019).

Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta (Benowitz 2010) ja nuuskaseoksessa voi olla moninkertaisesti nikotiinia verrattuna savukkeisiin (Heikkinen ym. 2015). Murrosiän nikotiinialtistuksella on vaikutusta nuoren aivoihin lisäten herkkyyttä nikotiinille, mikä voi vaikeuttaa tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamista (Lydon ym. 2014). Nikotiinin välittömiä vaikutuksia on verenpaineen nousu ja sydämen sykkeen nopeutuminen (Nordenstam 2019). Nuuskatuotteiden nikotiinipitoisuus vaihtelee muutamasta milligrammasta noin 20 milligrammaan grammaa kohden. Ruotsalaisten ja norjalaisten suosimissa nuuskamerkeissä nikotiinia on tyypillisesti 7–8 mg/g. (Norwegian Institute of Public Health 2014.) Suomessa ei ole julkaistu tutkimuksia siitä, kuinka vahvaa nuuskaa suomalaiset yleisimmin käyttävät. Suomalaisissa laadullisissa tutkimuksissa esiintyy kuitenkin tietty nuuskamerkki, jonka tuotteissa nikotiinipitoisuus voi olla jopa moninkertainen verrattuna ruotsalaisten ja norjalaisten suosimiin nuuskamerkkeihin (Piispa 2017, 52; Piispa 2019, 32).

2.4 Asenne

Asenne on suhtautumista tiettyyn asiaan myönteisesti, kielteisesti tai neutraalisti. Asenteet voivat olla myös ristiriitaisia tai epäselviä. Asenteen nähdään vaikuttavan käyttäytymiseen. (Jonas, Broemer & Diehl 2000.) Asenteilla tarkoitetaan tässä tutkielmassa etenkin mielikuvia, joita nuorilla on nuuskasta sekä nuuskaamiseen liittyvää suhtautumista. Tässä tutkielmassa käytettävissä lähteissä asennetta on käsitelty nuuskan tai tupakkatuotteiden käyttöön sekä käyttäjiin liittyvien mielikuvien ja käsitysten kautta. Esimerkiksi Mikko Piispa (2017; 2019) on selvittänyt tutkimuksissaan tupakkatuotteisiin ja erityisesti nuuskaan liittyviä asenteita nuorilla kysymällä nuorilta mielikuvia tupakkatuotteiden käyttäjistä, ajatuksia tupakkatuotteiden mahdollisista hyödyistä ja haitoista sekä nuuskan käyttöön liittyviä motiiveja. Salomäki ja Tuisku (2013) ovat haastattelututkimuksessaan selvittäneet nuuskan käyttäjämielikuvia nuorilla sekä syitä nuuskan käytölle.

3 Nuuskan käyttö ja taustatekijät

Tässä kappaleessa kuvaan suomalaisten nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä sekä nuorten tapoja hankkia nuuskaa. Sen jälkeen kuvaan nuorten nuuskaamisen sosioekonomisia eroja sekä nuuskaamisen kokeilemiseen ja aloittamiseen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tarkastelen nuorten nuuskaamiseen liittyviä asenteita ja lopuksi kuvaan tarkemmin nuuskan asemaa urheilussa.

3.1 Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö ja hankinta

Suomalaisten lasten ja nuorten terveystapautumista seurataan muun muassa Nuorten terveystapatutkimuksen (1977–), Kouluterveyskyselyn (1996–) sekä eurooppalaisen ESPAD-tutkimuksen (1995–) avulla. Viimeisimmät julkaisut tutkimuksista ovat vuodelta 2019 ja niissä on tarkasteltu myös nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä.

Nuorten terveystapatutkimuksessa nuoret on jaoteltu 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaisiin vertailuryhmiin. Tupakointikokeilut tytöillä ja pojilla ovat vähentyneet 2000-luvulla, ja sukupuolten väliset erot ovat kaventuneet. Vuosien 2017 ja 2019 aikana vain 16- ja 18-vuotiailla pojilla tupakointikokeilut ovat hieman lisääntyneet. Tupakkatuotteiden eli nuuskan ja savukkeiden päivittäinen käyttö on tupakointikokeilujen tavoin pääsääntöisesti laskenut kaikenikäisillä tytöillä ja pojilla 2000-luvulla. Vuosina 2017 ja 2019 lasku on kuitenkin tasaantunut tai jopa kääntynyt hieman nousuun. Vanhimmassa ikäryhmässä päivittäinen tupakkatuotteiden käyttö on yleisintä, ja pojilla (17 %) käyttö on suositumpaa kuin tytöillä (14 %). Vastaavasti 16-vuotiaissa pojista 12 % ja tytöistä 9 % käyttää tupakkatuotteita päivittäin. 14-vuotiaista pojista ja tytöistä 2 % käyttää tupakkatuotteita päivittäin ja 12-vuotiaissa päivittäin tupakkatuotteita käyttäviä ei ole Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan lainkaan. Pojilla nuuskan ja tupakan käyttö on lähes yhtä yleistä, tytöillä tupakointi on nuuskaamista hieman yleisempää. (Kinnunen ym. 2019, 13–24.)

Nuuskaamista tarkastellaan Nuorten terveystapatutkimuksessa nuuskakokeiluiden sekä nykyisen nuuskaamisen mukaan. Nuuskakokeilut ja nykyinen nuuskaaminen on vanhemmilla ikäryhmillä yleisempää ja vuonna 2019 18-vuotiaista pojista jopa 48 % oli kokeillut nuuskaa. 16–18-vuotiaiden poikien nuuskakokeilut ovat lisääntyneet 2010-luvulla,

ja 16-vuotiailla pojilla myös nykyinen nuuskan käyttö on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Nykyisin nuuskaavien 18-vuotiaiden poikien osuus sen sijaan on laskenut vuosien 2017 ja 2019 aikana jyrkästi sitä edeltäneen jyrkän nousun jälkeen. Tyttöjen nuuskakokeilut sekä nykyinen nuuskaaminen on poikien nuuskaamista selkeästi vähäisempää, mutta sekä nuuskakokeilut että nykyinen nuuskaaminen ovat lisääntyneet viime vuosina. Vuonna 2019 18-vuotiaista pojista 17 % ja tytöistä 6 % käytti nuuskaa silloin tällöin tai päivittäin. 12-vuotiailla nuuskan käyttö tai kokeilut ovat harvinaisia. (Kinnunen ym. 2019, 20–21, 91.) ESPAD eli Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä on antanut vastaavanlaisia tuloksia kuin Nuorten terveystapatutkimus nuorten nuuskaamisesta. ESPAD-tutkimuksen mukaan vuonna 2019 9. luokkalaisista pojista 35 % ja tytöistä 19 % on joskus käyttänyt nuuskaa ja tyttöjen nuuskakokeiluissa ja käytössä on viime vuosina ollut nähtävissä nousua (Raitasalo & Härkönen 2019, 2).

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan sähkösavukkeiden käyttö nuorilla on vähäistä ja käyttö yleistyy iän myötä. 12-vuotiailla sähkösavukkeiden käyttö on vielä hyvin harvinaista. Sähkösavukkeiden käyttö on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Säännöllinen käyttö on pysynyt suunnilleen samalla tasolla viimeisten parin vuoden ajan tai jopa laskenut. Poikkeuksena ovat 18-vuotiaat pojat, joilla säännöllinen käyttö on hieman lisääntynyt. Vuonna 2019 18-vuotiaista pojista 3,1 % käytti sähkösavukkeita päivittäin, kun vuonna 2017 osuus oli 1,7 %. (Kinnunen ym. 2019, 28–31.)

Nuoret hankkivat nuuskaa usein kavereilta, jotka matkustavat Ruotsin puolelle hakemaan nuuskaa tai tuovat sitä laivalta ja myyvät sitä eteenpäin. Nuuskan hankkijana ulkomailta voi toimia myös sisarukset, vanhemmat tai tuntemattomat ihmiset. (Huhtala ym. 2006; Piispa 2019, 34–35; Salomäki & Tuisku 2013, 12.) Alaikäiset nuoret kokevat nuuskan hankkimisen vaivattomaksi ja usein helpommaksi kuin tupakan hankkimisen (Venäläinen ym. 2019, 20). Vuonna 2019 nuuskaa kokeilleista nuorista 89 % sai nuuskaa kavereiden kautta. Osa nuorista hankkii nuuskaa myös sosiaalisen median tai katukaupan kautta. Kioskeista tai kaupoista nuuskan hankkiminen on harvinaista. (Kinnunen ym. 2019, 21.) Piispan (2019, 35) mukaan nuuskan hankkimisessa ja välittämisessä on havaittavissa alueellisia eroja. Tornion alueella, lähellä Ruotsin rajaa välittäjiä ja välityspalkkioita ei välttämättä ole samalla tavalla kuin muualla Suomessa, ja nuuskan käyttö näkyy siellä vahvemmin paikallisessa kulttuurissa. Muualla Suomessa nuuska voi kulkea useamman välittäjän kautta ja nuuskaa saatetaan ostaa välittäjiltä esimerkiksi sosiaalisen median kanavien, kuten Facebookin ja

Snapchatin kautta. Välittäjät saattavat olla tuntemattomia tai esimerkiksi kaverin kavereita. Välittäjien myötä nuuskan hinta muualla Suomessa saattaa olla kalliimpaa kuin lähellä Ruotsin rajaa. (Piispa 2019, 34–39.)

Ruotsissa ja Norjassa, joissa nuuskan myynti on laillista, nuorten nuuskan käyttö on suosittuempaa kuin Suomessa, ja nuuskaaminen on tupakointia yleisempää. Suomalaisnuorten tavoin nuuskan käyttö on pojilla yleisempää kuin tytöillä. Myös Norjassa ja Ruotsissa nuorten tupakointi on vähentynyt. (Grøtvedt ym. 2019; Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning [CAN] 2019, 35). Norjassa nuuskan käytössä on nuorilla nähty viime vuosina nousua ja vuonna 2017 16–24-vuotiaista norjalaismiehistä 25 % käytti nuuskaa päivittäin ja saman ikäisistä naisista 14 %. (Grøtvedt ym. 2019.) Ruotsissa nuuskan käyttö on nuorilla vähentynyt vuosien 2004–2019 aikana, mutta viimeisen kahden vuoden aikana 9. luokkalaisten poikien ja lukion 2. vuoden tyttöjen nuuskan käyttö on lisääntynyt. Ruotsissa vuonna 2019 lukion 2. vuoden pojista 22 % ja tytöistä 10 % käytti nuuskaa säännöllisesti. (CAN 2019, 35).

3.2 Nuuskaamisen sosioekonomiset erot nuorilla

Nuorten koulutusvalinnat sekä vanhempien koulutus ovat yhteydessä nuorten terveyskäyttäytymiseen (Hagquist 2007). Nuorten terveyskäyttäytymisessä voidaan tarkastella eri sosioekonomisessa asemassa olevien nuorten välisiä eroja. Sosioekonomista asemaa määrittäviä tekijöitä on muun muassa koulutus, ammattiasema sekä tulot. (Lahelma & Rahkonen 2011, 46–47). Tässä kappaleessa nuorten sosioekonomista asemaa tarkastellaan nuoren oman koulutussuuntautumisen kautta sekä vanhemman sosioekonomisen aseman avulla. Lisäksi nuorten nuuskan käyttöä tarkastellaan alueellisten erojen kautta.

On havaittu, että ammatillisen koulutuksen valitsevilla nuorilla on suurempi todennäköisyys terveydelle haitalliseen käyttäytymiseen verrattuna nuoriin, jotka suuntautuvat teoreettisemmille aloille (Hagquist 2007). Vaikka nuorten tupakoinnin yleisyys on absoluuttisesti laskenut vuosina 2008–2017, koulutusryhmien väliset erot tupakoinnissa ja nuuskaamisessa ovat kasvaneet. Nuuskan käyttö on yleistynyt sekä ammattiin opiskelevilla että lukiossa opiskelevilla vuosina 2008–2019, mutta erityisesti ammatillisessa koulutuksessa olevilla, mikä on lisännyt koulutusryhmien välisiä eroja nuuskan käytössä.

(Kouluterveyskysely 2019a; Ruokolainen, Ollila, Lahti & Rahkonen 2019.) Vertailtaessa lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden päivittäistä tupakointia ja nuuskan käyttöä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleviin, voidaan havaita sekä tupakoinnin että nuuskan käytön olevan selvästi yleisempää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla. (Kouluterveyskysely 2019a.) Toisaalta nuoren koulutustausta tai sosioekonominen asema ei yksiselitteisesti näy nuuskan käytössä. Larsen, Rise ja Lund (2013) ovat verranneet nuuskaavia, tupakoivia ja kaksoiskäyttäviä norjalaisnuoria. Tutkimuksen mukaan ohjatussa urheilussa mukana oleminen sekä korkeampi koulumotivaatio ovat vahvemmin yhteydessä runsaaseen nuuskan käyttöön kuin runsaaseen tupakointiin tai tupakan ja nuuskan yhteiskäyttöön. Suomessa käytön ohella koulutusryhmien välisiä eroja on havaittavissa myös suhtautumisessa nuuskan käyttöön. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat suhtautuvat hyväksyvämmiin ikäistensä nuuskaamiseen kuin lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat (Kouluterveyskysely 2019a).

Tupakoivien vanhempien lapsilla on suurempi todennäköisyys tupakoida verrattuna lapsiin, joiden vanhemmat eivät tupakoi. Vanhempien ja lasten tupakoinnin yhteys on jatkunut Suomessa lähes samanlaisena useamman vuosikymmenen. (Rainio, Rimpelä, Luukkaala & Rimpelä 2008.) Myös isovanhempien tupakointi, pääasiassa vanhempien tupakoinnin kautta, on yhteydessä lastenlasten tupakointiin (El-Amin ym. 2015). Ruokolainen ym. (2019) ovat tutkineet sukupolvien välistä sosiaalista liikkuvuutta tarkastelemalla 15–21-vuotiaiden ammatillisessa koulutuksessa sekä lukiossa opiskelevien nuorten nuuskan ja tupakan käyttöä suhteessa heidän vanhempiensa koulutustasoon. Ammatillisessa koulutuksessa olevilla nuorilla sekä tupakan että nuuskan käyttö on yleisempää verrattuna lukiossa opiskeleviin, riippumatta ammattiin opiskelevien nuorten vanhempien koulutustaustasta.

Sekä nuuskan käytössä että suhtautumisessa nuuskaamiseen on havaittavissa alueellisia eroja. Myönteisempi suhtautuminen sekä yleisempi käyttö näkyy etenkin Ruotsin rajan läheisyydessä. Vuonna 2019 8. ja 9. luokkalaisista torniolaisista pojista 18 % käytti nuuskaa päivittäin, kun keskimääräinen luku Suomessa oli 7,6 %. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoissa ikäistensä nuuskaamiseen hyväksyvämmiin suhtautuvat ahvenanmaalaiset sekä pohjanmaalaiset nuoret. 8. ja 9. luokkalaisten suhtautumisessa lisäksi Lappi nousee Ahvenanmaan ja Pohjanmaan ohella esiin alueellisesti. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla alueellisia eroja ei näy yhtä selkeästi. (Kouluterveyskysely 2019b.) Alueellisia

eroja todennäköisesti selittää nuuskan helpompi saatavuus Ruotsin rajan lähellä sekä etelässä ruotsinlaivoilta tuodut nuuskat (Piispa 2019, 8).

3.3 Nuuskaamiseen vaikuttavat tekijät

Aiemmassa kappaleessa kuvattujen nuorten nuuskaamisessa nähtävien sosioekonomisten sekä maantieteellisten erojen lisäksi nuorten nuuskakokeiluihin sekä aloittamiseen vaikuttaa erilaiset biologiset, sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät.

Murrosiässä nuoren aivot ovat vielä kehittyvässä vaiheessa ja nuoruudessa kognitiiviset taidot ovat rajallisemmat, minkä vuoksi nuorten kyky tehdä riskinarviointia tietystä toiminnasta on heikompaa. Nuorille on tyypillistä impulsiivisempi päätöksenteko kuin aikuisille, mikä lisää nuorilla terveyteen liittyvää riskikäyttäytymistä. (Lydon ym. 2014.)

Nuuskan kokeilu tapahtuu yleensä kaverien tarjoamien nuuskien kautta. Nuuskan kokeiluun vaikuttava tekijä on usein vertaispaine ja nuuskaa käyttävien ryhmässä oleminen antaa tunteen johonkin kuulumisesta. (Edvardsson, Troein, Ejlertsson & Lendahls 2012.) Nuoret kokeilevat tai käyttävät nuuskaa usein kavereiden seurassa, illanvietoissa sekä alkoholinkäytön yhteydessä (Pelto-Arvo & Palomäki 2017).

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä suun terveydenhuollon ammattilaisten näkemyksiä nuorten nuuskaamisesta selvittäneessä tutkimuksessa ammattilaiset kuvaavat nuorten nuuskan käytön syiksi sosiaalisen ympäristön vaikutukset, kokeilunhalun sekä nuuskan huomaamattomuuden. Nuuskamyönteisyyteen nähdään vaikuttavan asenteet urheilukulttuurissa sekä Ruotsin läheinen maantieteellinen sijainti. (Liimakka, Ollila, Ruokolainen, Sandström & Heloma 2015, 30–42).

Nuuskaamerkkien valikoima Ruotsissa ja Norjassa on viime vuosina kasvanut, ja markkinoille on tullut uuden värisiä sekä makuisia tuotteita, jotka lisäävät nuuskan houkuttelevuutta etenkin nuorten keskuudessa. Norjassa tehdyssä tutkimuksessa on havaittu, että nuuskapakkausten värit, design sekä maut vaikuttavat nuorten mielikuviin tuotteen vahvuudesta sekä haitallisuudesta. Esimerkiksi tummemmat paketit nähdään maskuliinisempina ja vaaleat paketit naisellisempina sekä vähemmän terveydelle haitallisina. (Scheffels & Lund 2017.) Makunuuskien käyttö Norjassa on suosittua etenkin

naisten sekä nuorten keskuudessa. Makunuuskien käytössä nähdään Norjassa kaksi puolta; toisaalta makunuuskat nähdään tupakoijille mahdollisena keinona lopettaa tupakointi, mutta huolena on etenkin nuorten kiinnostuminen nuuskaamisesta nuorille mieleisten nuuskamakujen vuoksi (Vedoy & Lund 2020.) Nuuskamerkkien laajentumisen ohella riskitekijänä nuuskakokeiluille nähdään nuuskan muodikkaus nuorten keskuudessa. Nuuskaaminen saatetaan nähdä ”coolina” ja nuoret kuvaavat nuuskaamista muoti-ilmiönä sekä trendinä. (Liimakka ym. 2015, 35; Piispa 2017, 52.)

Luotettavaa tietoa sosiaalisen median vaikutuksista suomalaisnuorten nuuskaamiseen tai asenteisiin nuuskaamista kohtaan ei ole. Suomessa ei ole myöskään määrällisissä tutkimuksissa selvitetty miten paljon nuoret kohtaavat nuuskaan liittyvää sisältöä sosiaalisessa mediassa. Suomalaisissa nuorten nuuskan käyttöä käsittelevissä laadullisissa tutkimuksissa kuitenkin mainitaan esikuvien mahdollinen vaikutus mielikuviin ja nuoret pohtivat tunnettujen räppäreiden tai jääkiekkoilijoiden näkyvän nuuskan käytön vaikuttaneen nuuskaamisen myönteisiin käsityksiin ja asenteisiin. (Piispa 2019, 25–26; Salomäki & Tuisku 2013, 14, 48).

Sen sijaan kansainvälisiä tutkimuksia tupakan markkinoinnin vaikutuksista nuorten tupakointiin on tehty useita (ks. esim. Lovato, Watts & Stead 2011; Pierce ym. 2018). Viime vuosina etenkin Yhdysvalloissa sähkösavukkeiden käyttö nuorilla on yleistynyt huolestuttavasti (Miech, Johnston, O’Malley, Bachman & Patrick 2019) ja sosiaalisessa mediassa esiintyvien sähkösavukemainosten on todettu vaikuttavan nuorten kiinnostukseen sähkösavukkeita kohtaan (Vogel ym. 2020). Vaikka Suomessa tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeiden markkinointi on kielletty (Tupakkalaki 549/2016), nuuskaa esiintyy muuten avoimesti nuorten suosimilla sosiaalisen median alustoilla, kuten YouTubeissa (Piispa 2019, 26).

Salomäki & Tuisku (2013) ovat havainneet, että erityisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia nuoria nuuskan kokeilemiseen motivoi ajatus siitä, että nuuskan avulla voisi vähentää tai lopettaa tupakointi. Myös muut tutkimukset ovat osoittaneet, että nuuskaa käyttävät nuoret näkevät nuuskan mahdollisuutena lopettaa tupakointi tai siirtyä vähemmän haitalliseen vaihtoehtoon. Nuuskaan siirtymisen riskinä on kuitenkin se, että lopputuloksena saattaa olla riippuvuuden muodostuminen nuuskaan tai tupakan ja nuuskan yhteiskäyttö (Lund 2013; Piispa 2017, 52).

Nuoret itse kuvaavat tupakalta suojaavina tekijöinä ”kunnolliset kaverit” sekä organisoidun toiminnan, joka pitää poissa päihteistä. (Piispa 2017, 41). Eri päihteille yhteistä on hyvin samankaltainen luonne riippuvuuksien kehittämisessä sekä lopettamisessa (Puuronen 2012, 123) ja tupakan ja nuuskan aloittamiseen vaikuttavia tekijöitä voidaan pitää melko samankaltaisina. Toisaalta nuoret mainitsevat tupakalta suojaavana tekijänä esimerkiksi liikuntaharrastukset, joihin tupakoinnin ei koeta sopivan. Samaan aikaan monet nuoret näkevät nuuskan sopivan urheiluun. (Piispa 2017, 41, 48–49.) Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta yhtenä suojaavana tekijänä nuuskan kokeilemisessa on nuoren hyvä itsetunto ja uskallus kieltäytyä tarjottaessa nuuskaa (Liimakka ym. 2015, 33–34).

3.4 Nuorten asenteita nuuskan käytöstä

Nuorten suhtautumisessa nuuskaan ja tupakkaan näkyy muutosta. Asenteet tupakointia kohtaan ovat muuttuneet kielteisemmiksi ja tupakointia pidetään sosiaalisesti paheksuttavampana kuin nuuskaamista (Salomäki & Tuisku 2013, 18). Verratessaan tupakointiin, nuoret perustelevat nuuskan käyttöä esimerkiksi nuuskaamisen helppoudella. Nuuskaa voi käyttää useammassa tilanteissa ja huomaamattomammin, kun taas tupakointi vaatii oikean hetken valinnan ja poistumisen ulos. (Edvardsson ym. 2012; Salomäki & Tuisku 2013, 18.) Ruotsalaistutkimuksessa omaa nuuskan käyttöä kuvaavat nuoret pitävät tyhmänä sitä, että aloittaa jotain, johon tulee riippuvuus ja joka maksaa. Nuoret myös pitävät näitä asioina, joita eivät olleet täysin ymmärtäneet aloittaessaan nuuskan käytön. (Edvardsson ym. 2012.)

Nuuskan haitoista on jäänyt nuorille mieleen etenkin päihdevalistuksessa esiteltyt kuvat nuuskan vaikutuksista suuhun (Piispa 2017, 47). Nuorilla on erilaisia käsityksiä nuuskan käytön vaikutuksista. Edvardssonin ym. (2012) mukaan nuuskaa käyttävät nuoret pitävät nuuskan terveysriskejä harvinaisina eikä niitä tunneta riittävästi. Lisäksi nuorten käytettyä nuuskaa jonkin aikaa ja totuttuaan siihen, nuuskaa pidetään hyvänmakuisena ja rentouttavana. Säännöllisesti nuuskaavat nuoret kokevat nuuskan auttavan keskittymiseen ja stressiin (Piispa 2017, 48). Kouluterveydenhuollon ammattilaisten mukaan tupakoinnin terveyshaittojen nähdään olevan paremmin tiedossa kuin nuuskan terveyshaittojen, mikä vaikuttaa sekä nuorten että ammattilaisten nuuskaan liittyviin asenteisiin (Liimakka ym. 2015, 47–48).

Salomäen ja Tuiskun (2013, 16) selvityksen mukaan poikien mielikuva nuuskan käyttäjistä on usein maskuliininen. Kuitenkin pojat pitävät enenevässä määrin myös tyttöjen nuuskan käyttöä hyväksyttävänä. Myös Edvardsson ym. (2012) ovat havainneet, että nuuskaa käyttävät pojat kokevat itsensä maskuliinisiksi ja nuuskapurkin näkymistä pidetään maskuliinisena ominaisuutena. Joidenkin nuuskaa käyttävien poikien tyttöystävät pitävät poikien nuuskan käyttöä seksikkäänä. Nuorten kuvaillessa tyypillisiä tupakkatuotteiden käyttäjiä, tupakoitsijoihin liittyviä ryhmämääritelmiä esiintyy vähemmän kuin nuuskaan liittyviä. Nuuskan osalta nuoret tunnistavat tyypillisenä käyttäjätyyppinä etenkin jääkiekkoilijat sekä myös muut urheilijat. (Piispa 2017, 34.) Viime vuosina nuorten mielikuva tyypillisestä nuuskaajasta on laajentunut ja nuoret pitävät nuuskaamista entistä enemmän kenelle tahansa sopivana (Piispa 2019, 21–22).

3.5 Nuuska ja urheilu

Nuoret tunnistavat nuuskan käytön liittyvän urheiluun ja etenkin jääkiekkoon. Nuuskaamista esiintyy yleisesti myös muissa joukkueurheilulajeissa, kuten salibandyssa ja jalkapallossa. (Pelto-Arvo & Palomäki 2017; Piispa 2017, 49–50; Salomäki & Tuisku 2013, 46). Suomessa urheiluseuroihin kuuluvilla 14–16-vuotiailla pojilla nuuskan käyttökokemukset ovat hieman yleisempiä kuin ikäisillään pojilla, jotka eivät kuulu urheiluseuroihin. Urheiluseuroihin kuuluvilla tytöillä nuuskan käyttökokemukset ovat vähäisiä verrattuna niihin tyttöihin, jotka eivät kuulu urheiluseuroihin. (Ng ym. 2017.) Norjalaisessa tutkimuksessa on havaittu vastaavanlaisia tuloksia. Päihteiden käyttö on vähäisempää urheilevilla nuorilla, mutta nuuskan käytön on havaittu olevan yhteydessä joukkueurheiluun. (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014).

Piispa (2017, 80–49) kuvaa nuuskan ilmeistä liittymistä jääkiekkoon, sillä myös ne nuoret, jotka eivät käytä tupakka- tai nikotiinituotteita, tunnistavat nuuskan olevan osa jääkiekkokulttuuria. Tämä käy ilmi esimerkiksi nuorten nähdessä jääkiekkoilijoita televisiossa tai he ovat muualta kuulleet jääkiekkoilijoiden käyttävän nuuskaa. Jääkiekkoileville nuorille nuuska on osa jääkiekon hallielämää, vaikka nuori ei itse nuuskaisikaan. Nuuska näkyy jääkiekossa niin pukukopeissa kuin katsomossa, joukkuekavereilla, edustusjoukkueen pelaajilla sekä valmentajien ja huoltajien huulella. (Salomäki & Tuisku 2013, 48.)

Piispan (2019, 25) mukaan nuorille on tyypillistä ajatella nuuskaa käyttäviä urheilijoita nähdessään, että nuuskalla ei olisi niin haitallisia vaikutuksia kuntoon ja terveyteen, koska urheilijatkin käyttävät nuuskaa. Urheilevat nuoret perustelevat nuuskan käyttöä sillä, että se olisi tupakkaa parempi vaihtoehto urheiltaessa (Pelto-Arvo & Palomäki 2017; Piispa 2017, 48–49). Urheilevilla nuorilla on heikosti tietoa nuuskan haittavaikutuksista ja etenkin nuuskan vaikutuksesta suorituskykyyn. Urheilevat nuoret ovat kuitenkin kiinnostuneita tietämään nuuskan vaikutuksista. (Salomäki & Tuisku 2013, 46.) Jotkut nuoret näkevät nuuskan vaikuttavan jopa positiivisesti suorituskykyyn. Tätä perustellaan kokemuksella, että nuuska ei vaikuta samalla tavalla keuhkoihin kuin tupakka, jonka koetaan aiheuttavan hengästyttä. (Liimakka ym. 2015, 26; Piispa 2017, 48–50.)

Joukkueurheilua harrastavat nuoret kokevat, että valmentajien nuuskan käyttö on yleistä, ja valmentajan nuuskattomuuden edistäminen joukkueessa ei ole vakuuttavaa, jos valmentajan tiedetään itse käyttävän nuuskaa (Venäläinen ym. 2019, 23). Salibandya pelaavien nuorten joukkueissa on yleistä, ettei valmentajat ja huoltajat ole keskustelleet nuorten kanssa nuuskan käytön haitoista (Pelto-Arvo & Palomäki 2017). Nuorten ja valmentajien arvioissa on selkeää eroa siinä, kuinka aktiivisesti valmentajien koetaan puuttuvan päihteiden käyttöön sekä edistävän terveyttä joukkueessa. Valmentajat arvioivat toimintansa aktiivisemmaksi kuin miten nuoret arvioivat valmentajiensa aktiivisuutta, minkä on arvioitu kertovan siitä, että valmentajien toimet saattavat olla todellisuudessa joko vähäisiä tai tehottomia. (Kokko, Villberg & Kannas 2015.) Urheiluseurojen edustajat korostavat valmentajien roolia nuuskattomuuden edistämässä, mutta toisaalta urheiluseuroissa nuuskan käyttöön puuttumisessa on puutteita niin valmentajien kuin nuorten osalta (Venäläinen ym. 2019, 32).

4 Nuuskan käytön vähentäminen ja asenteisiin vaikuttaminen

Tässä kappaleessa tarkastelen tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön liittyviä kansallisia tavoitteita sekä keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi kuvaan nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähentämisen kannalta keskeisiä ympäristöjä ja toimijoita. Lopuksi kerron tarkemmin suomalaisten järjestöjen roolista tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä sekä esittelen muutamia keskeisiä järjestöjä ja niiden toimintaa.

4.1 Kansalliset tavoitteet ja keinot

Vuoden 2016 tupakkalain tavoitteena on tupakkatuotteiden ja muiden nikotiinipitoisten tuotteiden käytön loppuminen (Tupakkalaki 549/2016). Suomi oli maailman ensimmäinen maa, jonka tavoitteisiin kirjattiin tupakkatuotteiden käytön loppuminen (ns. endgame) ja myöhemmin lakia muutettiin koskemaan myös muita nikotiinituotteita. Tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käytön loppumisen tavoitevuodeksi on asetettu vuosi 2030, jolloin päivittäin tupakkatuotteita käyttäviä aikuisia olisi alle 5 %. (STM 2018, 19–20.)

Tupakkatuotteiden käytön loppumisen sijaan joidenkin maiden tavoitteena on haittojen vähentäminen (harm reduction), jolla pyritään vähentämään savukkeiden kulutusta korvaamalla ne muilla nikotiinituotteilla. Harm reduction -menetelmä nähdään riittämättömänä tapana pyrittäessä Suomen tavoitteeseen, sillä ongelmana on riippuvuuden siirtyminen savukkeista toisiin nikotiinituotteisiin. (STM 2018, 19). Grøtvedt ym. (2019) ovat havainneet norjalaistutkimuksessaan, että nuoruuden nuuskan käyttö, tupakoinnin yhteydessä tai ilman, kaksinkertaistaa riskin siirtyä tupakointiin ja lähes kolminkertaistaa riskin jatkaa nuuskaamista nuorella aikuisiällä. On myös huomattu, että riski tyypin 2 diabetekseen on sama sekä nuuskaajilla että tupakoitsijoilla (Carlsson ym. 2017), minkä vuoksi tupakoitsijat eivät vähennä tyypin 2 diabeteksen riskiä siirtymällä tupakoinnista nuuskan käyttöön.

Tupakkalailla pyritään ehkäisemään tupakkatuotteiden käytön aloittaminen ja nikotiiniriippuvuuden syntyminen (Tupakkalaki 2016/549). Maininta tupakkatuotteiden ja muiden nikotiinipitoisten tuotteiden käytön loppumistavoitteesta on myös nykyisessä

hallitusohjelmassa, jossa yhtenä mainittuna toimenä on päihdestrategian päivittäminen sekä nuorten päihteiden käyttöön puuttuminen. (Valtioneuvosto 2019, 145, 175.) Ulkoisen sääntelyn osalta nuuskankäytön vähentämiseksi sosiaali- ja terveysministeriön työryhmä on esittänyt vuoden 2018 toimenpide-ehdotuksessa muun muassa tiukempia maahantulorajoituksia nuuskalle. Työryhmän ehdotuksessa nuuskan, purutupakan ja nenänuuskan matkustajatuonnin raja laskettaisiin 1000 grammasta 100 grammaan vuorokaudessa. (STM 2018, 11.)

Yksittäisten toimenpiteiden tai interventioiden vaikuttavuutta on haastavaa mitata, mutta lyhytaikaisten vaikutusten arviointi on mahdollista. Terveyskäyttäytymiseen vaikuttamisessa tulee yksittäisten toimien sijaan hyödyntää useampia keinoja: sisäistä vaikuttamista, ulkoista vaikuttamista sekä valistamista. Sisäinen vaikutus on kasvatusta, jonka tarkoituksena on vaikuttaa yksilöiden käyttäytymiseen ja asenteisiin esimerkiksi kodissa ja kouluissa. Valistuksen tarkoituksena on yksilön sijaan vaikuttaa kulttuuriseen muutokseen julkisen keskustelun kautta. Ulkoinen vaikuttaminen on käytännössä sääntelyä rajoituksin ja kielloin, jolla vaikutetaan esimerkiksi päihteiden kokonaiskulutukseen tai nuorten osalta päihteiden saatavuuteen. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015, 15–19.)

Massamedian kautta välitettävien tupakkakampanjoiden tehokkuudesta ei ole selvää näyttöä. Kampanjan tehokkuuden kannalta olennaista on kuitenkin kampanjan riittävä kesto sekä riittävän suuri intensiivisyys eli eri kanavien, kuten tv:n, radion ja sanomalehtien yhteiskäyttö. (Carson-Chahhoud ym. 2017.) Suomessa tupakka- ja nikotiinipolitiikassa keskeisesti toimivat asiantuntijat suhtautuvat joukkoviestinten kautta järjestettäviin tupakka- ja nikotiinituotteiden vastaisiin kampanjoihin kaksijakoisesti. Osa asiantuntijoista näkee kampanjat mahdollisuutena muuttaa sosiaalisia normeja. Toiset taas kokevat, ettei massoille suunnattavien kampanjoiden vaikutukset ole merkittäviä, sillä tupakoijat eivät ole kohderyhmänä yhtenäinen joukko, jolloin kampanjan haasteena on puhutella kaikkia tupakoijia. Osa kokee myös, että joukkoviestintäkampanjat eivät sovi suomalaiseen kulttuuriin. (Timberlake, Laitinen, Kinnunen & Rimpelä 2020.) Nuorille suunnatuissa tupakan- ja nikotiinivastaisissa kampanjoissa on hyödynnetty esimerkiksi idolien käyttöä ja esikuvia. Soikkeli ym. (2015, 34) kuitenkin toteavat idoleiden käytön rajallisuudesta sen, että nuoria ei tulisi nähdä yhtenäisenä joukkona ja toisen idoli ei välttämättä puhuttele toisia nuoria, jonka vuoksi esikuvien käytössä vaikuttamisen keinona tulisi tuntee hyvin nuorten alakulttuuria.

Nuorten omasta näkökulmasta nuuskan käyttö voisi vähentyä lisäämällä nuuskavalistusta sekä nuorten kriittistä ajattelua nuuskan käytöstä. Nuoret näkevät myös tehokkaamman valvonnan mahdollisuutena vähentää nuuskan käyttöä. Nuorten mielestä myös vanhempien tulisi ottaa suurempi vastuu lasten nuuskan käytöstä. (Piispa 2019, 40–42.) Urheiluvilla nuorilla nuuskaamisen lopettaminen motivoisi, jos nuuskaaminen koettaisiin vaikuttavan urheilussa menestymiseen, nuuskaamisen jatkaminen johtaisi potkuihin joukkueesta, nuuskaamiseen ei olisi rahaa tai jos seurustelukumppani vaatisi nuuskaamisen lopettamista (Pelto-Arvo & Palomäki 2017).

4.2 Terveiden edistämisen ympäristöt

Keskeisiä nuorten nuuskaamista ehkäiseviä ympäristöjä ovat koulu, nuorisotalot, koti sekä harrastustoiminta. Sekä kouluhenkilökunnan että vanhempien tupakoinnilla on vaikutusta nuorten riskikäyttäytymiseen, mutta vanhempien tupakoinnin vaikutus on nähty vahvimpana (Virtanen ym. 2009).

Koulu toimii niin sisäisen vaikuttamisen eli kasvatuksen kuin valistuksen keskeisenä kenttänä, jossa tavoitetaan kattavasti nuorten ikäluokat. Kouluissa järjestetään terveystiedossa annettavan päihdekasvatuksen ohella yhteistyötahojen pitämiä valistusiskuja ja teemapäiviä (Soikkeli ym. 2015, 15–25.) Koulun terveystiedossa terveysjärjestöillä on tärkeä rooli, ja koulut ja järjestöt tekevät paikallisesti yhteistyötä (Puuronen 2012, 128–132.) Kansainvälisten tutkimusten mukaan pitkällä aikavälillä järjestetyt aikuisten ohjaamat interventio-ohjelmat ovat tehokkaampia tapoja ehkäistä tupakointia kuin vertaisohjatut ohjelmat (Thomas, McLellan & Perera 2013). Toisaalta pelkkien interventio-ohjelmien vertailu Suomen osalta ei ole mielekästä, sillä Suomessa päihdekasvatus on monista muista maista poikkeavaa. Suomessa päihdekasvatus on osana omaa terveystiedon opetusta, jossa terveystiedon ja interventiot toimivat lisänä, kun taas monissa maissa päihdekasvatus järjestetään erilaisten ohjelmien avulla eikä terveystiedolle ole omaa oppiainetta. (Soikkeli ym. 2015, 25.) Ruokolainen ym. (2019) toteavat, että nuorten koulutuksellinen suuntautuminen tulisi huomioida jo peruskouluissa tehtävässä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä koulutusryhmien välisten erojen kaventamiseksi.

Kouluterveydenhuollon ammattilaiset näkevät nuorten nuuskaamisen ehkäisyssä kouluympäristössä erilaisia haasteita. Osa ammattilaisista ei osaa nimetä oman koulun sääntöjä tai toimenpiteitä nuuskaamisen ehkäisemiseksi. Haasteina nähdään opettajakohtaiset erot nuuskaamiseen puuttumisessa, koulun keskittyminen vain savuttomuuteen tai selkeiden sääntöjen, yhteisen linjan tai toimintaohjeiden puute. Ammattilaiset kuvaavat omissa töissään nuorten nuuskaamisen ehkäisyn haasteeksi ajan puutteen tarkastusten yhteydessä sekä konkreettisten työvälineiden puutteen, joilla perustella nuuskaamisen haittoja. Toisaalta jotkut ammattilaiset kuvaavat nuuskan käyttöön puuttumisessa tahdon puutteen, sillä nuuskaamista ei välttämättä nähdä niin isona ongelmana. (Liimakka ym. 2015, 59–63.)

Koulun ohella nuorisotalot soveltuvat nuuskan käytön ehkäisyyn sekä etenkin nuorten nuuskan käytön lopettamisessa tukemiseen. Nuorisotalojen etuna on se, että nuorisotyöntekijät tuntevat nuoret ja ovat lähellä nuorten arkea. Nuorisotaloissa ryhmät ovat myös pienempiä kuin kouluissa, jolloin etenkin lopettamiseen tarjottavan avun antaminen voi olla tehokkaampaa kuin kouluissa. (Puuronen 2012, 121.)

On näyttöä, että perheissä nuorten tupakoinnin ehkäisy on tehokkainta, kun nuoret ovat 11–14-vuotiaita ja tupakoinnin ehkäisytoimet ovat riittävän intensiivisiä. Käytännössä tämä tarkoittaa vanhempien rohkaisemista vanhemmuuteen, jossa huolehditaan murrosikäisistä ja heille asetetaan sääntöjä. (Thomas, Baker, Thomas & Lorenzetti 2015.)

Joukkueurheilua harrastavat nuoret kokevat rangaistusten ja valistuksen hyödyttömäksi pyrittäessä nuuskaamisen lopettamiseen. Lopettamishalun tulisi syntyä nuorten mielestä omasta halusta ja urheilussa nuuskaamiseen tulisi heidän mielestään puuttua ennaltaehkäisevästi. (Venäläinen ym. 2019. 24.) Nuorten jääkiekkovalmentajilla on erilaisia näkemyksiä siitä, miten nuuskattomuutta jääkiekossa tulisi edistää, ja joukkueiden nuuskaamista koskevat säännöt riippuvat pitkälti valmentajasta. Jääkiekkovalmentajien keskuudessa yleinen näkemys on, että valmentajien vastuu koetaan rajoittuvan omaan joukkueeseen ja vapaa-ajalla nuoret ovat vanhempiensa vastuulla. Nuorten nuuskakokeilut nähdään myös osana nuoruutta. (Salomäki & Tuisku 2013, 53–55.)

STM:n toimenpide-ehdotuksissa on mainittu Liikunta- ja nuorisolakiin säädettäväksi valtakunnallisten sekä kunnissa jaettavien avustusten jakamisen yhdeksi kriteeriksi

urheiluseurojen sitoutuminen tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn (STM 2018, 10). Suomessa urheiluseurojen valmennus tapahtuu laajalti vapaaehtoisten järjestämänä ja valmentajilla on vaihtelevasti tietoa nuuskan terveysvaikutuksista sekä kiinnostusta puuttua nuuskaamiseen (Venäläinen ym. 2019, 26–28). Nuuskan käytön vähentämiseksi urheiluseuroissa valmentajat tarvitsevat enemmän koulutusta päihteistä, keinoja puuttua päihteiden käyttöön sekä enemmän tukea urheiluseuralta ja lajiliitolta (Kokko ym. 2015; Ng ym. 2017). Urheiluseuroissa tehtävä terveydenedistämistyö vaatii urheiluseuralta strategian luomista ja toimien käyttöönottoa osaksi päivittäisiä käytäntöjä (Geidne, Quennerstedt & Eriksson 2013). Urheiluseuroissa kaivataan lajiliitoilta selkeämpiä toimintamalleja nuuskan käytön ehkäisemiseksi. Toisaalta urheiluseuroissa peräänkuulutetaan myös valmentajien ja esikuvien vastuuta ja seuran sisältä tulevaa keskustelua. (Venäläinen ym. 2019, 32–33.)

4.3 Järjestöjen rooli

Suomessa järjestöillä on merkittävä rooli tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähentämisessä sekä ehkäisemisessä. Järjestöt tekevät yhteistyötä sidosryhmien, esimerkiksi koulujen kanssa sekä osallistuvat tupakoimattomuuden julkisen kuvan luomiseen kampanjoiden avulla. Järjestöt osallistuvat myös tupakka- ja nikotiinipolitiikkaan tehden aloitteita ja tukien lainsäädännön kehitystyötä sekä ovat mukana tupakka- ja nikotiinituotteiden ehkäisyyn liittyvässä tutkimuksessa. (Puuronen 2012, 131.)

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on valtakunnallinen asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, jonka toiminnan tavoitteena on vähentää alkoholistia, tupakasta, huumeista sekä pelaamisesta aiheutuvia haittoja (EHYT ry 2021). Toiminnan taustalla on laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä, jonka tarkoituksena on ehkäistä muun muassa tupakan aiheuttamia haittoja (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015). EHYT ry:n toiminta tapahtuu sekä yksilö- että yhteisötasolla sekä eri ympäristöissä, kuten kouluissa, työyhteisöissä ja sosiaalisessa mediassa. EHYT ry osallistuu myös lainsäädäntöhankkeisiin. EHYT ry:n nuorten nuuskaamisen vähentämiseen tähtäävää toimintaa on esimerkiksi Nuuska-agenttimalli sekä BuenoTalk-kanavat. Nuuska-agentti-mallissa vapaaehtoiset nuoret tekevät ehkäisevää päihdetyötä kouluissa tai harrastustoiminnassa vertaisvaikuttamisen

avulla ja lisäävät nuorten tietoisuutta nuuskasta. BuenoTalk-kanavissa sosiaalisessa mediassa tuotetaan nuorille tietoa muun muassa nuuskasta sekä muista päihteistä nuoria kiinnostavalla tavalla. (EHYT ry 2021.)

Suomen ASH ry (Action on Smoking and Health) on valtakunnallinen kansanterveysjärjestö, jonka tavoitteena on tupakaton ja nikotiiton Suomi. Sen toimintaan kuuluu tupakkapolitiikkaan vaikuttaminen ja se toimii asiantuntijana työryhmissä sekä asiantuntijaverkostoissa. Suomen ASH ry koordinoi myös Savuton Suomi 2030-verkostoa, joka tähtää tupakkalain tavoitteeseen tupakattomasta ja nikotiinittomasta Suomesta vuoteen 2030. (Suomen ASH ry 2021.)

Syöpäjärjestöt on yksi Suomen suurimpia kansanterveysjärjestöjä, jonka yhtenä päätavoitteista on tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen ja aloittamisen ehkäiseminen ja sen kohderyhmänä on erityisesti nuoret. Syöpäjärjestöt tekee yhteistyötä kansallisesti ja kansainvälisesti muiden järjestöjen ja viranomaisten kanssa. Syöpäjärjestöjen nuorille kohdennettuja palveluja on esimerkiksi Fressis-palvelu, joka tarjoaa nuorille tietoa terveellisistä elintavoista sekä tupakka- ja nikotiinituotteista. Nuorten lähiaikuisille, kuten opettajille ja vanhemmille, on suunnattu NikEdu-sivusto, jossa on tietoa sekä materiaalia nikotiinittomuuden edistämiseen. (Syöpäjärjestöt 2021.)

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähentämiseen tähtäävässä työssä järjestöjen suuri rooli on toisaalta nähty haasteena saavuttaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen vuoteen 2030. Tavoitteiden saavuttamisen katsotaan vaativan laajempaa julkista tukea sekä järjestöjen ja julkisten terveystalvelujen parempaa yhteistyötä. Järjestöjen ja terveystalveluiden välistä koordinoitua tarvittaisiin etenkin tuettaessa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamista. Myös valtiollisen rahoituksen lyhytaikaisuus ja epäjatkuvuus järjestöille lisää järjestöjen toiminnassa epävarmuutta. (Timberlake ym. 2020.)

5 Pohdinta

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää suomalaisten nuorten nuuskan käyttöä, nuuskaamisen vaikuttavia tekijöitä sekä nuorten asenteita nuuskaamista kohtaan. Tarkoituksena oli myös kuvata nuorten eri ympäristöjen roolia tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä.

Viime vuosien aikana huolestuttavana muutoksena voidaan pitää nuuskan käytön lisääntymistä ja nuuskaamisen yleistymistä etenkin tytöillä. (Kinnunen ym. 2019; Kouluterveyskysely 2019a; Raitasalo & Härkönen 2019). Nuorten tupakan ja nuuskan käytössä havaittavat koulutusryhmien väliset erot ovat kasvaneet (Kouluterveyskysely 2019a; Ruokolainen ym. 2019), mikä voi aiheuttaa tulevaisuudessa koulutusryhmien välisten terveyserojen kasvua. Aikuisuuden terveystottumukset omaksutaan nuoruudessa (Patton ym. 2016), jolloin myös riskinarviointi on heikompaa ja terveyden riskikäyttäytyminen todennäköisempää (Lydon ym. 2014). Tämän vuoksi on tärkeää tutkia juuri nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön liittyviä tekijöitä sekä kohdistaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyä nuoriin.

Joillekin nuorille nuuskaamisen aloittamisen syy on tupakasta eroon pyrkiminen (Piispa 2017, 52; Salomäki & Tuisku 2013, 12), mutta nuuskan sisältämien suurten nikotiinimäärien vuoksi moni nuori jää riippuvaiseksi nuuskasta tai saattaa aloittaa nuuskan ja tupakan yhteiskäytön (Lund 2013; Piispa 2017, 52). Nuorten aivot ovat vielä kehittyvässä vaiheessa ja nikotiini vaikuttaa aivojen kehitykseen, mikä voi vaikeuttaa nikotiiniriippuvuudesta eroon pääsemistä (Lydon ym. 2014; Yuan ym. 2015). Nuuskan käyttöä ei siten tulisikaan nähdä parempana vaihtoehtona tupakoinnille, vaan nuorille tulisi olla paremmin tarjolla tietoa sekä tukea tupakoinnin lopettamiseksi.

Mielikuva tyypillisestä nuuskaajasta on laajentunut. Aiemmin nuuskan käyttö on rakentanut nuorille mielikuvaa maskuliinisuudesta ja ammatillisesta identiteetistä (Edvardsson ym. 2012; Salomäki & Tuisku 2013, 16) sekä näkynyt urheilussa etenkin jääkiekkoiluun kuuluvana asiana (Piispa 2017, 34). Nykyään nuuskaaminen nähdään nuorilla yhä yleisemmin kenen tahansa juttuna; suosituilla nuorilla, eri lajeissa urheilevilla nuorilla sekä entistä hyväksyttävämpänä myös tytöillä. (Liimakka ym 2015, 21; Piispa 2019, 21–22; Salomäki & Tuisku 2013, 14–16). Kun huomioidaan asennemuutoksen ohella

nuuskamerkkien valikoiman laajentuminen ja nuoria entistä enemmän houkuttelevat maut ja ulkoasut nuuskapakkauksissa (Scheffels & Lund 2017; Vedoy & Lund 2020), tulee erilaisten nuuskaamista ehkäisevien keinojen tutkiminen ja käyttö entistä tärkeämmäksi, jotta nuorten nuuskan käytöstä ei tule yleisempää ja pysyvää trendiä.

Poikien suhtautuminen nuuskaamiseen on hyväksyvämpää kuin suhtautuminen tupakointiin ja myös tyttöjen suhtautuminen on muuttunut myönteisemmäksi viimeisten vuosien aikana (Kouluterveyskysely 2019a). Tutkimuksia sosiaalisen median ja siellä tapahtuvan epäsuoran mainonnan tai muuten nuuskan esilletuomisen vaikutuksista nuuskaamiseen liittyviin mielikuviin ja asenteisiin ei juurikaan ole. Tulevaisuudessa on tarpeellista selvittää minkälaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla, epäsuoralla mainonnalla ja populaarikulttuurilla on nuorten nuuskaan liittyviin asenteisiin, jotta nuorten kannalta tärkeä ympäristö osataan ottaa paremmin huomioon tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä.

Vaikka monet nuoret pitävät nuuskaa haitallisena, on myös monia nuoria, joilla on puutteellista tai virheellistä tietoa nuuskan vaikutuksista. Niin nuoret kuin aikuiset kokevat tarvitsevansa lisää tutkittua tietoa nuuskan käytön vaikutuksista (Liimakka ym. 2015, 69; Piispa 2019 27–31.) Kouluterveydenhuollon ammattilaiset ovat kuvanneet nuuskaa koskevan tieteellisen tiedon olevan vähäistä tai ristiriitaista verrattuna savukkeista saatavilla olevaan tietoon, jota on enemmän ja pitkältä ajalta. Median koetaan myös välittävän ristiriitaista ja joskus positiivistakin kuvaa nuuskaamisesta. Osa ammattilaisista kokee tarvitsevansa lisää tietoa nuuskan terveyshaitoista, jotta osaisi kertoa nuuskasta nuorille (Liimakka ym. 2015, 48, 63.)

Sekä vanhempien että kouluhenkilökunnan tupakkatuotteiden käytöllä sekä valmentajien nuuskan käytöllä on vaikutusta nuorten nuuskaamiseen (Venäläinen ym. 2019, 32; Virtanen ym. 2009). Joukkueurheilussa nuorten valmentajat kokevat oman toimivaltansa rajalliseksi nuuskan käytön ehkäisyssä. Samaan aikaan vanhemmat odottavat harrastustoiminnassa tiukempia sääntöjä nuuskan käytölle. Nuorten harrastustoiminnassa kaivataankin yhteisvastuuta sekä parempia työkaluja nuorten nuuskan käytön ehkäisemiseksi. (Venäläinen ym. 2019, 37.)

Tämän tutkielman pohjalta voidaan todeta, että niin nuoret kuin aikuiset tarvitsevat lisää tietoa nuuskan terveysvaikutuksista. Tietoa ja ohjausta tulisi olla paremmin tarjolla nuorten lisäksi kouluterveydenhuollon ammattilaisille, nuorten vanhemmille, opetushenkilökunnalle sekä nuorten valmentajille. Tutkielman perusteella nuorten lähiaikuisten keskinäistä yhteistyötä olisi tarpeen kehittää tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä, jotta vastuu nuorten tupakoinnin ja nuuskaamisen ehkäisystä nähtäisiin yhteisenä asiana eikä vastuun koettaisi jäävän vain yksittäisille tahoille. Jatkotutkimuksissa voisi olla tarpeen selvittää lisää, miten harrastustoiminta soveltuisi päihdevalistuksen paikaksi ja minkälaiset valistuskeinot ovat tehokkaita harrastustoiminnassa.

Valistuksen sekä ehkäisevän päihdetyön erilaisten toimien vaikuttavuuden mittaaminen on usein haastavaa, joskus jopa mahdotonta. Vaikuttavuutta arvioitaessa tarkastellaan muutoksia varsinaisessa käytössä. Sen ohella tulisi arvioida vaikutuksia asenteisiin. (Soikkeli ym. 2015, 38.) Nuoriin kohdistuvat toimet keskittyvät etenkin ehkäisemään tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön aloittamista. Puurosen (2012, 120–122) mukaan ehkäisyn ohella tulisi lisätä huomiota lopettamisen tukemiseen ja nuorille tulisi tarjota kohdennetusti matalan kynnyksen palvelua nuorten omassa elinympäristössä, kuten nuorisotaloilla. Nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä onkin tulevaisuudessa tärkeää jatkaa erilaisten vaikuttamistapojen monipuolista käyttöä ja lisäksi etsiä keinoja, jotka auttavat jo tupakoivia tai nuuskaavia nuoria lopettamaan. Lopettamisen kehittämiseksi voisi olla tarpeen tutkia lisää nuorten kokemuksia siitä, miten hyvin tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamista haluaville nuorille on tarjolla palveluita ja apua lopettamiseen.

Tutkielma on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tulokset on esitelty rehellisesti, tarkasti ja niitä on arvioitu kriittisesti. Käytettyihin lähteisiin on viitattu asianmukaisesti ja johdonmukaisesti. Tutkielmassa on erotettu selkeästi muiden tutkijoiden kirjallisuus sekä tutkielman kirjoittajan oma pohdinta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Käytetty kirjallisuus on tieteellistä ja pääosin vertaisarvioitua. Tutkielmassa on pyritty käyttämään mahdollisimman tuoretta tietoa, ja pääosin tutkimukset ovat viimeiseltä kymmeneltä vuodelta. Kirjallisuus koostuu sekä kansainvälisestä että kansallisesta tutkimustiedosta. Kirjallisuuskatsausta ei ole toteutettu systemaattisesti, minkä johdosta joitain tutkimuksen kannalta hyödyllisiä tutkimuksia on voinut jäädä tutkielman ulkopuolelle.

Tämä tutkielma tarjoaa ajantasaisen kuvan nuorten nuuskan käytöstä Suomessa, nuuskan käyttöön vaikuttavista tekijöistä ja siihen liittyvistä asenteista sekä kuvaa ympäristöjä, joihin nuorten nuuskan käytön ehkäisyssä tulisi kiinnittää huomiota tulevaisuudessa. Tutkielman pohjalta voidaan todeta, että erilaisten toimenpiteiden tulisi jatkua määrätietoisesti, jotta nuorten, etenkin tyttöjen, kiinnostus nuuskaa kohtaan ei yleistyisi ja nuorisokulttuuri ei muuttuisi nuuskaa kohtaan myönteisemmäksi. Huomion kiinnittäminen tulevaisuudessa nuorten nuuskaamisen ehkäisyyn on olennaista niin nuorten terveyserojen kaventamisen näkökulmasta kuin Suomen tupakka- ja nikotiinipoliittisten tavoitteiden saavuttamisen kannalta.

Lähdeluettelo

- Araghi, M., Rosaria Galanti, M., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Trolle Lagerros, Y., Bellocco R., Pedersen, N.L., Östergren, P. & Magnusson, C. (2017). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer*. 141(4), 687–693. <https://doi.org/10.1002/ijc.30773>
- Benowitz, N.L. (2010). Nicotine Addiction. *The New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295–2303. <https://doi.org/10.1056/nejmra0809890>
- Carlsson, S., Andersson, T., Araghi, M., Galanti, R., Lager, A., Lundberg, M., Nilsson, P., Norberg, M., Pedersen, N.L., Trolle-Lagerros, Y. & Magnusson, C. (2017). Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. *Journal of Internal Medicine* 281(4), 398– 406. <https://doi.org/10.1111/joim.12592>
- Carson-Chahhoud, K., Ameer, F., Sayehmiri, K., Hnin, K., van Agteren, J., Sayehmiri, F., Brinn, M., Esterman, A., Chang, A. & Smith, B. (2017). Mass media interventions for preventing smoking in young people. *Cochrane Library*, 2017(8), CD001006–CD001006. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001006.pub3>
- Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN). (2019). Skolelevers drogvänor 2019. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Viitattu 17.12.2020. <https://www.can.se/app/uploads/2020/01/can-rapport-187-skolelevers-drogvänor-2019.pdf>
- Edvardsson, I., Troein, M., Ejlertsson, G. & Lendahls, L. (2012). Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. *BMC public health*, 12(1), 975. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-975>
- EHYT ry. (2021). Tietoa yhdistyksestä. Viitattu 7.1.2021. <https://ehyt.fi/ehyt-ry/tietoa-yhdistyksesta/>
- El-Amin, S., Kinnunen, J., Ollila, H., Helminen, M., Alves, J., Lindfors, P. & Rimpelä, A. (2015). Transmission of Smoking across Three Generations in Finland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(1), 74–74. <https://doi.org/10.3390/ijerph13010074>
- Galanti M.R, Rosendahl, I., Post, A. & Gilljam, H. (2001). Early gender differences in adolescent tobacco use - The experience of a Swedish cohort. *Scandinavian Journal of Public Health*, 29(4), 314–317. <https://doi.org/10.1177/14034948010290040401>
- Geidne, S., Quennerstedt, M. & Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(3), 269–283. <https://doi.org/10.1177/1403494812473204>

- Grøtvedt, L., Forsén, L., Ariansen, I., Graff-Iversen, S. & Holmen, T. (2019). Impact of snus use in teenage boys on tobacco use in young adulthood; a cohort from the HUNT Study Norway. *BMC public health*, 19(1), 1265. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7584-5>
- Hagquist, C. (2007). Health inequalities among adolescents-the impact of academic orientation and parents' education. *European Journal of Public Health*, 17(1), 21–26. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckl087>
- Heikkinen, A.M., Meurmann, J.H. & Sorsa, T. (2015). Tupakka, nuuska ja suun terveys. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 131(21), 1975–1980. Viitattu 15.10.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12513>
- Hergens, M.P., Alfredsson, L., Bolinder, G., Lambe, M., Pershagen, G. & Ye, W. (2007). Long-term use of Swedish moist snuff and the risk of myocardial infarction amongst men. *Journal of Internal Medicine*, 262(3), 351–359. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.2007.01816.x>
- Huhtala, H., Rainio S. & Rimpelä A. (2006). Adolescent snus use in Finland in 1981–2003: trend, total sales ban and acquisition. *Tobacco Control*, 15(5), 392–397. <https://doi.org/10.1136/tc.2005.015313>
- Jonas, K., Broemer, P. & Diehl, M. (2000). Attitudinal Ambivalence. *European Review of Social Psychology*, 11(1), 35–74. <https://doi.org/10.1080/14792779943000125>
- Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. (2019). Nuorten terveystapatutkimus 2019. Nuorten tupakkatuotteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56. Helsinki 2019. Viitattu 25.9.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. (2015). Health Promotion in Sport Coaching: Coaches and Young Male Athletes' Evaluations on the Health Promotion Activity of Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 339–352. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.339>
- Kouluterveyskysely. (2019a). Tilastokuutio. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.11.2020. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=measure-199289.200465.200065.199473.&column=area-87869.&column=time-199465.403056.&column=stage_of_stady-161123.161219.&column=gender-143993&fo=1#
- Kouluterveyskysely. (2019b). Aluevertailu. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.1.2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2

Lahelma, E. & Rahkonen, O. (2011). Sosioekonominen asema. Teoksessa Laaksonen, M. & Silventoinen, K. (toim.) *Sosiaaliepideologia: väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 41–59.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.

Larsen, E., Rise, J. & Lund, K.E. (2013). Risk and protective factors of adolescent exclusive snus users compared to non-users of tobacco, exclusive smokers and dual users of snus and cigarettes. *Addictive Behaviors*, 38(7), 2288–2294. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.02.007>

Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen, O., Sandström, P. & Heloma, A. (2015). Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta: yhteistä linjaa etsimässä?. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-421-2>

Lovato, C., Watts, A. & Stead, L. (2011). Impact of tobacco advertising and promotion on increasing adolescent smoking behaviours. *Cochrane Library*, 2011(10), CD003439–CD003439. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003439.pub2>

Lund, K.E. (2013). Tobacco harm reduction in the real world: Has the availability of snus in Norway increased smoking cessation? *Drugs Alcohol Today*, 13(2), 92-101. <https://doi.org/10.1108/DAT-02-2013-0006>

Luo, J., Ye, W., Zendejdel, K., Adami, J., Adami, H., Boffetta, P. & Nyrén, O. (2007). Oral use of Swedish moist snuff (snus) and risk for cancer of the mouth, lung, and pancreas in male construction workers: a retrospective cohort study. *The Lancet*, 369(9578), 2015–2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60678-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60678-3)

Lydon, D. M., Wilson, S. J., Child, A. & Geier C. F. (2014). Adolescent brain maturation and smoking: What we know and where we're headed. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 45, 323–342. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.07.003>

Martinsen, M. & Sundgot-Borgen, J. (2014). Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 439–446. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01505.x>

Miech, R., Johnston, L., O'Malley, P., Bachman, J. & Patrick, M. (2019). Adolescent Vaping and Nicotine Use in 2017–2018 — U.S. National Estimates. *The New England Journal of Medicine*, 380(2), 192–193. <https://doi.org/10.1056/NEJMc1814130>

Ng, K., Mäkelä, K., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Kokko, S. (2017). Coaches' Health Promotion Activity and Substance Use in Youth Sports. *Societies* 7 (4), 1-11. <https://doi.org/10.3390/soc7020004>

- Nordenstam, F. (2019). Perinatal snus exposure and cardiovascular function in the child. Doctoral thesis. Karolinska Institutet. Viitattu 4.4.2020. https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/46674/Thesis_Felicia_Nordenstam.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Norwegian Institute of Public Health. (2014). Health risks of Scandinavian snus consumption. (English summary). Viitattu 18.11.2020. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2014/health-risks-of-scandinavian-snus-consumption-english-summary-pdf>
- Norwegian Institute of Public Health. (2019). Health risks from snus use. (English summary). Viitattu 4.4.2020. <https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/helserisiko-ved-snusbruk-rapport-2019-v2.pdf>
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Patton, G., Sawyer, S., Santelli, J., Ross, D., Afifi, R., Allen, N., ym. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet (British Edition)*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Pelto-Arvo, R. & Palomäki, S. (2017). Nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttö ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Liikunta ja tiede*, 54 (6), 73–80. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juyu-201801081088>
- Pierce, J., Sargent, J., Portnoy, D., White, M., Noble, M., Kealey, S., ym. (2018). Association Between Receptivity to Tobacco Advertising and Progression to Tobacco Use in Youth and Young Adults in the PATH Study. *JAMA Pediatrics*, 172(5), 444–451. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.5756>
- Piispa, M. (2017). Sammuuko savuke, nouseeko nuuska: tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Piispa, M. (2019). Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry. Viitattu 30.10.2020. http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/nuuska_ja_nuoret_0.pdf
- Puuronen, A. (2012). Ei pala, palaa, ei pala...: laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Rainio, S. U., Rimpelä, A. H., Luukkaala, T. H. & Rimpelä, M. K. (2008). Evolution of the association between parental and child smoking in Finland between 1977 and 2005. *Preventive Medicine*, 46(6), 565–571. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.01.011>.
- Raitasalo, K. & Härkönen, J. (2019). Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen: ESPAD-tutkimus 2019. Tilastoraportti. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019110737026>

- Ruokolainen, O., Ollila, H., Lahti, J. & Rahkonen, O. (2019). Intergenerational social mobility, smoking and smokeless tobacco (snus) use among adolescents during 2008–2017. *Addictive Behaviors*, 98, 106022–106022. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.011>
- Salomäki, S.M. & Tuisku, J. (2013). Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Helsinki: Suomen syöpäyhdistys. Viitattu 30.10.2019. http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf
- Scheffels, J. & Lund, I. (2017). Cute as candy: a qualitative study of perceptions of snus branding and package design among youth in Norway. *BMJ Open*, 7(4), e012837–e012837. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012837>
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. (2015). Se toimii sittenkin: kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2018). Tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittäminen. Työryhmän toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2018:21. Helsinki 2018. Viitattu 15.10.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160888/STM_rap_21_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suomen ASH ry. (2021). Tätä teemme. Viitattu 7.1.2021. <https://suomenash.fi/tietoa-meista/tata-teemme/>
- Syöpäjärjestöt. (2021). Terveyden edistäminen. Viitattu 7.1.2021. <https://www.syopajarjestot.fi/toiminta/terveyden-edistaminen/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021). Kouluterveyskysely. Viitattu 13.1.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Thomas, R., McLellan, J. & Perera, R. (2013). School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Library*, 2013(5), CD001293–CD001293. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001293.pub3>
- Thomas, R., Baker, P., Thomas, B. & Lorenzetti, D. (2015). Family-based programmes for preventing smoking by children and adolescents. *Cochrane Library*, 2015(2), CD004493–CD004493. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004493.pub3>
- Timberlake, D., Laitinen, U., Kinnunen, J. & Rimpela, A. (2020). Strategies and barriers to achieving the goal of Finland's tobacco endgame. *Tobacco Control*, 29(4), 398–404. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2018-054779>
- Tupakkalaki 549/2016.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 23.1.2021. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Valtioneuvosto. (2019). Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Viitattu 10.1.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3>
- Vedoy, T.F. & Lund, K.E. (2020). The greater use of flavoured snus among ever-smokers versus never-smokers in Norway. *Harm Reduction Journal*, 17(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12954-020-00419-7>
- Venäläinen, J., Fonselius, R. & Salminen, P. (2019). Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa. Selvitys nuuskan välittämisestä ja nuuskaan liittyvistä asenteista joukkueurheilun toimintaympäristössä. Suomen Syöpäyhdistys. Viitattu 19.12.2020. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Nuuska_nuoren_urheilijan_arjessa_selvitys_final_web.pdf
- Virtanen, M., Pietikäinen, M., Kivimäki, M., Luopa, P., Jokela, J., Elovainio, M. & Vahtera, J. (2009). Contribution of parental and school personnel smoking to health risk behaviours among Finnish adolescents. *BMC Public Health*, 9(1), 382–382. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-382>
- Vogel, E., Ramo, D., Rubinstein, M., Delucchi, K., Darrow, S., Costello, C. & Prochaska, J. (2020). Effects of Social Media on Adolescents' Willingness and Intention to Use E-Cigarettes: An Experimental Investigation. *Nicotine & Tobacco Research*. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaa003>
- World Health Organization (WHO). (2007). International Agency for Research on Cancer (IARC). Smokeless Tobacco and Some Tobacco-specific N-Nitrosamines. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, 89. Viitattu 2.11.2020. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK326497/pdf/Bookshelf_NBK326497.pdf
- World Health Organization (WHO). (2019). Adolescent health. Viitattu 25.10.2019. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/
- Yuan, M., Cross, S., Loughlin, S. & Leslie, F. (2015). Nicotine and the adolescent brain. *The Journal of Physiology*, 593(16), 3397–3412. <https://doi.org/10.1113/JP270492>