TERVEYS ON TÄRKEE – FRESSIS.FI – 01/19

FRESSIS

3x
TOSITARINA
Salla, Miikka ja Siiri & elämän tärkeät valinnat

”Kannattaa luottaa itseensä eikä stressata liikaa”
KORIPALLOILIJA AWAK KUIER, 18

Mistä kaverit riitelevät?

TESTI
Oletko hyvä kuuntelija?

TRAMPOLIINI PARKOUR:
Oulan rohkea hyppy

PINKKU PINSKU:
Vahvaksi kasvanut

JUSTIMUKSEN KOOMISEN HELPOT
suosikki-reseptit

Asiaa terveydestä:
KYSY FRESSIS.FI

Asiantuntija vastaa

"Millainen on hyvä ja terveellinen välipala?"

"Miten saa oikeita ystäviä?"

"Mistä kondomeja voi saada ilmaiseksi?"

Pystytkö olemaan päivän ilman somea, Pinkku Pinsku?
PINKKU PINSKU Q & A

IRL ja online
NAPPAA TÄRPIT YHDESSÄOLOON

Seuraa meitä

Instagram @fressis.fi
YouTube Fressis
Facebook Fressis.fi
Twitter @SJnuorenterveys

Anna palautetta lehdestä ja voita huiput kuulokkeet

MITÄ PIDIT LEHDESTÄ? KERRO MIELIPITEESI OSOITTEESSA FRESSIS.FI/PALAUTE. ARVOMME 31.12.2019 MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN LANGATTOMAT URBANEARS PLATTAN II -KUULOKKEET, JOIDEN ARVO ON 100 €.

FRESSIS

Kustantaja: Suomen Syöpäyhdistys, Unioninkatu 22, 00130 Helsinki, Puhelin 09-135331, www.cancer.fi **Päätoimittaja:** Tuulia Råmark, tuulia.ramark@cancer.fi **Toimitus:** Sisältöstudio A-lehdet **Vastaava tuottaja:** katarina.cygnel-nuortie@a-lehdet.fi **Painopaikka:** UPC Print **Kannen kuva:** Sanna Lehto **ISSN** 2343-5313

SISÄLLYS

Fressiksen raati kokoontui tällä kertaa Mikkelissä, s. 24

3 x suosikkireseptini – 4
JUSTIMUKSEN KOOMISEN SIMPPELI AAMU- JA VÄLIPALASETTI. "ON HYVÄÄ, TRUST ME!"

Awak Kuier – 8
KORIPALLON SUPERLUPAUS OPPI DONKKAAMAAN JO 15-VUOTIAANA.

Menikö överiksi? – 10
9 MERKKIÄ SIITÄ, ETTÄ PÄIHTEET SAATTAVAT PYÖRITTÄÄ KAVERIN ELÄMÄÄ.

Askin hinnalla – 11
MITÄ KAIKKEA HYVÄÄ SAAT RÖÖKIASKIN HINNALLA? TSEKKAA JA YLLÄTY.

Kaikki eivät nuuskaa – 12
NUUSKAAMINEN EI OLE YHTÄÄN SIISTIÄ, SANOVAT KYSELYYN VASTANNEET.

8 x harhaluulo – 16
TARVITSEEKO SALILLA TREENAAVA LISÄÄ PROTSKUA JA 7 MUUTA KIPERÄÄ KYSYMYSTÄ.

3 tositarinaa – 18
SALLA, MIIKKA JA SIIRI OVAT TEHNEET HYVIÄ VALINTOJA ELÄMÄSSÄÄN.

Testaa – 22
OLETKO HYVÄ KUUNTELIJA JA TAIDATKO NIKOTIINIFAKTAT?

Kaveritkin riitelevät – 24
ENTÄ MIKÄ ON KIUSAAMISTA JA MITEN SITÄ VOISI EHKÄISTÄ? RAATI POHTII.

Sportti – 28
LIIKUNNAN 5 YLLÄTTÄVÄÄ VAIKUTUSTA JA OULAN HYPPY TUNTEMATTOMAAN.

Asiantuntija vastaa – 30
MIKÄÄN KYSYMYS EI OLE LIIAN ARKALUONTOINEN!

Pinkku Pinsku – 31
TUBETTAMINEN ON KASVATTANUT PINKKU PINSKULLE PAKSUN NAHAN.

LENKKI VAI NETFLIX-MARATON?

Ennen kesälomaa suunnittelimme kavereiden kanssa, että kesällä kiipeilisimme ja uisimme, ja sadepäivinä katsoisimme leffoja. Kesälomalla aikataulut menivät kuitenkin pahasti ristiin eikä yhteisiä päiviä yhtäkkiä löytynyt kuin pari. Mihin oikeasti kulutin kaiken ajan? Kännykällä ainakin tuli vietettyä paljon aikaa.

Itselläni on silti paras fiilis, jos liikun ulkona tai urheilen. Paljon mieluummin pyöräilen koulumatkan kuin istun bussissa. Toki joskus on kiva vain maata sohvalla ja olla tekemättä mitään, mutta useimmiten se ei saa minua parhaalle mahdolliselle tuulelle.

Vaikka ensiksi laiskottaisi pelkkä ajatus urheilemaan lähdöstä, en ole vielä koskaan katunut päätöstä lähteä liikkumaan. Olen paljon positiivisemmalla päällä lenkin kuin Netflix-maratonin jälkeen.

Sen lisäksi, että liikkumisesta tulee hyvä fiilis, on sillä paljon muitakin positiivisia vaikutuksia. Viisi (yllättävän) hyvää syytä harrastaa liikuntaa löydät sivulta 28

HELENA SUNDBÄCK, 17, TUTUSTUI ETUKÄTEEN FRESSIS-LEHTEEN JA VINKKASI LEMPIJUTTUNSA.

3x suosikki-reseptini

Koomisen yksinkertainen setti Justimuksen tapaan.

RESEPTIT SAMI HARMAALA, JUHO NUMMELA JA JOOSE KÄÄRIÄINEN / KUVAUSJÄRJESTELYT JENNI JOKELA / KUVAT PIA INBERG JA HANNES PAANANEN

VÄLIPALA

JOOSEN SMOOTHIE

1 hengelle

4–6 dl vettä
Kourallinen pinaattia
Kourallinen lehtikaalta
1/2 avokado
1/2 sitruuna tai 1 lime puristettuna
1 omena tai päärynä
1 banaani

Heitä kaikki tehosekoittimeen ja hyrsky päälle! Jos haluat hifistellä, sekaan voi heittää vaikka chia-siemeniä tai lempimarjoja.

VINKKI

Smoothien voit tehdä mistä aineista vain! Banaani ja rasvaton jogurttikin riittää.

"Helppo, terveellinen ja maukas smoothie, johon löytyy raaka-aineet mistä tahansa ruokakaupasta." – Joose

Mistä Samin ideat syntyvät, millainen oli Juhon elämänataparemontti ja mitä Joose harrastaa? Lue: **fressis.fi**

"Tämä on mun tavallisin välipala, kun istun tietsikalla tekemässä töitä! Marjat on simppeliä ja superterveellistä." – Sami

AAMUPALA

JUHON PIKAPUURO

1 hengelle

1–1,5 dl kauramaitoa tai rasvatonta maitoa
1 dl kaurahiutaleita
2 rkl chia-siemeniä tai muita siemeniä tai pähkinöitä
1/2 raastettu omena tai porkkana (Ei oo ees paha, trust me!)
ripaus suolaa

Sekoita ainekset kulhoon ja anna puuron tekeytyä jääkaapissa kannen alla vähintään tunnin verran. Itse sekoitan ainekset yleensä edeltävänä iltana ja kiskon puuron naamariin aamulla.

VINKKI

Makeuta puuro juoksevalla hunajalla ja mausta kanelilla, vaniljajauheella tai kardemummalla.

"Nopea ja helppo tuorepuuro. Valmistuu noin kahdessa minuutissa." – Juho

VÄLIPALA

SAMIN SIMPPELI SETTI

1 hengelle

Pakastemustikoita
Pakastepuolukoita
(tai parhaassa tapauksessa punaherukoita)

Ota marjat pakkasesta. Laita niitä kulhoon. Syö.

VINKKI

Valitse kotimaiset pakastemarjat!

PITÄISIKÖ HYVÄILLÄ TAI PUSSATA?

Sinä päätät. Jokaisella on oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuttaan haluamallaan tavalla, kunhan ei loukkaa muita. Jos jokin asia ei tunnu kivalta, pitää kieltäytyä.

”Seksuaalisten tekojen tarkoitus on nautinto. Toiseen ei saa ikinä koskea ilman lupaa tai suostumusta. Ja jos jokin asia ei tunnu hyvältä, pitää sanoa ei”, sanoo MLL:n Pauliina Lyttinen.

Juuri sillä hetkellä voi olla vaikea sanoa tai edes tietää, mitä haluaa. Siksi kannattaakin miettiä etukäteen, missä oma raja kulkee: haluaako pitää kädestä, halailla, pussailla tai ehkä mennä vieläkin pidemmälle. Missä tahansa vaiheessa saa ja pitää perääntyä, jos ei enää halua jatkaa.

Kaikki seksuaalinen tekeminen – siis esimerkiksi seksuaalisen ehdottelu, koskettelu, hyväily, suuseksi ja yhdyntä – on ok, kunhan siihen on molempien tai kaikkien suostumus ja olo, että oikeasti haluaa.
Jos tilanteeseen liittyy painostusta tai epämukavaa tunnetta, se ei silloin ole ok.

Seksuaalista itsemääräämisoikeutta loukkaavat teot voivat tapahtua eri tilanteissa, esimerkiksi kasvotusten tai netissä. Tekijä voi olla aikuinen tai toinen voi olla alaikäinen.

Väestöliiton verkkosivuilla linjataan, ettei suojaikäraja estä alle 16- vuotiasta seurustelemasta yli 16- vuotiaan kanssa, jos nuoret ovat iältään tai henkiseltä ja fyysiseltä kehitykseltään lähellä toisiaan.

Mikäli nuorilla on seksuaalisia tekoja tai yhdyntöjä, molempien tulee olla halukkaita ja suostuvaisia siihen. Entä, jos on palavasti ihastunut itseään huomattavasti vanhempaan ihmiseen, aikuiseen?

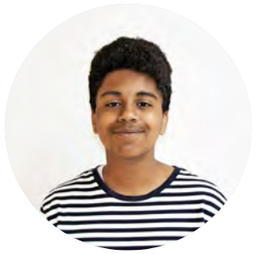
”Vaikka nuori tekisi aloitteen, vastuu on aina aikuisella. Aikuisen täytyy ymmärtää pitää suhde oikealla tolalla.”

Lue turvarajoista somessa: fressis.fi

Miten ilahdutat kaveria?

Sara, 16

"Yllätän mun kavereita aina välillä vaikka synttärijuhlilla tai herkuilla. Siitä ne ainakin ilahtuu aina tosi paljon. Kavereita ilahduttaa myös se, kun kannustan ja kuuntelen niitä."



Filip, 16

"Ilahdutan kavereitani kertomalla heille vitsejä, näyttämällä heille meemejä. Usein myös kehun heitä."

Sara ja Filip olivat töissä Fressiksessä kesällä 2019. Haluaisitko sinä töihin Fressikseen ensi kesänä? **Seuraa Fressiksen somea!**

Oikein vai väärin? 6 yleistä myyttiä kondomeista

1. Kondomia tarvitsee käyttää vain penis–emätin-yhdynnässä, eikö niin?
☐ **oikein** ☐ **väärin**

2. Kääk, kondomin käyttö on tosi vaikeaa!
☐ **oikein** ☐ **väärin**

3. Kondomi vähentää aina seksuaalista nautintoa.
☐ **oikein** ☐ **väärin**

4. Kondomien ostoon on ikäraja, ihan nuorelle niitä ei ainakaan myydä.
☐ **oikein** ☐ **väärin**

5. Kondomin kanssa ei voi käyttää liukastetta, koska kondomi haurastuu.
☐ **oikein** ☐ **väärin**

6. Kondomit ovat kalliita.
☐ **oikein** ☐ **väärin**

1. Väärin. Seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä, anaaliyhdynnässä ja seksivälineiden välityksellä. **2. Väärin**. Se on helppoa, jos sitä harjoittelee tarpeeksi. **3. Väärin.** Kondomeja on erilaisia, osa on paksumpia ja osa ohuempia. Kokeilemalla löytää sen itselle ja kumppanille sopivimman. Seksistä on helpompi nauttia, kun ei tarvitse pelätä seksitauteja tai raskautta. **4. Väärin.** Suomessa kuka tahansa saa ostaa kondomeja. **5. Väärin**. Kondomin kanssa voi käyttää vesiliukoista liukastetta. Se ei haurastuta kumia, mutta lisää nautintoa. **6. Väärin ja oikein**. Kondomit maksavat noin 0,50–1 euroa/kpl. Kondomeja saa kuitenkin joskus myös ilmaiseksi – esimerkiksi kouluterkkarilta, nuorisotaloilta ja festareilta. **Lähde: Kumita-kampanja**

”Rakastan korista tosi paljon”

AWAK
KUIER,18

Syntymäpaikka: Kairo, Egypti
Pituus: 194 cm
Seura: HBA-Märsky
Erityistaito: Naisten koripallossa vain muutama huippuammattilainen donkkaa, mutta Awak Kuier donkkasi jo 15-vuotiaana.
Saavutukset: Alle 18-vuotiaiden EM-kulta 2019, alle 20-vuotiaiden EM-hopea 2019, naisten maajoukkuedebyytti 16-vuotiaana.

Koripallo

Pelasin lapsena korista veljeni kanssa, ja kun kaverini aloitti joukkueessa, päätin mennä mukaan kokeilemaan. Olin noin 11-vuotias. Olin aika pitkä jo silloin.

Kun pelasimme SM-sarjassa ja pärjäsimmekin, koriksesta tuli vakavampi harrastus. Päätin, että haluan koripalloammattilaiseksi. Nyt treenaan viikossa noin 18–20 tuntia. Treeneissä mulla on aina kivaa.

Tavoitteenani on päästä ensin USA:n yliopistokorikseen ja sen jälkeen ammattilaiseksi. Isoin unelma on naisten NBA.

Koris on parasta, mitä voin tehdä. Rakastan korista tosi paljon. Se ei ole muuttunut, vaikka treenaaminen on nykyään tosi tavoitteellista.

Parasta koriksessa on joukkuepelaaminen ja yhdessä tekeminen.

Treeni

Kun treenimäärä kasvoi, väsyin nopeammin. Tajusin, että urheileminen pitää huomioida elämäntavoissa. Aloin nukkua ja syödä paremmin.

Vanhempani eivät juo alkoholia, ja mulle on pienestä pitäen sanottu, että se ei ole hyvä asia. Jos joku tarjoaa alkoholia, sanon ei ihan automaattisesti. Samoin tupakasta kieltäytyminen on itsestäänselvyys.

En ole nähnyt, että kukaan urheilijakavereistani polttaisi. Siinä on tosi paljon haittoja, eikä siitä ole mitään apua urheilemisessa.

Joskus on pitänyt tehdä valintoja. Varsinkin Kotkassa niitä tilanteita tuli koulukavereiden kanssa, kun koris ei ollut mulle vielä niin vakava asia – tai ainakaan kaverini eivät tienneet sitä. Silloin tuli joskus kuittailua, että miksi sä pingotat. Täällä Helsingissä sellaista ei ole niin paljoa, koska täällä mulla on paljon urheilijakavereita.

Vapaa-aika

Vapaa-ajalla tykkään olla kavereiden kanssa. Katsotaan leffoja tai mennään vaikka keilaamaan. Perhe on minulle tosi tärkeä. Minulla on viisi veljeä ja sisko. Tulimme Suomeen, kun olin kaksivuotias. Asun nykyään Vantaalla.

Tykkään seurata koristä myös vapaa-ajalla, varsinkin USA:n yliopistopelejä. Monet yliopistot ovat jo olleet sieltä yhteydessä, ja olen käynyt leireillä New Orleansissa ja Orlandossa. Olisi kiva päästä johonkin lämpimään paikkaan. Psykologian opiskelu kiinnostaisi.

Tykkään asettaa pieniä tavoitteita. Sitten kun saavuttaa niitä, saa lisää motivaatiota treenata entistäkin kovempaa ja ottaa uusia tavoitteita.

Kannattaa luottaa itseensä eikä stressata liikaa asioista.

KOKEILITKO TUPAKKAA TAI NUUSKAA?

ÄLÄ JÄÄ KOUKKUUN, VAAN TOIMI NÄIN:

1. Mieti

Joskus riittää, että jättää vaan sen seuraavan tupakan tai nuuskan ottamatta. Yleensä valmistautumisesta on kuitenkin hyötyä. Mieti, mitä hyviä asioita tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettaminen tuo elämääsi? Kirjaa ne ylös. Vahvistat päätöstäsi ja pääset helpommin yli hankalista hetkistä.

2. Toimi

Hakeudu sellaisten kavereiden seuraan, jotka eivät tupakoi tai nuuskaa. Keksi tilalle muuta tekemistä. Voit korvata tupakan purukumilla, sokerittomilla pastilleilla tai terveellisillä välipaloilla. Älä turvaudu toiseen tupakkatuotteeseen, sillä se ylläpitää nikotiiniriippuvuutta.

3. Jatka

Joskus lopettamiseen tarvitaan useita lopettamisyrityksiä. Repsahduksen jälkeen peli ei ole menetetty – teet vaan pikaisen korjausliikkeen ja jatkat siitä, mihin jäit. Mieti, mitä uusia hyviä asioita lopettaminen on tuonut elämääsi: Fyysisesti olet paremmassa kunnossa ja olosi on virkeämpi. Rahaakin säästyy.

Menikö kaverilla överiksi? Tunnista vaaranmerkit

» Näet kaverin usein alkoholin vaikutuksen alaisena. Hän on aina joukon kännisin tyyppi tai se, joka juo, vaikka muut olisivat selvinpäin.

» Kännykkä katoaa, tavarat häviävät mystisesti ja esineet rikkoutuvat. Kännissä joutuu helpommin tappeluun tai seksuaaliseen tilanteeseen vastoin tahtoaan.

» Käytös muuttuu: vanhat jutut ja kaveriporukan yhteiset harrastukset eivät enää kiinnosta. Kaverista on ehkä tullut lyhytsanaisempi, töykeämpi, hiljaisempi, puheliaampi tai hurjapäisempi kuin ennen.

» Ennen ihan kivasti pärjännyt kaveri ei enää pääse läpi kokeista ja on jatkuvasti poissaoleva tunneilla – tai poissa tunneilta.

» Kaveripiiri vaihtuu ja entiset kaverisuhteet katkeavat yllättävästi.

» Kaveri alkaa liikkua itseään selvästi vanhempien henkilöiden seurassa.

» Urheilusuoritukset heikkenevät eikä liikunta enää kiinnosta entiseen tapaan.

» Kaveri heiluu somepäivityksissään pullo kädessä. Hän ihannoi Snäpissä tai Instassa kännäystä ja tuo sen surutta esiin.

» Jos hän alkaa haista alkoholille tilanteissa, jossa sitä ei käytetä, tilanne on jo paha: alkoholinkäytöstä on tullut vakava ongelma ja kaveri tarvitsee ammattilaisen apua.

› Miten autat kaveria? Lue fressis.fi

K: Mistä löydän oikeita ystäviä?

V: Usein ystävillä on joku yhteinen mielenkiinnon kohde. Kun kohtaat samoista asioista kiinnostuneen tyypin, pyydä häntä rohkeasti vaikka kahville.

3 askia rööki vai tämä must-lippis? Baseball-lippalakki viimeistelee sporttisen tyylin.

4 askin hinnalla saat bluetooth-kaiuttimen. Vedenpitävä skobe toistaa musiikkia yhdellä latauksella jopa 5 tuntia.

1 askin hinnalla nautit hittisarjoista kokonaisen kuukauden. Ei huono diili!

Rööki-askin hinnalla

Tupakkatuotteet ovat kalliita – samalla rahalla saa paljon kivaa ja hyödyllistä!

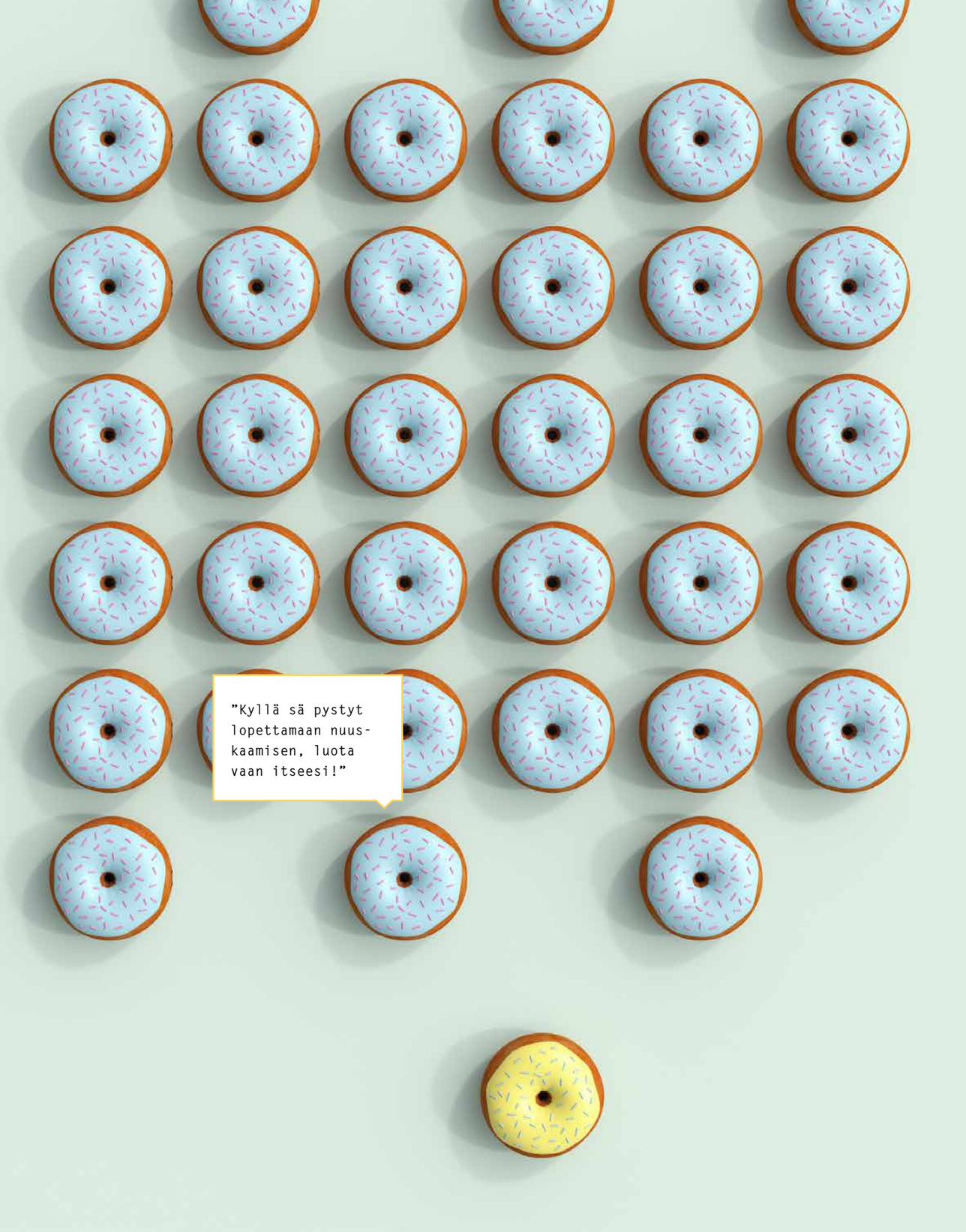
2 askin sijaan voit ostaa luonnonkorkista valmistetun hierontapallon, jota on ihana pyöritellä kipeiden jalkapohjien alla.

2 askin hinnalla pääset leffaan katsomaan uutuuselokuvaa.

10 askin hinnalla hankit supersöpön selfie-peilillä varustetun pikakameran, jolla tulostat ihan oikeita pieniä paperivalokuvia.

12 askin verran maksava aktiivisuusranneke kestää pulahduksen uima-altaaseen ja taltioi askeleet ja liikuntaminuutit.

Kuvan tuotteet arvotaan – seuraa Fressiksen instaa: @fressis.fi



”Mua älllöttää ajatus siitä, että tunkisin 2500 eri tuntematonta kemikaalia suuhun.”

Suurin osa ei nuuskaa

Nuuskaaminen ei ole yhtään siisti juttu, paljastaa Fressiksen ja Demi.fin yhdessä toteuttama nuuskakysely, jossa oli lähes 2000 vastaajaa. Kumotaan yhdessä nuuskamyytit!

TEKSTI KATARINA CYGNEL-NUORTIE / KUVAT GETTY IMAGES

Ei käytä mitään tupakkatuotteita

14-vuotiaat

98% 99%

16-vuotiaat

92% 91%

1/4

Joka neljäs kyselyyn vastanneista on huomannut, että nuuskan käyttö omassa kaveripiirissä on lisääntynyt.

Ei käytä nuuskaa

90%
ammattioppilaitoksessa opiskelevista

97%
lukion 1- ja 2-luokkalaisista

96%
peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisista

9/10
kyselyyn vastanneesta ei ole kokenut painetta kokeilla nuuskaa.

”En näe mitään syytä käyttää rahaani tuotteeseen, jolla on ainoastaan haitallisia vaikutuksia terveyteeni, varsinkaan kilpaurheilijana.”

FAKTA

Nuuskan sisältämä nikotiini rasittaa elimistöä. Se tihentää välittömästi sykettä, nostaa tilapäisesti verenpainetta ja supistaa verisuonia. Tämä lisää vammojen riskiä ja hidastaa niiden paranemista.

TIESITKÖ?

Mitä yhteistä on perinteisellä uudenvuoden tinalla ja nuuskalla?

Kumpaakaan ei saa enää myydä Suomessa.

Uudenvuoden tinat kiellettiin maaliskuussa 2018, nuuskan nuuskan myynti Manner-Suomessa vuonna 1995.

”Minulla ei ole mitään syytä kokeilla, kavereitakaan ei haittaa, vaikka minä en käytä nuuskaa tai tupakkaa.”

Tunnetko* nuuskan haitat?

”En halua kemikaaleja ja varsinkaan ikenien vetäytymistä.”

- ☑ Nuuskaan jää helposti koukkuun.
- ☑ Nuuskassa on paljon enemmän nikotiinia kuin tupakassa.
- ☑ Nuuskasta imeytyy elimistöön huomattavasti enemmän nikotiinia kuin tupakasta. Siksi nuuskasta tulee helposti myös huono olo.
- ☑ Nuuskaaminen näkyy ensimmäisenä suussa. Suuhun voi tulla paksuuntunut, harmahtava tai vaalea ryppyinen kohta.
- ☑ Hampaat kellastuvat ja kuluvat. Ikenet voivat vetäytyä, jolloin hampaita rupeaa vihlomaan.

”Se vähentää suorituskykyä, joten siitä olisi vain haittaa harrastukselleni.”

”Nuuskassa on huomattavasti enemmän nikotiinia, joten siihen jää todella helposti koukkuun.”

*MONI NUUSKAAJA EI TUNNE TAI VÄHÄTTELEE NUUSKAN TERVEYSHAITTOJA.

Joutuuko nuuskan myymisestä vankilaan?

Nuuskaa ei saa myydä, antaa lahjaksi tai edes tarjota kaverille. Laki kieltää myös nuuskan ostamisen tai vastaanottamisen. Jos otat vastaan kaverin tarjoaman nuuskan, syyllistyt rikokseen.

Nuuskan laiton maahantuonti on salakuljetus- ja verorikos, josta voi joutua vankilaan jopa 2–4 vuodeksi. Nuuskan ostaja tai vastaanottaja syyllistyy laittomaan tuontitavaraan ryhtymiseen, josta voi seurata 1,5 vuoden vankilatuomio.

Maksamattomista maahantuontiveroista vastaavat yhteisvastuullisesti nuuskan käyttäjän ohella kaikki maahantuontiin ja levittämiseen osallistuneet.

Esimerkiksi jos tuo laittomasti kilon nuuskaa, syyllistyy samalla verorikokseen. Maksettavaksi tulee 372 euroa maahantuontiveroa ja lisäksi sakot.

Silti laiton nuuskakauppa rehottaa somessa, ja ihmiset kauppaavat nuuskaa avoimesti omalla nimellään ja kuvallaan. Suomen tulli valvoo myös somessa käytävää nuuskakauppaa ja myös puuttuu siihen. Se on sekä myyjien että ostajien hyvä tiedostaa.

Salakuljetti ja kauppasi lätkäkavereilleen nuuskaa - miehelle rapsahti vankeustuomio ja käräjäoikeus tuomitsi miehen maksamaan valtiolle rikoshyötynä 1400 euroa. Lisäksi hänen kontolleen tulee yli 26 000 euroa tupakkaverokorvausta.

(Yle 13.11.2018)

Parin tonnin nuuskapommi vei yli kahdeksi vuodeksi vankilaan ja toi 572 000 euron korvaukset.

(IL 9.3.2018)

Tupakkateollisuus haluaa juuri sinut!

”Rahaakin siihen palaa. Kuka maksaisi siitä, että pilaa oman hyvinvointinsa?”

Tupakan maine on huono, ja sen haitat tunnetaan. Siksi tupakkayhtiöt ovat ryhtyneet kehittämään uusia koukuttavia tuotteita. Koska nuori jää nikotiinikoukkuun aikuista helpommin, hän on tupakkateollisuuden näkökulmasta erittäin kiinnostava henkilö – nuoresta saadaan uusi käyttäjä vuosiksi. Ehkä sinäkin olet törmännyt somessa postauksiin, jossa vaikkapa nuuska näytetään omapäisen, terveysvaikutuksista piittaamattoman ihmisen valintana. Tyttöjä houkutellaan nuuskan käyttäjiksi pienempiin rasioihin pakatuilla nuuskilla ja makunuuskilla.

NUORET VINKKAAVAT

Miten nuuskaaminen loppuisi?

”Pitäisi kertoa enemmän sen haitoista ja siitä että nuuskaaminen ei todellakaan ole cool. Ei ole noloa sanoa ei.”

”Kavereiden mielipiteet eli nuuskan vastustaminen vähentäisi mielestäni nuuskan käyttöä eniten.”

”Meillä on tasan kerran ollut nuuskavalistus, joka pysäytti. Valistuksessa näytettiin kamalia kuvia suusta ja kerrottiin mitä nuuska aiheuttaa oikeasti.”

”Itse toimin meidän koulussa nuuska-agenttina, kerron nuoremmille nuuskasta, sen haitoista yms. Se toimii ihan hyvin.”

”Että nuuskan käyttöä vahdittaisiin enemmän ja siitä saisi tuntuvammat rangaistukset.”

”Ei saisi syyllistää vaan motivoida lopettamaan ja auttaa.”

”Haittavaikutuksista ei puhuta kunnolla. Koulujen pitäisi myös ryhdistäytyä, sillä monissa yläkouluissa nuorten nuuskaamiseen ja/tai tupakoimiseen ei jakseta enää puuttua.”

Miten kannustaisit kaveria lopettamaan nuuskan käytön?

”Neuvoisin häntä puhumaan terveydenhoitajalle tai muulle ammattilaiselle.”

”Ehdottaisin laittamaan säästöön aiemmin nuuskaamiseen varatut rahat.”

”Viettäisin paljon aikaa tämän kanssa ja pitäisin silmällä jonkun verran.”

”Sanoisin hänen näyttävän kauniimmalta ilman nuuskaa ylähuulessa.”

”Veisin huomion muualle, kun nuuskanhimo iskee.”

LÄHTEET:
DEMI.FI (2-3/2019 NUUSKAKYSELY)
PIISPA, MIKKO (2018): NUUSKA JA NUORET, EHYT RY
WWW.EHYT.FI/SITES/DEFAULT/FILES/TIEDOSTOT/NUUSKA_JA_NUORET_0.PDF
HIILAMO, LIPPONEN, JÄRVI, TAMMI, SYRJÄMÄKI (2019): MELKEIN TIETOA, SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS, S3-EU-WEST-1.AMAZONAWS.COM/FRANTICSYOPA-JARJESTOT/MELKEIN_TIETOA_NETTIIN.PDF
KOULUTERVEYSKYSELYS 2017
NUORTEN TERVEYSTAPATUTKIMUS 2017
SUOMEN ASH, THL.FI, YLE.FI

8 x harhaluulo

Oletko törmännyt näihin ravitsemuksesta liikkuviin myytteihin? Lue, niin tiedät paremmin.

TEKSTI KATARINA CYGNEL-NUORTIE /
ASIANTUNTIJA TANJA GLUSCHKOFF (SYÖPÄJÄRJESTÖT) /
KUVAT GETTY IMAGES

HARHALUULO 1

SIPSIÄ JA KARKKIA EI SAA SYÖDÄ OLLENKAAN

Jos ruokavalio on muuten tasapainossa, herkuttelu silloin tällöin ei haittaa. Tärkeintä syömisessä on lautasmallin mukainen tasapainoinen kokonaisuus, joka sisältää runsaasti vihanneksia ja hedelmiä. Tärkeää on myös säännöllinen ateriarytmi.

2

ENERGIAJUOMA ON TAVALLAAN KUIN LIMUA

Se on kyllä paljon haitallisempaa. Juoman kofeiini voi vaikeuttaa nukahtamista, heikentää unen laatua ja lyhentää yöunta. Jos veren hetkellinen kofeiinipitoisuus nousee liian suureksi, voi esiintyä jopa myrkytysoireita, kuten levottomuutta, pahoinvointia, käsien vapinaa, sydämentykytystä ja hermostuneisuutta. Nuori jää kofeiinikoukkuun aikuista herkemmin.

HARHALUULO 3

AIVAN SAMA, SAANKO ENERGIAA SIPSEISTÄ JA KANANSIIVISTÄ VAI JOSTAIN PERUSKOTIRUOASTA

Sipseissä ja muussa mättöruoassa ei ole suojaravintoaineita, joita tarvitset pysyäksesi terveenä. Peruskotiruoassa on.

HARHALUULO 4

VETTÄ PITÄÄ JUODA LITRAKAUPALLA

Noh, kohtuus myös veden juonnissa. Nuori tarvitsee nestettä 1–1,5 litraa päivässä, helteellä toki enemmän. Myös hikoillessa veden tarve lisääntyy. Suositusta runsaammasta juomisesta ei ole terveydellistä hyötyä.

HARHALUULO 5

TREENAAN KOVAA, SIKSI TARVITSEN LISÄPROTEIINIA

Todennäköisesti et tarvitse. Proteiini on kyllä elimistön tärkeärakennusaine, mutta me suomalaiset saamme sitä yleensä yli tarpeen. Painokiloa kohden proteiinin tarve on 1,1–1,3 grammaa, mikä tarkoittaa 50-kiloiselle 60 grammaa proteiinia päivässä. Ylimääräinen proteiini varastoituu elimistöön rasvana eikä muutu lihakseksi ilman treeniä.

+ 1 fakta: Paras janojuoma Suomessa on ihan tavallinen vesijohtovesi.

6

YÄK, RASVAA! SIINÄ EI OLE MITÄÄN HYVÄÄ

Rasva on tarpeellinen energianlähde, mutta rasvoissa on eroja! Eläinperäisten rasvojen käyttöä on hyvä rajoittaa terveyden edistämiseksi, mutta pehmeät rasvat kuten kalarasva ja rypsiöljy sisältävät runsaasti elimistölle välttämättömiä n-3-rasvahappoja. Näitä ihmisen elimistö ei pysty itse valmistamaan, ja ne onkin saatava ravinnosta. Käytä siksi rypsiöljyä ja muita kasviöljyjä salaateissa, paistamisessa ja muussa ruoanlaitossa sekä syö kalaruokia ainakin kaksi kertaa viikossa.

HARHALUULO 7

LEIPÄ JA PASTA EIVÄT SOVI MINULLE. EN TARVITSE HIILAREITA.

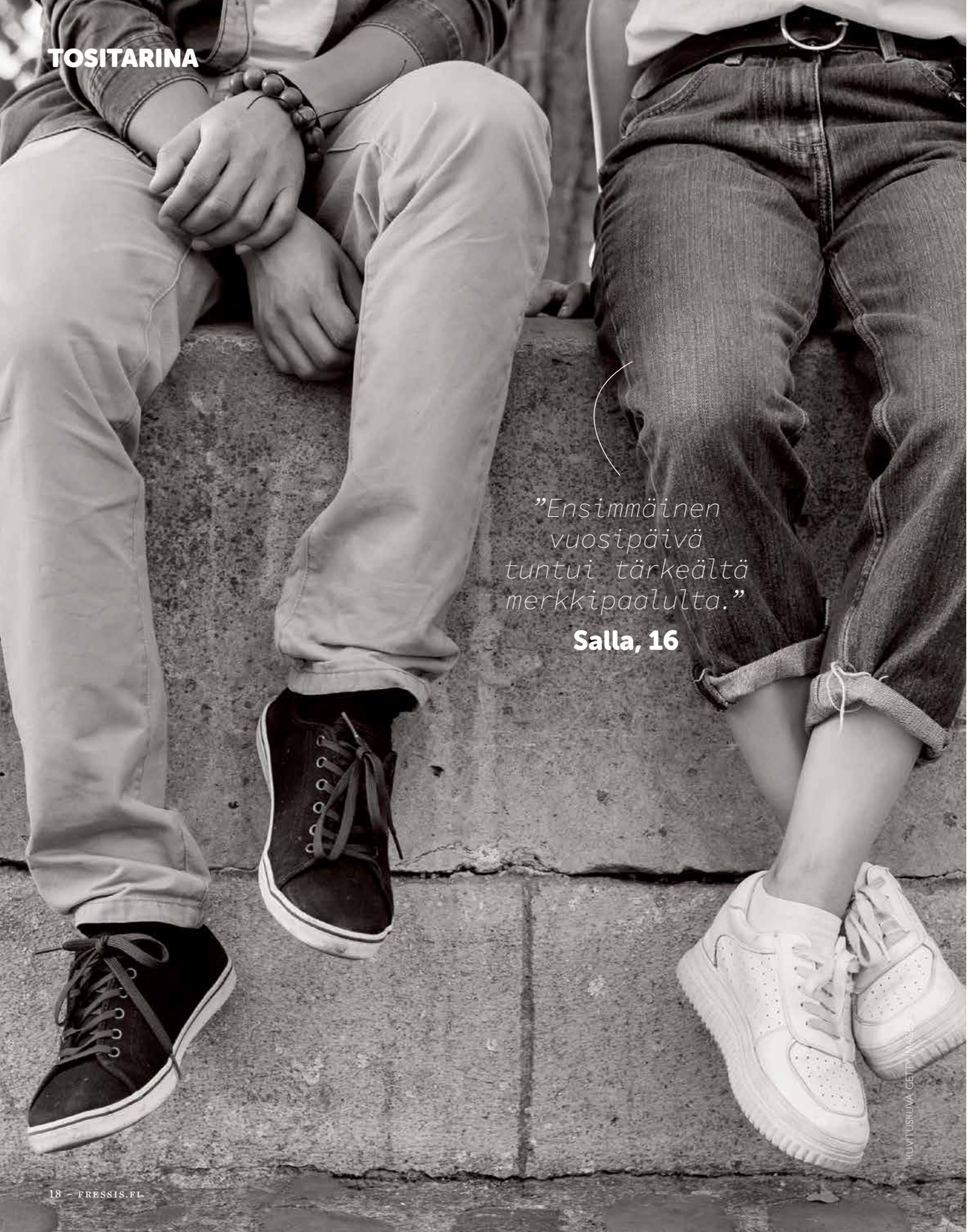
Kyllä tarvitset – liikkumiseen ja arkiaskareiden suorittamiseen, sillä hiilihydraatit ovat kehon pääasiallinen energianlähde. Suosi kuitupitoisia hiilareita, kuten täysyväpastaa ja -leipää, kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

HARHALUULO 8

HÖTTÖHIILARI ON IHAN HYVÄ HIILARI

Kunhan ruokavalio on kunnossa, myös valkoisia hiilareita ja sokeria mahtuu normaaliin ruokavalioon. Valitse kuitenkin ensisijaisesti kuitupitoisia hiilareita. Ne pitävät suolen toiminnassa, näläntunteen kurissa ja auttavat painonhallinnassa.

LÄHTEET: SUOMEN SYÖPÄJÄRJESTÖT, THL.FI, SITRA.FI



KUVITUSKUVA GETTY IMAGES

Päättäväiset

Salla, Miikka ja Siiri ovat tehneet haasteista huolimatta hyviä valintoja elämässään.

YSTÄVYYS SYVENI ENSIRAKKAUDEKSI

Näin ensirakkauteni ekaa kertaa, kun meille järjestettiin kuudennen luokan keväällä tutustuminen tulevan seiskaluokan kanssa. Hän vastasi typerästi tutustumisleikissä ja ajattelin, miten ärsyttävää tulisi olemaan hänen kanssaan samalla luokalla.

Kesäloman jälkeen olin unohtanut koko tilanteen. Kun istumapaikkoja jaettiin olin kaveriporukastani ainoa, joka jäi ilman. Katsoin luokan perälle, ja siellä tämä poika oli, ilman paria. Muistin uudestaan sen tyhmän tutustumiskierroksen. Mietin miksi pitää istua sellaisen ääliön vieressä.

Parin kuukauden kuluttua saksan tunnilla takaani alkoi kuulua hauskaa sanailua. Joku roustasi yhtä vihamiestäni. Mietin, että nyt lentää hyvää settiä! Kääntyessäni tajusin, että kyseessä olikin tämä ääliönä pitämäni poika. Mielikuvani alkoi parantua. Yhteiset viholliset yhdistävät!

Poika seurusteli toisen tytön kanssa, mutta meistä tuli syyslukukauden aikana vähitellen kavereita. Hengailimme minun silloisen parhaan kaverin ja pojan parhaan kaverin kanssa nelisin. Ystävämme alkoivat semi törkeästi puhua siitä, miten meidän pitäisi olla yhdessä. Meistä tuli kuitenkin ensin toistemme parhaita kavereita. Ihastuin siihen, että hän sanoi asiat suoraan ja uskalsi olla omaa mieltään, vaikkei kukaan ollut hänen puolellaan. Hän oli myös tosi hauska, sellainen tilannekomiikan mies.

Kun kuulin, että poika oli eronnut tyttöystävästään, kysyin ystäväpohjalta, onko hänellä kaikki hyvin. Huomasin, ettei minua harmittanut ero yhtään. Taisin tajuta siinä vaiheessa, että tykkään hänestä muutenkin kuin ystävänä.

Pian poika snäppäsi, että on minuuun ihastunut. Sanoin hänelle saman. Sitten tilanne jäi hetkeksi auki. Parin päivän päästä hän snäppäsi, että on rakastunut minuun, ja minä vastasin taas samoin. Olin hämmentynyt, kun hän ei hetkeen vastannut, ja kysyin lopulta ollaanko me nyt yhdessä. Mahtavaa, miten yksinkertaisesti asiat menevät, kun on 13.

Nyt olemme olleet yhdessä yli kolme vuotta, emmekä kertaakaan ole meinanneet erota. Olemme olleet samaa mieltä siitä, miten suhde etenee.

Viime syksynä menimme eri kouluihin. On oikeastaan kivempaakin, että emme ole koko ajan yhdessä, vaan silloin kun näemme, olemme aina tosi iloisia. Olemme yhteydessä joka päivä. Rutiineihimme kuuluu toivottaa joka aamu huomenta ja kysellä päivän kuulumisia. Iltaisin sanomme hyvät yöt.

Meillä on vahva luottamus toisiimme. Minulla on se käsitys, että minä olen hänelle ykkönen, ja hän minulle.

Jos joku olisi sanonut kuudennen luokan keväällä, että suunnittelemme nyt Tampereelle muuttoa yhdessä minun opintojeni perässä, olisin nauranut aika paljon! ANI KELLOMÄKI

KUVA MILKA ALANEN

”En juo enää edes kahvia.”

Hätä-Miikka, 30

EN HALUNNUT ELÄÄ TUPAKAN ORJANA

Lätkässä vedettiin nuuskaa ja bändipiireissä tupakkaa. Eihän siinä mitään järkeä ollut, pistää esimerkiksi nuuska huuleen ennen peliä tai käydä metsässä tupakalla alkulenkin aikana, mutta ryhmäpaine oli kova ja niin vaan tehtiin. Nuuskaa ja tupakkaa käyttäessämme olimme muka enemmän inessä.

Nuuskasta tuli useimmiten paha olo enkä ikinä koukuttunut siihen. Tupakkaa tuli polteltua enemmänkin. Huomasin kuitenkin aika nopeasti, että tupakointi ja nuuskaaminen nakersivat terveyttä ja heikensivät oloa. Tulin helposti kipeäksi. Oli jatkuvaa räkäisyyttä ja pitkittyneitä hengitystieoireita. En jaksanut olla aina köhäinen ja yskäinen. Rahaakin meni tupakkaan ihan liikaa.

Lopetin tupakoinnin ja nuuskaamisen parikymppisenä. Heikkona hetkenä pummasin silti tupakan kahvitauolla tai pistin nuuskan huuleen, kun katsottiin kaveriporukan kanssa lätkän MM-kisoja. Siitä tuli kuitenkin vaan oksettavan huono olo ja paha maku suuhun. Ei todellakaan tehnyt mieli aloittaa uudestaan.

Tupakasta irtautuminen kyllä tuntui alussa melkoiselta pyristelyltä. Se oli hampaiden kiristelyä. Silloinen tyttöystävä poltti, ja kun juteltiin puhelimessa, kuulin kuinka hän veteli sauhuja parvekkeella. Sitä tuntui vaikealta kuunnella, mutta se ei horjuttanut minun päätöstäni. Minulla oli jonkin aikaa vähän kiukkuinen olo. Painokin taisi vähän nousta, koska tuli syötyä enemmän herkkuja.

Parin kuukauden kuluttua tupakkaa ei tehnyt ihan koko ajan mieli. Sekin kannusti, kun olo alkoi kohentua. Puolen vuoden päästä koin päässeeni kokonaan tupakasta eroon.

Lopettamispäätös pitää tehdä itse ja itsenäisesti ilman, että odottaa kavereiden tukea. Monen hyvät lopetusaikeet ovat kaatuneet kavereiden kettuileviin kommentteihin. Mutta kun onnistuu pääsemään irti, eikä välitä muista tai häiriinny muiden tupakoinnista, itseluottamus kasvaa. Tuntuu hyvältä, että voi itse vaikuttaa niin paljon omaan elämäänsä.

Minua ahdistaisi ajatus elämästä aineen orjuuttamana. Tupakkaan ja nuuskaan ei voi jäädä vahingossa koukkuun, koska ne sekä maistuvat että haisevat pahalle. Rööki voi ikään kuin kasvaa ihmiselle käteen ja muodostua automaattiseksi tavaksi, mutta se ei maistu hyvältä, joten polttamiseen pitää oikein erikseen totutella. Eikä ihminen luonnostaan pistä huuleensa mustaa mönjää ja kehitä toleranssia, ettei joka kerta ala oksettamaan ja pyörryttämään. Nuuskaankin on siis pitänyt totutella tietoisesti. SUSANNA CYGNEL

KIRJAN TEKEMINEN PALAUTTI SYÖMISEN ILON

Kärsin IBS:stä eli ärtyvän suolen oireyhtymästä. Tunnen paksusuoleni koko ajan, joudun käymään vessassa jatkuvasti ja kärsin kivusta, joka on ajoittain todella kovaa. Olen usein tosi väsynyt, mutta teen silti mahdollisimman paljon normaaleja asioita, koska ne auttavat minua jaksamaan ja tuovat elämääni iloa.

Iltaisin kuuden jälkeen suoli yleensä rauhoittuu. Käyn silloin harrastuksissa, esimerkiksi ratsastamassa ja tanssimassa. Olen myös alkanut harrastaa joogaa, koska se rentouttaa ja auttaa kipuihin. Kaikkein rakkain harrastukseni on teatteri, joka vie ajatukseni lähes täysin pois suolen ongelmista. Näytellessäni tunnen itseni joskus jopa ihan terveeksi.

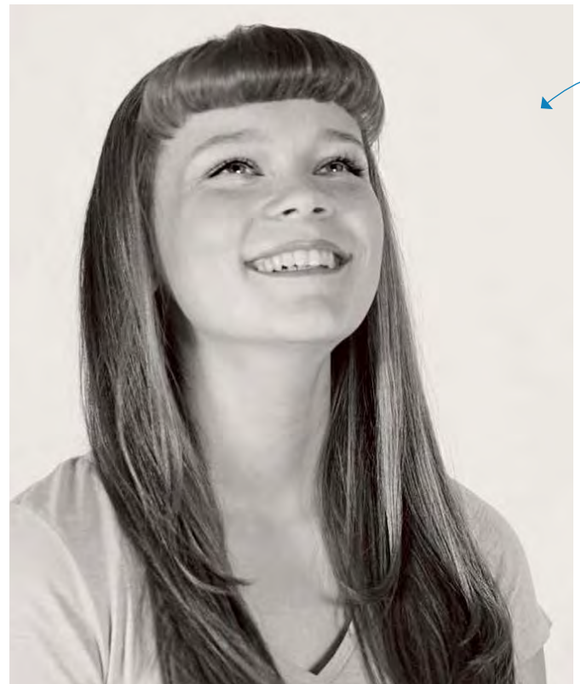
Perheen tuki on minulle todella tärkeää. Äitini ja isäni auttavat minua jaksamaan oireiden kanssa. Myös kissani Sysi merkitsee minulle todella paljon ja on luonani vaikeinakin hetkinä. Se nukkuu kainalossani ja jopa istuu vessassa kanssani, jos siellä menee pitkään. Jotkut ystävistäni ymmärtävät, miten paljon kärsin ärtyneestä suolesta, ja pystyvät tukemaan minua. Mutta koska IBS ei välttämättä näy päälle ja yritän näyttää iloiselta, vaikka olisinkin ihan loppu, moni ei tietenkään voikaan tajuta, mitä käyn läpi. Ajattelen toisinaan, miten helppoa elämä olisikaan terveenä.

IBS on haitannut koulunkäyntiäni melkoisesti. Erityisesti aamut ovat vaikeita, joten poissaoloja on kertynyt. Ylioppilaskirjoitukset menivät kuitenkin hyvin. Sain luvan kirjoittaa yksityishuoneessa, jossa oli vessa, ja lisäaikaa kirjoituksiin.

Tänä syksynä aloitin haaveilemani erityispedagogiikan opinnot Jyväskylässä ja pystyin muuttamaan omilleni.

Taudin puhjettua pari vuotta sitten en kiinnittänyt huomioita ruokavalioon. Olin jo valmiiksi gluteiinittomalla ruokavaliolla keliakian takia. Ruokavalio on kuitenkin aika monelle tapa hoitaa ärtyvän suolen oireyhtymää. Itsekin huomasin jossain vaiheessa, että tietyt ruokalajit, kuten maitotuotteet, sipulit, kaalit ja palkokasvit, huonontavat oloani todella. Alkoi jopa tulla olo, etten uskalla syödä mitään. Minulla on siksi aina eväät mukana, ja esimerkiksi kahvilassa katson, kun muut syövät.

Emme enää kotona keksineet, mitä voisimme kokata. Kaikki alkoi maistua pahalta. Siitä syntyi idea: teimme äitini Minnan ja kotitalousopettaja Elina Ovaskaisen kanssa Herkkävatsaisen keittokirjan, joka perustuu FODMAP-ruokavalioon ja gluteiinittomaan ruokavalioon. Kirjan tekeminen oli kivaa. Tuntui upealta, kun pystyin syömään kaikkea, mitä valmistimme. SUSANNA CYGNEL



”Teen mahdollisimman paljon normaaleja asioita.”

Siiri, 19

TESTI

Oletko hyvä kuuntelija ?

1. Olet aina äänessä enemmän kuin muut. ☐ kyllä ☐ ei

2. Tunnistat toisen äänensävystä, onko hän vihainen, väsynyt tai kenties surullinen. ☐ kyllä ☐ ei

3. Selaat kännykkää samalla, kun kaveri puhuu sinulle. ☐ kyllä ☐ ei

4. Jos toinen epäröi, rohkaiset häntä jatkamaan puhumista esimerkiksi pään nyökäytyksellä. ☐ kyllä ☐ ei

5. Annat kaverin puhua loppuun asti keskeyttämättä häntä. ☐ kyllä ☐ ei

6. Jos et ymmärrä, mitä kaveri tarkoittaa, pyydät häntä tarkentamaan asiaa. ☐ kyllä ☐ ei

7. Mietit ja pohdit tarkkaan, mitä toinen sanoo. ☐ kyllä ☐ ei

8. Kuuntelet silloinkin, kun asia ei varsinaisesti kiinnosta sinua. ☐ kyllä ☐ ei

9. Esität usein tarkentavia lisäkysymyksiä. ☐ kyllä ☐ ei

10. Odotat malttamattomana hetkeä, että pääset kertomaan jonkun aiheeseen liittyvän oman kokemuksesi. ☐ kyllä ☐ ei

11. Kuunteletko silloinkin, kun puhuja ei miellytä sinua? ☐ kyllä ☐ ei

12. Katsot puhujaa silmiin. ☐ kyllä ☐ ei

MONTAKO PISTETTÄ SAIT?

Kyllä-vastaukset kysymyksiin 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ja 12 = 1 piste per vastaus
Ei-vastaukset kysymyksiin 1, 3 ja 10 = 1 piste per vastaus

9–12 PISTETTÄ

Vau, sinä todella olet hyvä kuuntelija! Sinua kiinnostaa ihan oikeasti, mitä puhuja sanoo, ja tarvittaessa osaat rohkaista häntä jatkamaan puhumista vaikeastakin aiheesta. Vaali loistavaa kuuntelutaitoasi joka paikassa, myös kotona oman perheen kesken.

5–8 PISTETTÄ

Sinussa on ainesta hyväksi kuuntelijaksi, mutta mieti vielä, millä tavoin voisit parantaa kuuntelijan taitoasi. Katsotko aina puhujaa silmiin? Annatko toisen puhua loppuun saakka keskeyttämättä häntä? Laitatko kännykän pois ja vain kuuntelet?

0–4 PISTETTÄ

Kuuntelutaito ei ole vahvuutesi, mutta onneksi koskaan ei ole liian myöhäistä opetella uutta taitoa. Aloita keskittymällä toiseen puheeseen, esittämällä lisäkysymyksiä ja osoittamalla ymmärtäneesi viestin esimerkiksi pään nyökkäyksellä.

LÄHTEENÄ TESTIN SUUNNITTELUSSA ON KÄYTETTY SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN KUUNTELUTAITOTESTIÄ.

Mistä kaverit riitelevät?

Fressiksen raati pohtii, miksi kavereiden kanssa tulee erimielisyyksiä, ja miten kiusaamista voisi ehkäistä.

TEKSTI ELINA JÄNTTI /
KUVAT ANNA-KATRI HÄNNINEN

Onni Oravainen, 16

”Aika pienistäkin asioista voi tulla erimielisyyksiä.”

1. luokalla Mikkelin lukiossa. Vapaa-ajalla korjaa ja rakentaa mopoja ja viettää aikaa kavereiden kanssa.

Tsering Sillanpää, 16

”Joskus on vaikeaa olla toisia kunnioittava, jos kaikki ympärillä puhuvat pahaa toisista.”

1. luokalla Mikkelin lukiossa. Vapaa-ajalla pelaa jalkapalloa ja viettää aikaa kavereiden kanssa.

Annukka Varneslahti, 15

”Aitojen kavereiden kanssa riitelee yhtä älyttömistä asioista kuin sisarusten kanssa.”

1. luokalla Mikkelin lukiossa. Vapaa-ajalla viettää aikaa kavereiden kanssa.

Grace Nyirankwano, 14

”Hyvä ystävä ei arvostele.”

Käy urheilupuiston koulun 8. luokkaa Mikkelissä. Vapaa-ajalla lukee kokeisiin, harrastaa taekwondoa ja viettää aikaa kavereiden kanssa.

Ystävät ovat tärkeitä ihan jokaiselle. Yksikin riittää, kun vain on joku, johon voi luottaa. Mutta milloin luottamus ystävän kanssa voi särkyä? Entä millaista kiusaaminen nykyään on? Mikkeliläiset yläkoululaiset **Annukka, Tsering, Grace ja Onni** pohtivat kaverisuhteiden ja kiusaamisen kiemuroita.

Mitä varten kavereita tarvitaan?

Tsering: Että ei tarvitse olla yksin. On joku, jolle voi kertoa asioita, joita ei halua kertoa vanhemmille.

Grace: Vanhempien ei tarvitse olla ainoita, jotka tukevat sinua, vaan joku muukin välittää.

Onni: Kaverit on jollain tavalla yhtä tärkeitä kuin vanhemmat.

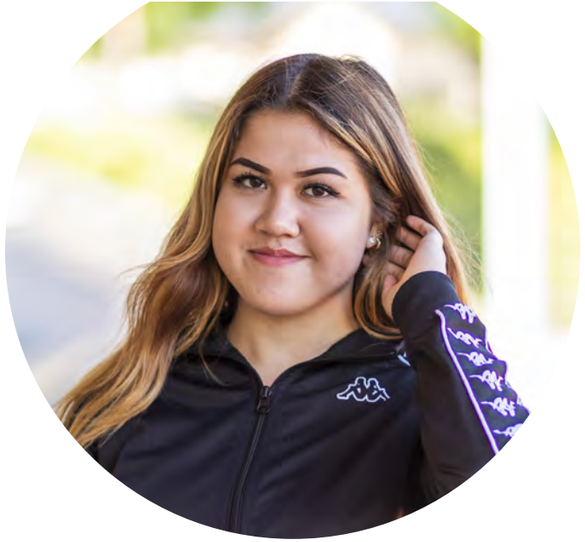
Millainen on hyvä ystävä?
Tsering: Sellainen, joka kuuntelee ja antaa neuvoja.
Grace: Hyvä ystävä antaa sinun olla sellainen kuin olet. Hänen seurassaan on kivaa.
Annukka: Hyvä ystävä ymmärtää sinua.
Onni: Sellainen, joka ei mene kertomaan asioitasi ja salaisuuksiasi eteenpäin. Hyvän ystävän ei tarvitse myötäillä jokaista mielipidettäsi, vaan hän uskaltaa sanoa myös oman mielipiteensä, jos touhuissasi ei ole järjen ääntä.

Pitääkö kavereita olla porukka vai riittääkö yksi hyvä ystävä?
Tsering: Riittää, että on yksikin, jonka kanssa voi puhua omista asioistaan. Toisaalta isompi porukka on siitä hyvä, että aina löytyy joku seuraksi.
Annukka: Meillä on Tseringin, Onnin ja muutaman muun kanssa pieni kaveriporukka, jossa on myös läheisiä ystäviä. Se on hyvä.
Onni: Minulla on useita eri porukoita, joissa voin liikkua. Toisaalta vain yhden pienemmän porukan kanssa voin olla avoimemmin oma itseni.
Grace: Itse olen tällä hetkellä ollut enemmän yhden kaverin kanssa. Isossa porukassa voi olla vaikeampi puhua henkilökohtaisia.

Mistä asioista kavereiden kanssa tulee riitaa tai erimielisyyksiä?
Onni: Vaikka siitä, kumpi tulee ensin leivän päälle, juusto vai kinkku.
Annukka: Joo, juusto-kinkku-riita on meidän porukassa jatkunut tosi pitkään!
Grace: Jos olet yhden ihmisen kanssa 24/7, riitelette jopa siitä, miten toinen avaa oven.
Tsering: Meillä on ollut aika paljon riitoja siitä, kenen porukkaan kuuluvan kanssa aikaansa viettää, kun porukkaan on tullut ulkopuolisia, jotka eivät tule kaikkien kanssa toimeen. Myös selän takana pahan puhumisesta tulee riitoja.

Millaiset asiat voivat rikkoa luottamuksen?
Onni: Minulla meni vähän aikaa sitten välit poikki parhaan kaverin kanssa, kun hän kertoi asioitani koko koululle. Olen kyllä tekemisissä hänen kanssaan, mutta samalla sekunnilla kun luottamus katosi, jokin välillämme hävisi.
Tsering: Tuosta huomaa eron tyttöjen ja poikien välillä. Tytöillä tuollainen aiheuttaa enemmän draamaa. Tyttö olisi tuossa tilanteessa etsinyt uuden kaverin ja puhunut hänelle pahaa vanhasta kaverista. Luottamus menisi vielä enemmän. Oman kokemuksen mukaan pojilla asiat eivät mene ihan niin paljoa tunteisiin.

Miten pettymyksiä kaverisuhteissa voi ratkoa?
Annukka: Joidenkin kaverien kanssa asiat voi sopia juttelemalla. Silloin kummankin pitää haluta sopua.
Tsering: Nuorten pitää puhua asioista keskenään, vaikka se voi olla vaikeaa. Ei auta, että opettajat ja koulun henkilökunta pakottavat sopimaan riidat väkisin. Joskus välien korjaamiseen ei auta muu kuin ajan kuluminen.
Onni: Aika parantaa haavat.



Mitä kiusaaminen on?
Annukka: Leffoissa kiusaamisesta annetaan melko yksipuolinen kuva. Ainakaan meidän koulussa se ei ole vain sellaista, että yksi iso porukka tönii ja haukkuu yhtä ihmistä. Enemmän tapahtuu sitä, että pienissä porukoissa puhutaan toisista pahaa selän takana ja sitten asiat leviävät, yleensä somessa.
Grace: Levitellään toisten ihmisten asioita, joko oikeita tai perättömiä, jolloin ihmiselle tulee negatiivinen maine ja muut alkavat suhtautua häneen maineen mukaisesti.

Oletteko itse kokeneet kiusaamista?
Onni: Minua on haukuttu sukunimen takia. Alakoulussa se tuntui oikeasti pahalta, nykyään olen vaan, että hah-hah, hauska juttu.
Grace: Olen vaihtanut koulua ja kaupunkia monta kertaa, mutta olen sen verran sosiaalinen, että olen välttänyt kiusaamisen. En ota tunteellisesti, jos joku sanoo jotain rumaa.
Tsering: Kuudennella luokalla minua kiusattiin ihan hirveästi Mikkelin koulukavereiden Whatsapp-ryhmissä. Olimme muuttaneet perheeni kanssa vuodeksi Yhdysvaltoihin. Siellä oli vaikea saada kavereita, ja kun katsoin puhelinta vapaa-ajalla, minusta oli levitetty kuvia ja perättömiä juttuja. En puhunut asiasta kenellekään.
Onni: Whatsapp-ryhmässä kiusaaminen on pahinta. Asiat jäävät sinne pyörimään, eivätkä mene helpolla ohi.

Miksi joitakin kiusataan?
Grace: Jos on erilainen kuin muut ja epävarma itsestään.
Tsering: Nykyään kiusataan paljon ulkonäön ja sukupuolisen suuntautumisen takia. Minullekin on sanottu, että olen kiinalainen, mutta sen takia ei ole

Fakta:

Kiusaaminen voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä tai ilkeitä puheita takanapäin. Se merkitsee usein myös uhrin eristämistä luokan, ryhmän tai virtuaaliryhmän sosiaalisesta kanssakäymisestä. Jos sinua tai jotakuta muuta kiusataan, etsi läheltäsi yksi aikuinen, johon luotat. Isä, äiti, opettaja, isovanhempi, kummi, vahtimestari, naapuri, terveydenhoitaja, ruokalan täti, valmentaja. Kerro ihan rehellisesti, mitä on tapahtunut ja miltä sinusta tuntuu. LÄHDE: MLL

Lasten ja nuorten puhelin
p. 116 111 ma–pe klo 14–20,
la ja su klo 17–20.
nuortennetti.fi

kiusattu. Kaapista ulos tulemisen takia voi joutua kiusatuksi.
Onni: Eniten kiusataan juuri sillä hetkellä, kun joku tulee kaapista ulos, mutta yleensä se laantuu pikkuhiljaa.

Miten kiusaamista voisi ehkäistä?
Annukka: Sellaisia ihmisiä ei kannata kuunnella, joilla on pahaa sanomista kaikista.
Tsering: Toisiin ihmisiin pitäisi suhtautua kunnioittavammin. Koska kiusaaminen on enemmän sitä, että puhutaan toisista pahaa, tuntuu, että se vain kuuluu meidän elämään.
Onni: Paljon riippuu kasvatuksesta. Jos vanhemmat puhuvat pahaa, se tarttuu heidän lapsiinsakin. Sellaiset ihmiset eivät kiusaa, joille on kotona opetettu, että erilaisia ihmisiä pitää suvaita ja toisista pitää puhua kunnioittavasti.
Tsering: Mutta jos kiusataan, se auttaa, että on kavereita. Siinä vaiheessa yksikin riittää.

Hyppy tuntemattomaan

Oula Vartiainen, 14, tietää heti, mistä parkour-tempusta hän on kaikkein ylpein.

”Oli mahtava fiilis, kun onnistuin juoksemaan seinää pitkin ensi kertaa!”

Oula on harrastanut trampoliini-parkouria vuoden espoolaisessa Temputemmellyksessä. Tunnilla treenataan tasapuolisesti sekä trampoliinihyppyjä että parkouria, joka on Oulan mielestä hyvä yhdistelmä.

Oula treenaa kerran viikossa poikien omassa ryhmässä, jossa on noin 20 jäsentä ja ohjaaja. Harjoitukset alkavat alkulämmittelyllä, kuten polttopallolla ja hipalla, johon on yhdistetty lihaskuntoa. Sitten harjoitellaan trampoliinilla hyppyjä ja temppuja. Oulan suosikki on voltti, jonka hän hallitsi jo kurssin alussa. Nyt hän treenaa saidia eli sivuvolttia ja bäkkiä eli takavolttia.

Ohjaajat neuvovat oikeanlaisen tekniikan ja huolehtivat turvallisuudesta.

”Tiedän, ettei esimerkiksi bäkkiä tarvitse pelätä. Ohjaajat sanovatkin, että taito on ja vain uskallus puuttuu.”

Trampoliinilta harjoitukset jatkuvat parkourin parissa. Lajissa liikutaan mahdollisimman sulavasti ja ketterästi ympäri salia hyppien, juosten ja esteitä ylittäen.

”Tunnin aikana saa todella hien pintaan.”

Trampoliini-parkourissa parasta on hyvä ja kannustava ilmapiiri. Muille ei naureskella, vaikka moka sattuisikin. Oula on myös saanut lisää rohkeutta ja lihasmassaa. Harjoitusten jälkeen olo on samanlainen kuin ihan ensimmäisen tunnin jälkeen:

”Tajusin, että tämä on ihan parasta. Halusin heti seuraaviin harjoituksiin.”

5 hyvää syytä harrastaa liikuntaa

1. Säästät rahaa.
Rahaa ei kulu turhanpäiväisiin asioihin, kun hikoilet liikunnan parissa – et kauppakeskuksessa. Sitä paitsi liikkuminen paikasta toiseen kävellen tai pyörällä säästää bensarahat tai bussilipun hinnan. Elämäsi varrella liikunta tuo myös paljon isompia säästöjä: pysyt terveenä, jaksat opiskella ja tehdä töitä ilman jatkuvia sairasteluja ja vaivoja.

2. Ekologinen jalanjälkesi pienenee.
Vahvistat kestävää elämäntapaa, kun kuljet lihasvoimalla esimerkiksi työ- ja koulumatkat. Kävely ja pyöräily on ekologista: synnytät vähemmän saasteita kuin moottorivoimalla edeten. Liikenne aiheuttaa ison osan kasvihuonekaasuista, mutta lihasvoimalla haitallisten päästöjen määrä on nolla.

3. Luontosuhteesi vahvistuu.
Moni liikunta tapahtuu ulkosalla, jolloin huomaat, kuinka päivät ovat eri pituisia eri vuoden aikoina ja miltä luonto näyttää kesäsateen jälkeen. Lenkkipolulla bongaat eläimiä tai ainakin niiden jälkiä. Opit lukemaan luonnon merkkejä ihan uudella tavalla ja ehkä alat myös arvostaa ympäristöäsi entistä enemmän.

4. Verkostoidut
Kun harrastat yhdessä muiden kanssa, saat kavereita ja tunnet kuuluvasi ryhmään. Samalla luot verkostoja tulevaisuutta varten – nykyiset pelikaverisi saattavat olla tulevaisuuden työkavereitasi. Opittuasi toimimaan muiden kanssa esimerkiksi joukkueessa sinun on helpompi mennä uuteen kouluun tai työpaikkaan ja tutustua muihin.

5. Hommat tulee tehtyä.
Hyötyliikunta on ihan parasta! Imuroi, pese ikkunat, tamppaa matot ja oikein reippaana harjoituspäivänä siivoa koko koti. Lumen luominen ja halkojen hakkaaminen ovat maailman parasta kuntoa kohottavaa treeniä, ja marjametsässä tarpominen tai kasvimaalla mönkiminen kehittävät tasapainoa ja notkeutta.

Parasta sun lajissa?

Agility

”Olen aina pitänyt koirista ja niiden kanssa touhuamisesta. Kun isotätini vei minut ensi kertaa katsomaan agilitykisoja, hurahdin lajiin heti. ” – Siiri, 17

Ratsastus

”Parasta ratsastuksessa on, kun hevosen kanssa syntyy yhteys. Luottamuksen luominen on vaikeaa, mutta kun se onnistuu ja meistä tulee tiimi, on tunne ihana ” – Erin, 14

Pesis

”Pesiksessä ei sooloilla eikä hyvä pelaaja ole se, joka yrittää saada kunnarin joka pelissä. Peliä pelataan vuoroissa, joten ei voi ajatella vain itseään. ” – Otso, 16

Lue fressis.fi:stä, voisiko Pinkku Pinsku ajatella viettävänsä somettoman päivän, ja mitä tapahtui, kun Pinkku Pinsku hörppäsi energiajuomaa juuri ennen fudistreenejä.

Tyyli-ikonisi?

”TYYLI ON OMANI, MUTTA INSPIRAATIOTA SAAN INSTAGRAMISTA JA PINTERESTISTÄ.”

Vahvaksi kasvanut

Kun tubettaja Pinkku Pinsku eli Pinja Sanaksenaho, 17, julkaisee videon, seuraajilta tullut palaute on kaikkein tärkeintä.

”Positiivista palautetta tulee ihan sikana. Toisaalta varsinkin kun olin nuorempi ja seuraajanikin olivat nuorempia, vihapostiakin tuli paljon. Se tuntui ikävältä, mutta ei hidastanut mua. Nykyään ajattelen, että haukkujat ovat mua alempana ja yrittävät vetää muakin alas. Tuben ansiosta mulla on paksu nahka.

Mulla on paljon läheisiä ystäviä lapsuudesta ja ihan viime vuosiltakin. Tunnettuuden myötä olen törmännyt myös feikkeihin tyyppeihin, jotka haluavat olla mun kanssa siksi, että haluavat saada vaikka seuraajia tai sellaista. Mutta kyllä sen ihmisestä huomaa, että onko se aito vai feikki ystävä.

Kaikki, mitä teen, ei ole julkista. Mulla on edelleen oma yksityiselämäni. En myöskään koskaan tekisi videoita esimerkiksi ihmissuhderiidoista. Poliittiset asiat ei myöskään ole yhtään mun juttu.

En vertaa videoideni suosiota muihin tubettajiin, vaan omiin aikaisempiin videoihini. Jos näyttökertoja tulee vähemmän kuin ajattelin, mietin, että teinkö mä jotain väärin – oliko tämä siis huono video?

Jos haluat tubettaa, mieti ensin, haluatko tehdä esimerkiksi omasta elämästä ja arjesta kertovia vlogivideoita tai vaikkapa pelivideoita, ja anna kanavalle nimi sen mukaan. Itse en varmaan enää valitsisi Pinkku Pinskua, vaikka se tuntui hyvältä idealta 11-vuotiaana. Toisaalta esimerkiksi PinjaGamer ei käy, jos haluaakin tehdä vlogeja.

Videoita voi hyvin tehdä ihan puhelimella, mutta editointia kannattaa harjoitella. Kaikkein tärkeintä on, että keskityt omaan juttuusi ja teet asioita itseäsi varten, et muita miellyttääksesi.

Jos voisin sanoa jotain 11-vuotiaalle itselleni, sanoisin, että tulet kokemaan tubettamisen myötä asioita, joita et uskoisi ikinä tapahtuvan. Keskity positiiviseen ja anna vihan mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos!”

NUUSKA-AGENTIT

Nuuska-agentit ovat vapaaehtoisia, yläkoulu-ikäisiä nuoria, jotka toimivat itse vertaisosaajina nuorten parissa.

Tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja haastaa pohtimaan nuuskan käytön vaikutuksia eri näkökulmista. Nuuska-agentit pitävät mm. infoja nuoremmille oppilaille koulussa tai harrastustoiminnassa.

Ota yhteyttä ja tilaa maksuton koulutus!

EHYT Bueno

smokefree.fi/nuuska-agentti

SUKELLA SISÄÄN RÖÖKIKROPPAAN JA TUTKI, MITEN TUPAKKA JA NUUSKA VAIKUTTAVAT KEHOON

RÖÖKIKROPPA.FI

FRESSIS.fi

Seuraa netissä ja ota selvää!

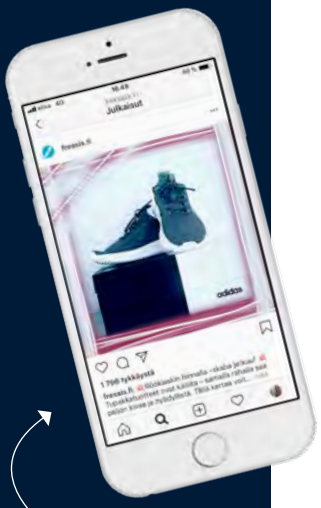
Mikä rakastumisessa pelottaa, Gasellit?

Plocka upp + jogga = Plogging!

Kun yksinäisyys ahdistaa

CS:GO:

MIIKKA "SUNNY" KEMPPI TEKI PALUUN UUDESSA JOUKKUEESSA



Kommentoi ja voita #arvonta @fressis.fi

@fressis.fi YouTube Fressis

Fressis.fi @SJnuorenterveys

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA