



[Nuorten päihdemittari \(adsume\)](#)

Miten käytät alkoholia tai muita päihteitä? Nuorten päihdemittarin avulla voit arvioida omaa päihteidenkäyttöäsi sekä tunnistamaan mahdollisia riskejä.

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteidenkäyttöäsi **viimeisen vuoden** aikana.

Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?

En

Tupakoin tai käytän nuuskaa satunnaisesti

Tupakoin tai käytän nuuskaa päivittäin

Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

Alkoholia

Lääkkeitä, että saisin pään sekaisin ([Katso lääkeluettelo](#))

Liutainaineita (imppaaminen) ([Katso lista liuottimista](#))

Huumeita ([Katso huumeluettelo](#))

Jotain muita päihteitä

Alkoholia ja edellämainittuja aineita samaan aikaan (sekakäyttö)

En ole kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana

Piilotettavat

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

1-3 kertaa

4-6 kertaa

Noin kerran kuukaudessa

Pari kertaa kuukaudessa

Kerran viikossa tai useammin

Kuinka monta [annosta](#) alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

En käytä alkoholia

1-2 annosta

3-4 annosta

5-6 annosta

7 tai enemmän

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

En koskaan

Kerran

2-3 kertaa

4 kertaa tai useammin

Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

Olen satuttanut itseäni

Olen satuttanut toista

Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt

Olen ajanut itse päihtyneenä autoa tai muuta moottoriajoneuvoa

Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut

Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeinpäin

En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin

Kuinka usein olet toiminut edellämainitulla tavalla?

Kerran

Kahdesti

Useammin

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

En kertaakaan

Kerran

Useammin

Oletko sammunut?

En kertaakaan

Kerran

Useammin

Miksi käytät päihteitä?

Seuran vuoksi kavereiden kanssa

Hauskanpitoon

Rentoutumiseen

Helpottaakseni pahaa oloa

Humalan vuoksi tai saadakseni pään sekaisin

Jonkin muun syyn takia

Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi verrattuna muihin samanikäisiin nuoriin?

Erittäin vähäiseksi

Samanlaiseksi

Melko runsaaksi

Huolestuttavan runsaaksi

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

Ei

Keskusteltu kerran

Keskusteltu useita kertoja

Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?

Ei

Yksi henkilö

2-5 henkilöä

Useampi kuin 5 henkilöä

Taustat

Sukupuoli

Poika/Mies

Tyttö/Nainen

Muu/En halua määritellä

En halua kertoa

Ikä

En halua kertoa ikää

Tein testin

Omasta tilanteesta

Toisen henkilön puolesta

Kokeillakseni testiä (satunnaiset vastaukset)

En halua kertoa

Nuortenlinkin testien tuloksia saatetaan käyttää riippuvuuksia koskevien tutkimusten aineistona. Testien tulokset ja vastaajien taustatiedot esitetään vain tilastollisessa muodossa eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.

[Tietoa testistä](#)

Nuorten päihdemittarin (Adolescents' Substance Use Measurement, ADSUME) tarkoituksena on auttaa nuoria itseään ja nuorten parissa työskenteleviä arvioimaan nuoren päihteiden käyttöä siihen liittyviä riskejä.

Lähteet:

Pirkanen M. 2011. Nuorten päihdemittari, ADSUME. Teoksessa Mäki P, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T & Laatikainen T (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. THL:n Opas 14/2011. Helsinki, 169–172, 236–239.

Pirskanen M & Pietilä A-M. 2011. Opiskelijoiden päihteiden käyttö ja päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K & Pynnönen P. (toim). Opiskeluterveys. Duodecim, Bookwell Oy, Porvoo, 179–190.

0-3 pistettä

4-6 pistettä

En halua kertoa ikää

7-9 pistettä nuoret

7-12 pistettä aikuiset

yli 9 pistettä nuoret

yli 12 pistettä aikuiset

Lääkkeet lasketaan huumeiksi, jos:

- otat niitä enemmän tai useammin kuin lääkäri on määrännyt
- otat niitä pitääksesi hauskaa, tunteaksesi olosi hyväksi, saadaksesi "pään sekaisin" tai kokeillaksesi miten ne vaikuttavat sinuun
- olet saanut ne sukulaiseltasi tai ystävältäsi
- olet ostanut ne "kadulta" tai varastanut ne

Unilääkkeet/ rauhottavat lääkkeet

- Alprox
- Alprazolam
- Barbituraatit
- Diapam
- Diazepam
- Dormicum
- Halcion
- Imovane
- Insomin
- Lorazepam
- Lyrica
- Medipam
- Opamox
- Oxamin

- Risolid
- Rivatril
- Somnor
- Sonata
- Stella
- Stesolid
- Stilnoct

-
- Temesta
 - Tenox tiopentaali
 - Xanor
 - Zolpidem
 - Zopiklon
 - Zopinox

Kipulääkkeet:

- Ardinex
 - Codaxol
 - Depolan laastari
 - Dolcontin
 - Dolmed
 - Durogesic laastari
 - Fentanyl laastari
 - Gepacod
 - Indalgin
 - Instanyl
 - kodeiini
 - Matrifen laastari
 - Metadoni
 - morfiini
 - Norflex
 - Norgesic
 - Norspan
-
- Oxanest
 - Oxycodone
 - OxyContin
 - OxyNorm
 - Palladon
 - Panacod
 - Sirdalud
 - Suboxone
 - Subutex
 - Targinic
 - Temgesic
 - Tizanidin
 - Tradolan
 - Tramagetic
 - Tramadin
 - Tramal
 - Tramadol
 - Trambo
 - Tramium

-
- Tinneri
 - Trikloretyleeni
 - Bensiini
 - Kaasu
 - Liima
 - Tolueeni
 - Asetoni

Kannabis ja synteettiset kannabikset:

- Marihuana
- Hasis
- JWH-018 (Jehova)
- Spice-tuotteet

Pulverikokaiini:

- Freebase

Amfetamiini ja sen johdannaiset:

- Amfetamiini
- Metamfetamiini
- MDMA (ekstaasi)
- MDPV (aakkoset)
- Mefedroni
- Metyloni
- 2-DPMP (daisy)
- Metyylifenidaatti (Ritalin, Concerta)
- Dekstroamfetamiini (Dexedrine)
- Fenmetraliini (Preludin)

GHB ja muut:

- GHB (gamma)
-

- GBL (lakka)
- Anaboliset steroidit
- Ilokaasu (N₂O)
- Amyylinitriitti (poppers)
- Khat

Hallusinogeenit

- LSD (lysergihappo)
- Meskaliini
- Peyote (myrkkykaktus)
- PCP (fensyklidiini, enkelipöly)
- Sienet
- DMT (dimetyylitrypta-miini)
- Bromo-DragonFly

Opioidit

- Poltettava heroini
- Heroini
- Oopiumi
- Lääke-opiaatit:
 - (morfiini, buprenorfiini, metadoni)

Laske pisteet

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/paihteet>