

# KHAT

*Khatiksi kutsutaan  
pureskeltavia  
catha edulis -pensaan  
lehtiä.*

Khatin käytöstä kehittyy psyykkinen ja osittain myös fyysinen riippuvuus. Säännöllinen ja pitkäaikainen käyttö aiheuttaa vaikeuksia perhe- ja ystävyyssuhteissa, työssä, koulussa sekä raha-asioissa.

Khatin käytön

- **psyykkiset haitat** mm. unettomuus, aggressiivisuus, ahdistus, ärtymys, masennus, aistiharhat ja psykoosin
- **fyysiset haitat** mm. verenpaineen kohoaminen, ummetus, laihduminen sekä suun- ja ruoansulatuskanavan tulehduksia.

Huomioitavaa on, että khat on Suomessa luokiteltu huumausaineeksi ja huumeidenkäyttö, maahantuonti, hallussapito sekä myynti ovat laitonta toimintaa. Lain rikkoja syyllistyy rikokseen ja saattaa joutua edesvastuuseen teoistaan. Rangaistukset vaihtelevat sakoista vankeusrangaistukseen.



**Helsingin kaupunki**

Ehkäisevä  
mielenterveys- ja  
päihdetyö



**Vantaa**

EHKÄISEVÄN  
PÄIHDETYÖN  
YKSIKKÖ

# APUA KHATIN KÄYTÖN LOPETTAMISEEN

**Terveyspalveluiden  
valtakunnallinen neuvonta  
puh. 09 10023**

## HELSINKI

[www.hel.fi](http://www.hel.fi)

### PÄIHDEPOLIKLINIKAT

Omasta tai läheisten päihdeiden käytöstä tai muista riippuvuudesta huolestuneille 24 vuotta täyttäneille aikuisille.

#### **Eteläinen päihdepoliklinikka**

Hämeentie 31 A, 5. krs  
00500 Helsinki  
Puh. 09 3104 2947

#### **Idän päihdepoliklinikka**

Kahvikuja 3 B, 4. krs  
00980 Helsinki  
Puh. 09 3106 1230

#### **Pohjoisen päihdepoliklinikka, Malmin toimipiste**

Latokartanontie 7 C  
00700 Helsinki  
Puh. 09 3105 8360

#### **Pohjoisen päihdepoliklinikka, Maunulan toimipiste**

Suursuonlaita 1, 1. krs  
00630 Helsinki  
Puh. 09 3106 9370

#### **Lännen päihdepoliklinikka**

Mechelininkatu 46 A, 4. krs  
00250 Helsinki  
Puh. 09 3104 7910

### NUORISOASEMA

Nuorille tai läheisille, jotka ovat huolissaan alle 24-vuotiaan päihdeidenkäytöstä, pelaamisesta tai netinkäytöstä.

Siltasaarenkatu 4, 6. krs  
00530 Helsinki  
Puh. 040 688 3377

### TERVEYSASEMAT

Terveysasemat tarjoavat apua kun päihdeiden käyttö mietittävä.

Terveysasemien päihdetyöntekijöiden yhteystiedot löytyvät terveysasemien internet-sivuilta.

## VANTAA

[www.vantaa.fi/paihdeyto](http://www.vantaa.fi/paihdeyto)

#### **Terveysasemat**

[www.vantaa.fi/fi/sosiaali-\\_ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemat](http://www.vantaa.fi/fi/sosiaali-_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemat)

#### **Nuorisoasema**

[www.vantaa.fi/nuorisoasema](http://www.vantaa.fi/nuorisoasema)  
puh. 09 8392 6063

#### **H-klinikka**

[www.vantaa.fi/fi/sosiaali-\\_ja\\_terveyspalvelut/paihdepalvelut/huumehoitoklinikka](http://www.vantaa.fi/fi/sosiaali-_ja_terveyspalvelut/paihdepalvelut/huumehoitoklinikka)

## ESPOO

[www.espoo.fi](http://www.espoo.fi)  
Sosiaali- ja terveydenhuolto  
puh. 09 81621

## KAUNIAINEN

[www.kauniainen.fi](http://www.kauniainen.fi)  
Terveysasemat

### **Suomen Somaliliitto**

Neuvontaa ja ohjausta khatin vähentämiseen ja lopettamiseen liittyvissä kysymyksissä.

Somaliliiton kautta saa yhteyden myös mielenterveyden ja päihdetyön tukihenkilöihin.

[www.somaliliitto.fi](http://www.somaliliitto.fi)  
Susitie 2-6  
00800 Helsinki  
puh. 0443449175

### **Suomen Mielenterveysseura**

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
Puh. 09 61551 6

### **Mielenterveysseuran Kriisikeskus**

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
Ajanvaraustiedustelut  
Puh. 09 4135 0510

Crisis service for foreigners/For appointment calls  
Tel. 09 4135 0501

## IRTI KHATISTA -opas

ladattavissa sähköisenä osoitteista

[www.hel.fi/hki/sosv/fi/ety/Toiminta/Aineistot](http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/ety/Toiminta/Aineistot)

ja

[www.vantaa.fi/ehkapa](http://www.vantaa.fi/ehkapa)

kohdasta *Päihdeaiheisia aineistoja*