

Eesti suurim vaimse tervise uuring aitab luua arukat tervishoiupoliitikat

KENN KONSTABEL, Tervise Arengu Instituudi vanemteadur

Vaimse tervise tähtsusest saadakse üha enam aru, aga kuidas seda riiklikul tasandil toetada, millist tuge inimesed vajavad? Kuidas ennetada vaimse tervise probleeme ja neid varakult ära tunda? Nende küsimustele otsib vastust alanud vaimse tervise uuring.

Sageli arvatakse, et vaimse tervise probleemid puudutavad vaid väikest osa inimestest. Paljud leiavad, et see loomulikult ei puuduta mõistlikke ja tublisid nagu tema ise või ta sõbrad. Tegelikkus on vastupidine – Ühendriikides ja Uus-Meremaal läbi viidud uuringud näidanud, et neid, keda elu jooksul ei puuduta ükski vaimse tervise probleem, on veerand elanikkonnast. Kuidas on olukord Eestis, seda me veel ei tea. Üldlevinud ettekujutused meid suurt ei aita või võivad olla lausa kahjulikud, näiteks arvamus, et teismeline peabki ühest maailmavalust teise sip- lema või vanainimesed ongi loomult pahurad.

Vaimse tervise mõiste on laiem kui tavaliselt arvatakse. See ei tähenda ainult psüühika- häirete puudumist, vaid ka toimetulekut igapäevaelu pingete- ga ning oma võimete realiseerimist. Teema olulisust arvesta- des on vaimset tervist kaugelt liiga vähe uuritud.

Valearusaamad vaimsest tervisest

Mõnikord võib isegi kohata ar- vamus, et vaimse tervise proble- mid ei tähenda muud kui viletsat iseloomu ja tahtejõu puudumist, seega peaks neist üle saama väikese pingutuse- ga. Aga on mõeldud ka teistpi- di – et vaimse tervise hädade vastu ei olegi mingit abi ja ainuke lahendus on “ohtlikud haiged” isoleerida. Need on kahtlemata iganenud arusaam- mad.

Üks oluline põhjus vaimset tervist uurida on majanduslik. Psüühikahäired (näiteks dep-

ressioon ja ärevushäired) on sagedased töövõimetuse põhju- sed. Maailma Terviseorganisat- siooni ülevaadete järgi on tava- line, et psüühikahäire all kan- natajad ei otsi abi, nad pigem lepidavad vaikides ja elavad alla oma võimete.

On välja arvatud, et iga meeoluhäirete raviks (mis kaugeltki ei tähenda ainult tab- lettide määramist) kulutatud euro tuleb rahvamajandusse ta- gasi neljakordselt. Vaimse ter- vise häiretel ei ole ainult otse- sed tagajärjed, vaid ka kaud- sed, mida siin ei arvestata – näiteks mõju füüsilisele tervi- sele stressi või tervisekäitumise kaudu, samuti mõju teistele inimestele.

Keda huvitab vaimse tervise uurimine ja miks?

Kindlasti ei ole vaimse tervise uurimine vaid teadlaste erahu- vi. On vaja teada, millised on psüühikaprobleemide riski- ja kaitsetegurid, millised on haa- vatavamad elanikkonnagrupid, kuidas ebatavalised sündmu- sed ja kriisilukorrad mõjuta- vad vaimset tervist, millistest vaimse tervise teenustest tun- takse puudust. Ainult sellised teadmised võimaldavad teha põhjendatud otsuseid.

Teadmised rahvastiku vaim- sest tervisest on vajalikud ka spetsialistidele, kes igapäeva- töös selle teemaga kokku puu- tuvad ja inimesi aitavad: pere- arstid, psühholoogid, psüh- hiaatrid, sotsiaaltöötajad jne. Täpne ja usaldatav teave aitab neil vaimse tervise probleeme kiiremini ära tunda ning nende vältimiseks või ennetamiseks anda paremat nõu.



Foto: Pexels

Uuringusse kutsutakse 20 000 elanikku

Sellise süsteemse teadmiste- baasi loomise eesmärki täidab- ki Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli koostöös läbi vii- dav rahvastiku vaimse tervise uuring (www.tai.ee/rvtu), kuhu on kutsutud osalema 20 000 inimest, kes annavad sellega oma panuse esimesse nii põh- jalikku ülevaateuuringusse Eesti rahvastiku vaimse tervise olukorrast.

Uuringus keskendutakse nii inimeste heaolule, psühholoo- gilistele probleemidele, stressi- le ja emotsioonidele, vaimse tervise teenuse kasutamisele, tervisekäitumisele kui samuti toimetulekule koroonapandee- mia ajal. Küsitlus toimub aasta jooksul kolm korda, sihtrüh- maks on vähemalt 15-aastased Eesti elanikud. Esimeses uurin- gulaines kutsutakse osalema vähemalt 18-aastaseid. Uurin- gukutsed saadetakse rahvasti- kuregistrist juhuslikult valitud inimestele e-postiaadressile või tavapostiga. Küsimustikule vastamine võtab aega kuni 30 minutit, vastata saab eesti, ve- ne või inglise keeles.

Uuringu esialgseid tulemusi tutvustatakse 2021. aasta jook- sul. Lõpptulemused valmivad 2022. aasta veebruariks ning

aitavad kaasa riikliku vaimse tervise monitooringusüsteemi loomisele.

Suur rahvastiku vaimse tervise uuring

* Kõigi kutsutute vastused on väga olulised – tulemused on seda väärtuslikumad, mida suurem portsent kutsututest küsimustikule vastab (olene- mata sellest, kas vastajal on või ei ole vaimse tervisega mu- resid).

* Osalemine on vabatahtlik ja konfidentsiaalne, isikuand- meid ei jagata kellegagi.

* Ankeedile vastamise järel on soovitusel juhaks, kui vastaja tunneb, et ta vajab vaimse ter- visega seondult abi või lisa- infot.

* Neile, kellel on rahavasti- kuregistris e-postiaadress, saa- detakse uuringukutse e-posti- ga, teistele tavapostiga.

* Esimeses küsitluslaines vas- tanute vahel loositakse välja 50 kinkekaarti väärtuses 30€.

* Uuringu tulemusi tutvusta- takse kõige esimesena esime- ses küsitluslaines vastajatele mõeldud veebiseminaril.

* Uuringukutsed ja meeldetule- tused võivad e-postis sattuda rämpsposti kausta. Seetõttu saadetakse üks meeldetuletus ka SMS-iga.

Kes see sõltlane siis on?

Algus lk 4

Kuivõrd peab tegema koostööd lähedastega?

Anni: “Kui lähedased hangivad alkoholihäirega inimesele al- koholi, tahavad nad sellega teha head. See võib olla soosingu teema, kompenseerimine nt. “Ma olen halb ema olnud, ma olen lapse andnud hooldusasutusse...” Aga see võib olla ka samastu- mine, et minul on alkoholi tarbides kergem, ilmselt on sul ka.”

Jaan: “Lähedased enamasti tunnevad sõltlase kannatusi ja nad saavad aru, kui jube tal on olla. Nad püüavad kuidagi lee- vendada seda olukorda ja võtavad endale aina rohkem vastu- tust. Tekib suhe, kus alkohoolik vajab aina rohkem abi läheda- selt ja viimase enesehinnang sõltub aina rohkem abivajajast. See mõjutab tugevalt kogu pere toimimist.”

Kas sellepärast ongi vaja kindlat töövahendit?

Anni: “Jah, see töö muidu lihtsalt ei õnnestu. Sul peavad ole- ma piirid, mille sees sa seda tööd teed. Sest häire ise on hästi kõikuv – kord tahan joomise lõpetada, kord ei taha. Kui sinna lisanduvad veel sõbrad, kes tarbivad ja lähedased, kes toovad sulle alkoholi... Ja kui klient üksi võitleb sellega, siis see on ikka väga raske.

Me toonitame koolitusel, et juhendajad ei annaks hinnanguid. Ei mõista mitte kedagi selle eest hukka, et ta tarbib alko- holi. Me teame, see pole kontrollitav ja mingil hetkel ta ei saa sellega mitte midagi teha. Hinnangute andmine loob distant- si või barjääri. Ma julgen arvata, et mitte kellelegi ei meeldi, kui talle antakse hinnanguid.”

Jaan: “Märkamine, arusaamine, mõistmine – need on abi andmise aluseks. Hoolimine on oluline, aga empaatiaga on mõistlik piiri pidada. Ülimalt kaastundlik nõustaja võib kaotada tugevate emotsionaalsete reaktsioonide tõttu oma rolli. Kooli- tuse mõte on, et inimene jääks oma tegevusjuhendaja rolli. Ta saab selleks omandada lisateadmised ja oskused ning tehnika.”

Oletame, et sõltlane tuleb joobeseisundis. Millised on valikud?

Jaan: “Erihoolekandes võib juhtuda, et kuna isik on kontrol- litud keskkonnas (kinnipidamisasutuses või mujal kinnises asutuses), siis tema sõltuvus ei paista niivõrd välja.”

Anni: “Kui on sõltlane, siis ta võib täiesti vabalt ära juua liiter viina päevas ja olla täiesti adekvaatne. Me isegi ei märka seda, ta närib nätsu ja teeb suitsu peale – me ei tunne lõhnagi.”

Jaan: “Soovitame, et vaadake, kuidas ta on toimib – tähele- panu, reaktsioonikiirus, ümberlülitusvõime, diktsioon.”

Anni: “Teinekord me käsitleme seda teemat, kui tekib huvi.”

Oluline teema on ka enesehoid.

Anni: “Me selgitame natuke seda, kuidas peaks olema juhen- daja suhtumine kliendi abistamisel ja millised peaksid olema tema piirid.”

Jaan: “Ja kuidas iseennast kõrvalt näha, st enda rolli abista- misel.”

Anni: “Tegevusjuhendaja ei ole 24/7 patsiendi päralt. Seal on kindlad reeglid, mida ta peab arvestama, muidu ta on, nagu Jaan ütles, kaassõltlane. Teine asi, et alkoholi tarvitava inime- sena oleks mul väga turvaline, kui mul on kõrval inimene, kes ei aktsepteeri minu haigust, aga ta annab mulle adekvaatset nõu ja objektiivset tagasisidet. Mul on lihtne seda teed käia, ta ei halvusta mind, ta ei mõista hukka.”

Anni: “Me õpetame, kuidas klienti toetada, et temas endas tekiks ressursi ise tegutsemiseks ja sõltuvusest välja tulemi- seks. Juhendaja saab olla ainult kõrval, ta ei saa kliendi eest teha otsuseid ega tegusid.”

Jaan: “Ilma klienti mõistmata on nõustamisioskused kasutud. Ja oluline on teha vahet sellel, kas kliendil on vaja välist abi või oma ressursi.”

Tagasisides on tihti tõdetud, et oleksin ma enne teadnud, et nii võikski tööd teha!

Anni: “Ka meie oleme kõiki neid meetodeid, mida koolitusel jagame, kasutanud viimased viis aastat.”

Luwi Koolituskeskus

SUDOKU. Ruudustik tuleb täita numbritega 1-9 nii, et üheski reas, veerus ega regioonis ükski number ei kordu.

	8		5			3	6	1
					9			5
							8	
		5	4		2			
			3	7	5	2		
	9		1			7		
4	1		9					6
3	5	7	8			1		
					7			3

NIMEPÄEVAD

7. detsember

nimepäev - Ambrosia, Ekateriina, Ekaterina, Jekaterina, Piine, Sabiine, Sabina, Sabine, Sabrina

8. detsember

nimepäev - Charis, Karis, Kille, Killi, Killy, Külli, Küllike, Külliki, Küllikki, Küllu, Küllü, Külve, Külvi, Kylli, Rohan

9. detsember

nimepäev - Raico, Raid, Raido, Raidu, Raigner, Raigo, Raik, Raiki, Raikko, Raiko, Raio, Rait, Raito, Raju, Reidar, Reido, Reit

10. detsember - Inimõiguste päev

nimepäev - Damir, Damira, Damur, Jesenia, Jessica, Jessica, Jessika, Judit, Judith, Juta, Jutta, Juudit, Yessica

11. detsember

nimepäev - Daan, Daaniel, Dan, Danel, Danial, Daniel, Daniele, Danielius, Daniell, Daniil, Danil, Danile, Danilo, Danko, Danner, Danny, Danver, Domenico, Dominic, Dominick, Dominik, Dominykas, Naatan, Natan, Nathan, Nathaniel, Taaniel, Taano, Tanel, Taneli, Tani, Taniel, Tannar, Tanno, Tano, Temil

12. detsember - 3. advent

nimepäev - Aivar, Aivars, Aiver, Aivis, Aivo, Eivar, Fiona

13. detsember - Luutsinapäev

nimepäev - Cindy, Ele, Ere, Hele, Heleli, Leticia, Louise, Loviisa, Loviise, Lovisa, Lovise, Lucia, Lucie, Lucija, Lucy, Luisa, Luise, Luiza, Lukia, Luma, Lumi, Luna, Lusine, Lutsia, Viise

MAGNETTORMID

Eeloleval nädalal võib kohati esineda nõrgemaid geomagneetilisi kõikumisi.

SUDOKU VASTUS

8	4	5	7	1	2	8	9	6
2	6	1	9	4	8	7	5	3
9	7	8	3	5	6	2	1	4
4	5	7	8	9	1	3	6	2
6	1	2	5	7	3	9	4	8
8	3	9	2	6	4	5	7	1
7	8	6	1	3	9	4	2	5
5	2	4	6	8	7	1	3	9
1	9	3	4	2	5	6	8	7