

Eesti inimarengu aruanne 2023

Vaimne tervis ja heaolu

Sipelga sagin
sümboliseerib
meist igaühe
usinat igapäevast
hoolt, et hoida
korras oma kodu,
oma suhted, oma
kogukond. Ja siis
kannavad need
keskkonnad ka
meie eest hoolt.

ALAR KARIS



Riigikogu sotsiaalkomisjonis 24.01.2023

Eesti inimarengu aruanne 2023 „Vaimne tervis ja heaolu“

Merike Sisask

Sotsiaaltervishoiu professor

Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut

EIA 2023 peatoimetaja

EIA 2023 EESMÄRK

Tuua Eesti sotsiaal-, tervise- ja käitumisteadlaste süsteemse käsitlemise abil välja vaimse tervise ja heaolu **toimemehhanismid** rõhuasetusega **elukeskkonnast ja eluviisist** tulenevatele teguritele, et mõista nende eeldatavat mõju ühiskonna arengule ning avada võimalikke tulevikuvaateid.

Joonis 0.3. Rahvastiku vaimse tervise ja heaolu mõjutegurid



ALLIKAS: autorite kohandatud joonis (Detels jt 2015; Tarlov 1999).

EIA 2023 STRUKTUUR

Peatükid

Sissejuhatus

MERIKE SISASK, AIRI VÄRNIK

Eesti elanike vaimne tervis ja heaolu 21. sajandil

KENN KONSTABEL

Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel

KERSTI PÄRNA

Psühhosotsiaalsed ehk suhtekeskonnad

DAGMAR KUTSAR

Digikeskkond

KATRIN TIIDENBERG

Füüsiline keskkond

HELEN SOOVÄLI-SEPPING

Tulevikutsenaariumid

KRISTI GRIŠAKOV, MERIKE SISASK, TIINA JÕGEDA

Läbivad teemad

- ✓ Rahvusvaheline võrdlus
- ✓ COVID-19 perioodi mõju
- ✓ Ebavõrdsus
 - ✓ Regionaal-geograafiline
 - ✓ Sooline ja vanuseline
 - ✓ Muudesse sots-dem või haavatavatesse gruppidesse kuulumisest tulenev
- ✓ Majanduslik mõõde

SISSEJUHATUS

Eesti arengut viib edasi
vaimset terve rahvas

MERIKE SISASK JA AIRI VÄRNIK

**Ebakiindlad ajad,
heitlikud elud:
meie tuleviku
kujundamine
muutuvas maailmas**

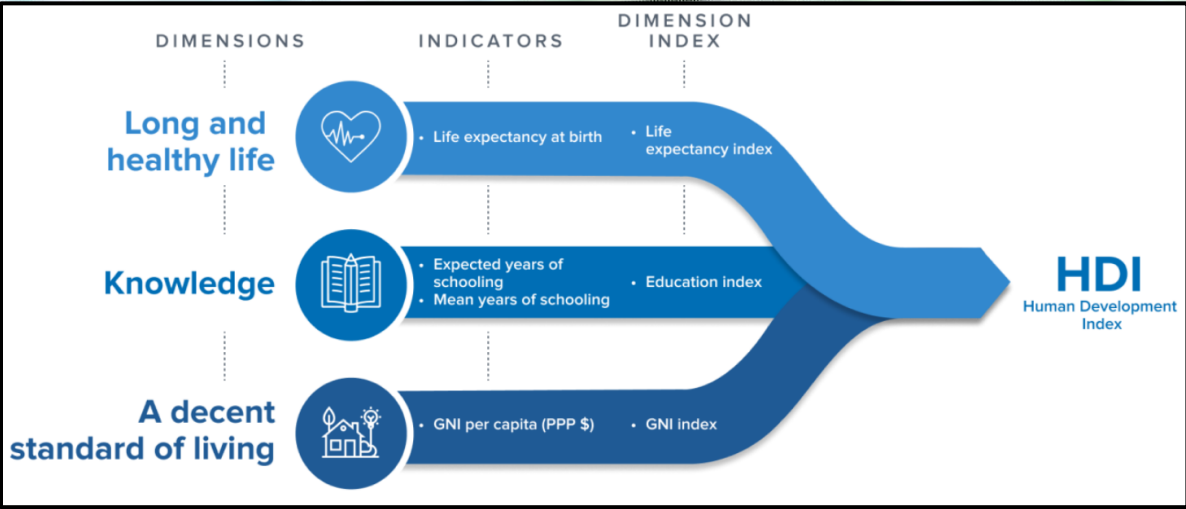
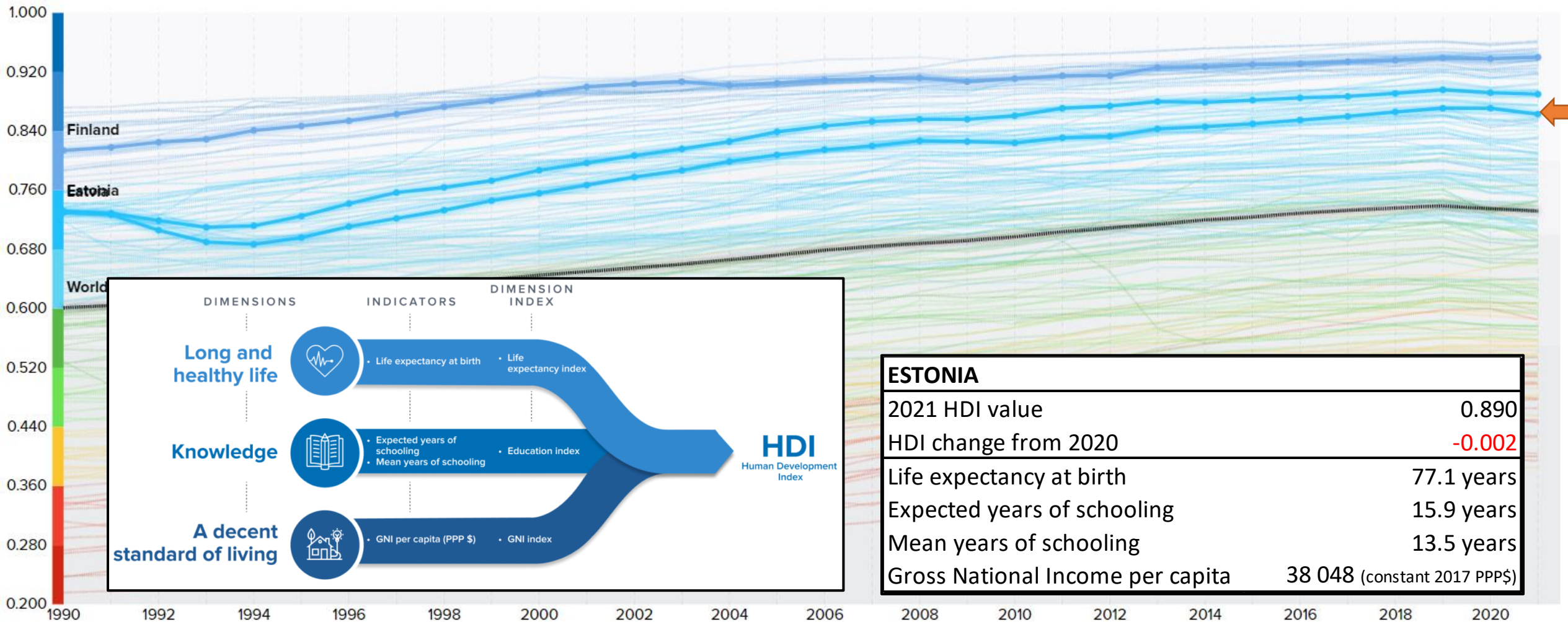


Human Development Index (HDI)



HDI in initial year

Low (< 0.550) Medium (0.550-0.699) High (0.700-0.799) Very high (≥ 0.800)



ESTONIA	
2021 HDI value	0.890
HDI change from 2020	-0.002
Life expectancy at birth	77.1 years
Expected years of schooling	15.9 years
Mean years of schooling	13.5 years
Gross National Income per capita	38 048 (constant 2017 PPP\$)



**Eesti on jõudnud inimarengus kõrge tase-
mega riikide hulka, inimeste igapäevaelu
põhiküsimus pole enam ellujäämine, vaid
parem elukvaliteet ühes pürgimusega olla
vaimselt terve.**

Inimareng saab jätkuda ka ebakindlal globaal-
sete kriiside ajastul (pandeemiad, kliimamuut-
tus, sõjaohu), kui inimeste vaimset tervist hoida
ja kaitsta. Kriisitingimustes on ühiskonna toimi-
miseks üha enam vaja toetada inimeste vaimset
heaolu ning ise- ja koostoimimise võimet.

2

Inimeste vaimne tervis ja ühiskonna valmisolek kriisideks sõltub inimeste sotsiaalsest ja emotsionaalsest turvatundest ning seotusest kogukonnaga.

Kui kuuluvus- ja turvatunne väheneb või kaob, siis väheneb ka vaimne heaolu ning suureneb risk vaimse tervise probleemide tekkeks. Tunne, et minu arvamuste ja vajadustega ei arvestata, tekitab pettumust ja trotsi, soodustab alternatiivtõlgenduslike sotsiaalmeediagruppide teket, valeinfo tarbimist ja polariseerumist ning üldist usaldamatust riigi ja teiste inimeste suhtes.

3

Pidevad muutused igapäevaelus ning edukultus ühiskonnas panevad vaimse tervise proovile, eeldades head kohanemisvõimet ning nõudmiste ja ressursside tasakaalu hoidmist.

Vaimse tervise hoidmine tähendab pidevat vajadust kiirelt kohaneda, see eeldab head säilenõtkust. Vaimse tervise seisukohalt on tähtis saavutada nii tööl, hariduselus kui ka pereliikmete eest hoolitsemisel nõudmiste ja ressursside tasakaal. Selle tasakaalu ulatuslik rikkumine võib inimese toimimisvõimet oluliselt vähendada.



Vaimse tervise käsitus lähtub peamiselt häiretest ja keskendub ravile, liialt vähe panustatakse ennetusse – haavatavuse maandamise ja probleemide varajasse märkamisse.

Vaimse tervise spetsialistide puudus ning teenuste kehv kättesaadavus on ühiskonnas teadvustatud probleem. See on signaal, et vaimse tervise-ga tegeletakse siis, kui probleemid on kaugele arenenud ja on tekkinud diagnoositavad häired. Abi otsimine tähendab suuremat teadlikkust ja väiksemat häbimärgistatust. Oluline on häirete ravi ja probleemide ennetuse mõistlik tasakaal.



**POSITIIVNE VAIMNE
TERVIS JA HEAOLU**

Eluga rahulolu

Vaimne heaolu

Subjektiivne psühholoogiline heaolu

Edukus läbi võimete realiseerimise

Positiivsed emotsioonid

Meelerahu

Vaimse tervise hoiakud

Suhetega rahulolu

Sotsiaalne toetus



**VAIMSE TERVISE
PROBLEEMIDE RISKI-
MÄRGID**

Madal enesehinnang

Häbimärgistatus
ehk stigma

Kurbus ja nukrameelsus

Murelikkus

Masendus

Üksildus

Hirm ja häiritus

Psüühiline trauma

Stress ja pinge



**VAIMSE TERVISE PROB-
LEEMID JA HÄIRED**

Üleväsimus

Unehäired

Emotsionaalsed
probleemid

Psühholoogilised
probleemid

Vaimne kurnatus ja
läbipõlemine

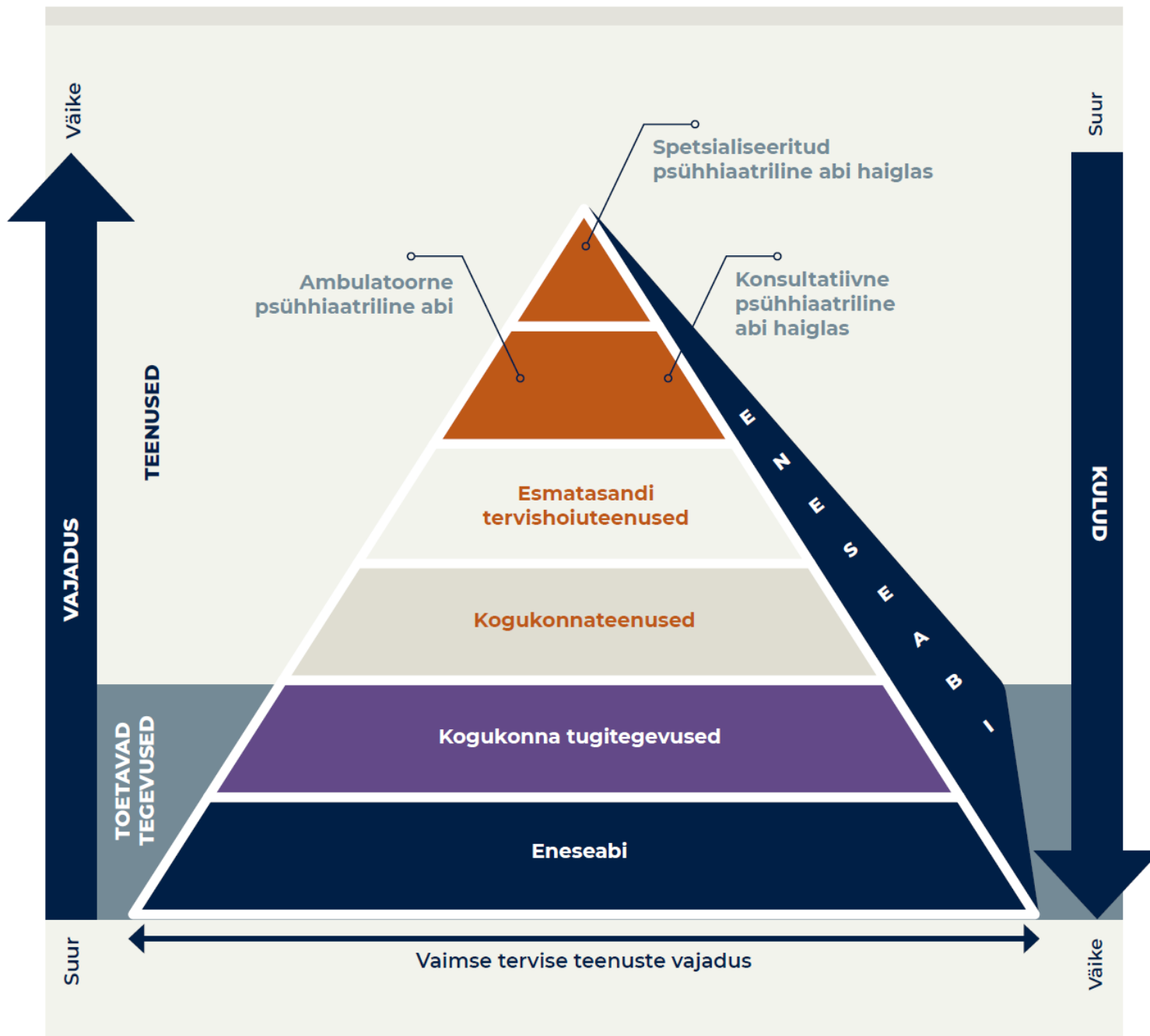
Sõltuvused

Ärevus

Depressioon

Enesetapumõtted

Joonis 1.5.1. Vaimse tervise teenuste korralduse ja neid toetavate tegevuste püramiid



ALLIKAS: vaimse tervise roheline raamat (Sotsiaalministeerium 2020a).

Eestis on vaimse tervise teenuste püramiid pigem liivakel-lakujuline – inimesed püüavad ise eneseabivõtetega hakkama saada ning kui see ei õnnestu, siis kogukonnast või esmatasandilt abi otsimata pääseda psühhiaatri või kliinilise psühholoogi vastuvõtule.

Vaimse tervise teenust saama jõuavad peamiselt inimesed, kelle probleemid on juba kriitilised. Kui aidata inimest enne probleemide süvenemist, väheneb aja möödudes eriarstiabi vajajate hulk.

5

Suur osa vaimse tervise mõjuteguritest asub väljaspool tervishoiuvaldkonda.

Vaimset tervist üle elukaare vormivad elukeskkond (suhte-, digi- ja füüsiline keskkond) ja inimese enda eluviisivalikud. Vaimse heaolu hoidmiseks on vaja valdkondadeülest ennetust ning rohkem tähelepanu inimelu kultuurilise ja vaimse poole tähendusrikkusele – jagatud väärtustele ja traditsioonidele, looduse ja ühiskonna ökosüsteemide seotusele.

Vaimse tervise majanduslik mõõde (1)

- Vaimse tervise probleemid põhjustavad ühiskonnale märkimisväärsed sotsiaalsed ja majanduslikku kulu.
 - Eestis on see kulu 2,8% SKPst ehk 2021. aastal 880 miljonit eurot
- Eesti kulud tervishoiule, sealhulgas vaimsele tervisele on suhteliselt madalad.
 - Eestis moodustas tervishoiukulude osakaal 2020. aastal 8,1% SKPst
 - Vaimsele tervisele tehtud kulud kogu tervishoiukulude eelarvest on Eestis 4,0%
- Vaimse tervise probleemidest ja kehvast vaimsest tervisest tingitud majanduskahju võib olla tohutu ning ignoreerimise eest maksame kõrget hinda
 - Investeerimine ennetusse ja varajasse märkamisse aitaks hoida kokku palju ressursse
 - Näiteks depressiooni ja ärevushäirete puhul on investeringu tuluks arvatatud üks viiele

Vaimse tervise majanduslik mõõde (2)

- Hoolimata asjaolust, et ainult väike osa tervisemõjudest on seotud tervishoiu ja raviga, kulutavad valitsused ennetamise ja edendamise heaks vaid väikese osa oma tervishoiueelarvest
 - Aastal 2019 kulutas Eesti ravile ja rehabilitatsioonile 67%, meditsiinitoodetele, peamiselt ravimitele 19% ning tervisega seotud pikaajalisele hooldusele 9%
 - Ülejäänud 5% läks kollektiivsetele teenustele, mille alla kuulub ennetus ja rahvatervishoid, sealhulgas tervishoiusüsteemide juhtimine ja haldus
- Maailmas läheb haigena elatud aastatest suur hulk vaimse tervise probleemide arvele, seejuures põhjuste hulgas teisel kohal oleva depressiooni arvele 5,6%
 - Kui Eestis väheneks depressioonist põhjustatud enneaegse suremuse ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastate arv kasvõi 1% võrra, oleks võit 29 miljonit eurot aastas
 - Hinnanguliselt saaks tervisekäitumisega depressiooni vähendada 6600 eluaasta võrra, mis tähendaks rahalist võitu aastas 420 miljonit eurot

Tulevikuvaade

VAIMSET HEAOLU LOOV EESTI 2040

Kristi Grišakov ja Merike Sisask

Tulevikulood – Tiina Jõgeda



Peamised suundumused

millel on oluline mõju vaimse tervise valdkonna (ümber)kujunemisele järgmise paarikümne aasta jooksul

1. Paratamatus elada kriiside ajastul paneb ühiskonnale suure vastutuse leevendada nende mõju ning hoida inimeste vaimset tervist ja toimevõimet tugevale stressifoonile vaatamata

2. Elukeskkonna kvaliteedile pööratakse üha enam tähelepanu eesmärgiga terviseriske vähendada ning vaimset tervist ja heaolu toetada

3. Keeruka ja muutliku ühiskonna igapäevastes suhteskkondades on inimestel varasemast suurem vajadus ise- ja koostoimimise oskuste järele

4. Soolisel lõhel ning ühiskondlikel hoiakutel ja arusaamadel soorollidest on oluline mõju vaimse tervisele

5. Elukaare perspektiiv võimaldab hinnata ja mõista nii eri eluetappidel kui ka eri ajastutel kogetu mõju vaimsele tervisele

6. Inimestel esineb **rohkem vaimse tervise probleeme**, kuigi samaaegselt suureneb Eestis ka eluga rahulolu

7. Vaimse tervise sekkumiste struktuur peab muutuma, kuna vajadus ja nõudlus nende järele on suur, aga ressursid piiratud

8. Digivahenditest ja tervisetehnoloogiatest toetatud sekkumistel ning personaal-meditiiniil on suur potentsiaal nii vaimse tervise ravi kui ka ennetuse tõhustamisel

Tulevikulugude põhiteljed

- **TELG 1 – inimeste toimimise viis**

TELGEDE OTSAD

- **Isetoimimine**, individualism – kogukondlikud sidemed jäävad nõrgaks
- **Koostoimimine**, kollektivism – tekivad uued ja/või tugevamad toetusvõrgustikud

- **TELG 2 – vaimse tervise sekkumise fookus**

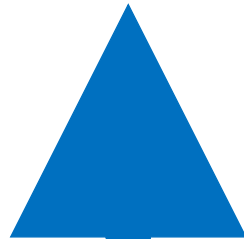
TELGEDE OTSAD

- **Ravikeskne** – tegeletakse tagajärgedega pärast probleemi ilmnemist
- **Tervisekeskne** – tegeletakse abivajajate vähendamisega läbi probleemide varajase ennetuse

TERVISEKESKNE

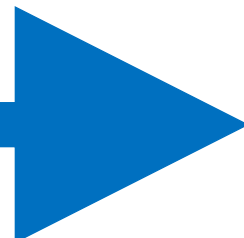
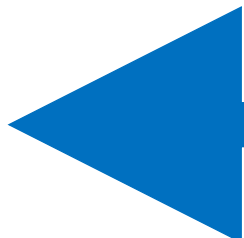
Maailmaparandaja

Oma õnne sepp



KOOSTOIMIMINE

ISETOIMIMINE



Talguline

Raudmees



RAVIKESKNE

Merike Sisask, PhD

Telefon +372 51 66 543

sisask.merike@gmail.com

Tallinna Ülikool

Ühiskonnateaduste instituut (ÜTI)

Sotsiaaltervishoiu professor

www.tlu.ee

Eesti inimarengu aruanne 2023 „Vaimne tervis ja heaolu“

Peatoimetaja

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidologia instituut (ERSI)

www.suicidology.ee

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK)

www.vatek.ee

Tervisekliinik Nõmmel

www.tervisekliinik.ee

