



Vaimne tervis ja riskikäitumine Eesti noorte hulgas

Karin Streimann
Tervise edendamise osakond
Tervise Arengu Instituut



Kust saame laste vaimse tervise kohta infot?

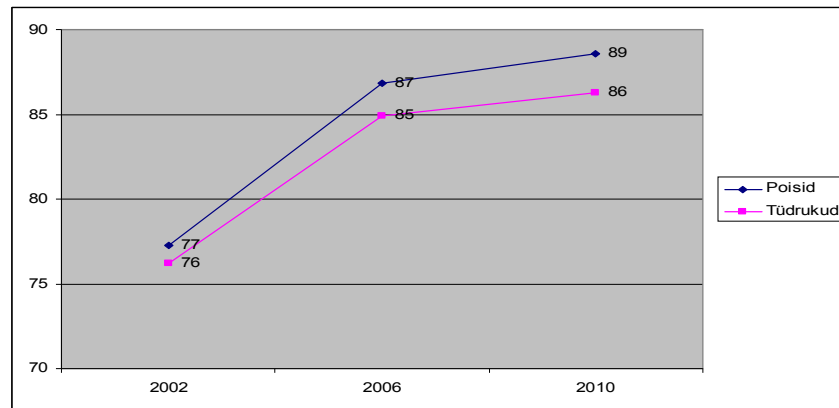
- 2009-2011 toimunud rahvusvahelise uuring SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe, 2011),
- kooliõpilaste tervise ja tervisekäitumise uuring 11-, 13- ja 15-aastaste õpilaste seas (HBSC 2010).

Riskikäitumise kohta saame infot ka:

- Euroopa kooliõpilaste alkoholi ja narkootikumide kasutamise võrdlusuuring (ESPAD 2011),
- HIV uuring - HIV-i temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas (2011),
- Paikkonna tervisemõjurite uuring (2011) - andmed kättesaadavad Tervise Arengu Instituudi tervisestatistika ja terviseuringute andmebaasis.



Eluga üle keskmise rahul olnud 11-15-aastased õpilased (%) 2002-2010



Allikas: HBSC 2010



Kõige tõsisem halva vaimse tervise avaldumisviis on suitsidaalsus



- 2% Tallinna kooliõpilastest vanuses 14-15-aastat on tundnud ülemäära suurt soovi elust lahkuda või on proovinud lähiminevikus endalt elu võtta (Wasserman jt 2010) (SEYLE 2011).
- Enesetapumõtetelega on Eestis üle 10% kõigist 13-15-aastastest kooliõpilastest (Samm jt 2010).
- Nii mõlema bioloogilise vanemaga kui ka üksikvanemaga peres kasvav laps on suitsidaalsuse ja depressiivsuse eest üldiselt rohkem kaitstud kui kasuvanemaga perekonnas kasvav laps (HBSC 2010).
- Suitsiidimõtteid on enam tüdrukutel kui poistel (Mark jt 2012; Samm 2012).

Allikas: Statistikaamet (2013). Laste heaolu. Tallinn



Enesevigastamine



- Vähemalt korra elu jooksul on ennast mingil viisil tahtlikult vigastanud **kolmandik kooliõpilastest**, kusjuures sagedasem on niisugune käitumine tütarlaste hulgas (SEYLE ... 2011).
- **28%** lastest Euroopas on ennast tahtlikult vigastanud (Eestis 33%) (SEYLE 2011).

Allikas: Statistikaamet (2013). Laste heaolu. Tallinn



Internetisõltuvus



- Eestis kuulub internetisõltuvuse riskirühma 17% ja sõltuvus on juba välja kujunenud 5%-l kooliõpilastest (SEYLE... 2011).
- poistel ilmneb internetisõltuvus sagedamini, tüdrukud kuuluvad sagedamini internetisõltuvuse riski piiril olevasse rühma (SEYLE...2011).

Allikas: Statistikaamet (2013). Laste heaolu. Tallinn

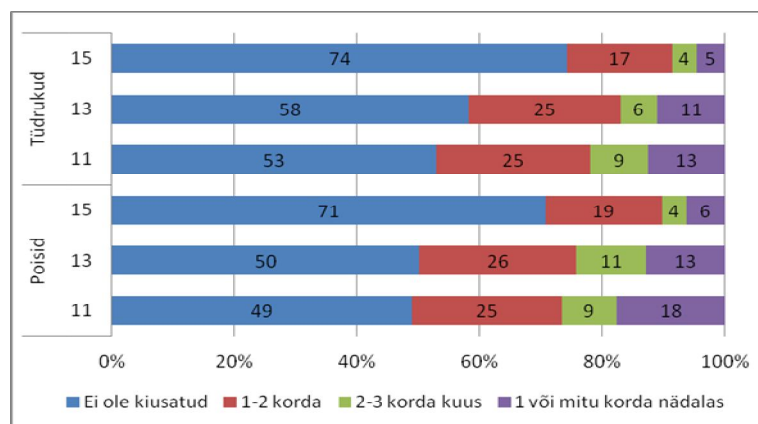
Suureks probleemiks kooliõpilastel on igapäevane väsimus



- Üle poole 14-15-aastastest on sageli väsinud juba hommikul kooli minnes
- Väsimustundega koolipäeva alustavatel õpilastel esineb oluliselt sagedamini:
 - depressiivsust
 - hinnang oma üldisele tervises seisundile on madalam
 - subjektiivselt tajutud stressitase kõrgem
 - oluliselt väiksem unetundide arv
 - tarvitavad sagedamini alkoholi
 - söövad harvem hommikusööki
 - on füüsiliselt vähem aktiivsed

Allikas: SEYLE uuring Eesti-Rootsi Suitsidoloogia Instituut (ERSI)

Kiusamise kogemise sagedus viimase paari kuu jooksul soo ja vanuse järgi (%)



Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (2010)



11-15-aastaste õpilaste viis kõige levinumat üle ühe korra nädalas esinenud tervisekaebust õpilase soo järgi, 2006 ja 2010 (%)



	2006		2010	
	Poisid	Tüdrukud	Poisid	Tüdrukud
Ärrituvus ja halb tuju	46,4	49,6	43,3	43,3
Närvilisus	39,0	37,3	38,2	39,7
Kurvameelsus	29,6	43,0	27,9	45,5
Uinumisraskused	32,7	28,8	35,8	38,1
Peavalu	29,5	37,9	31,9	37,0

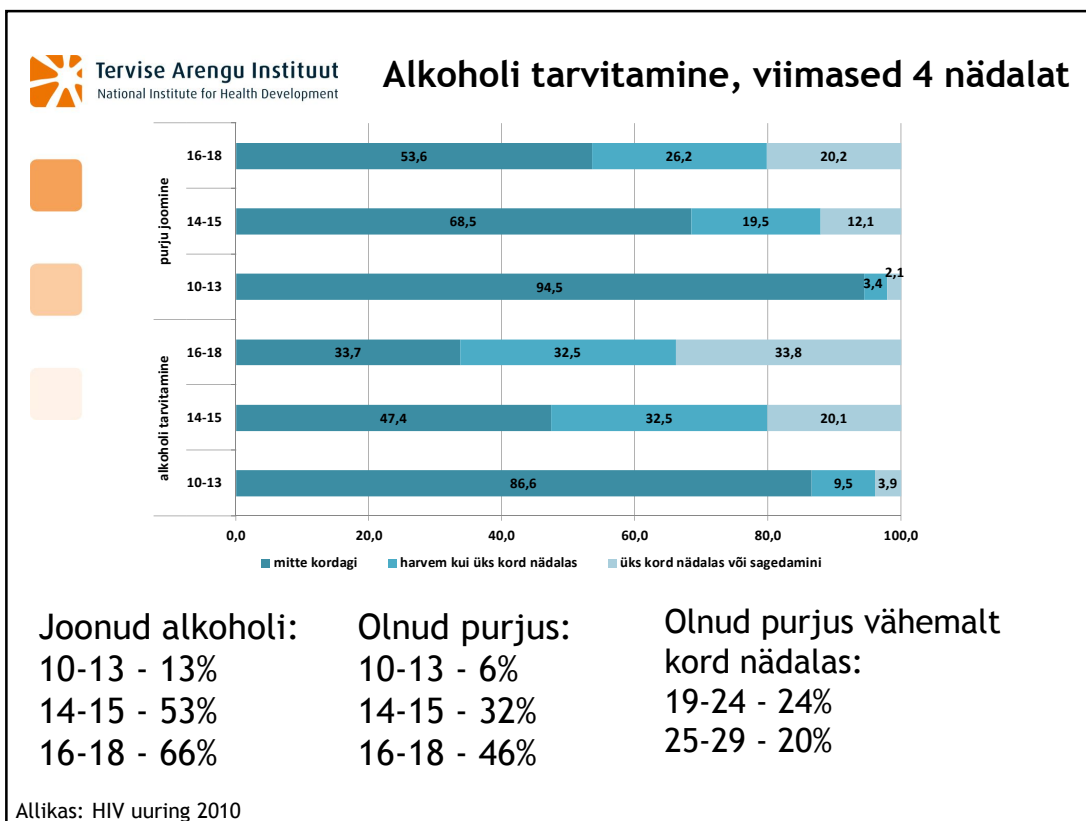
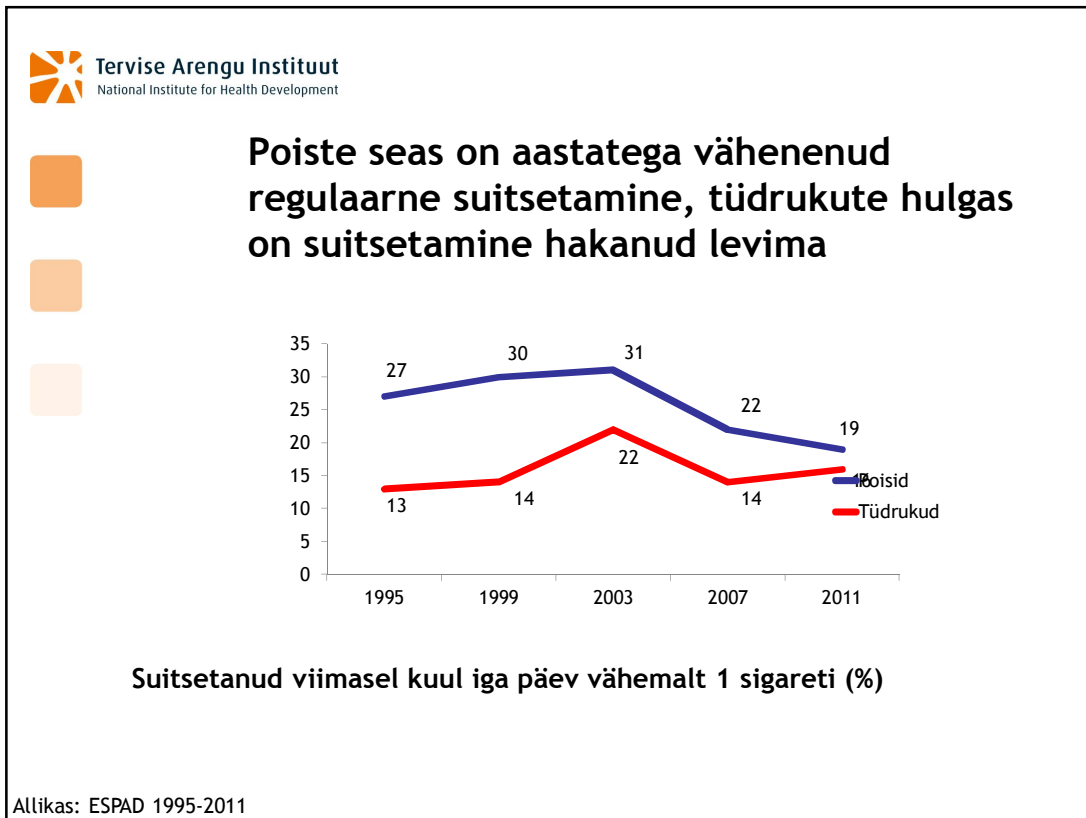
Allikas: Aasvee jt 2012

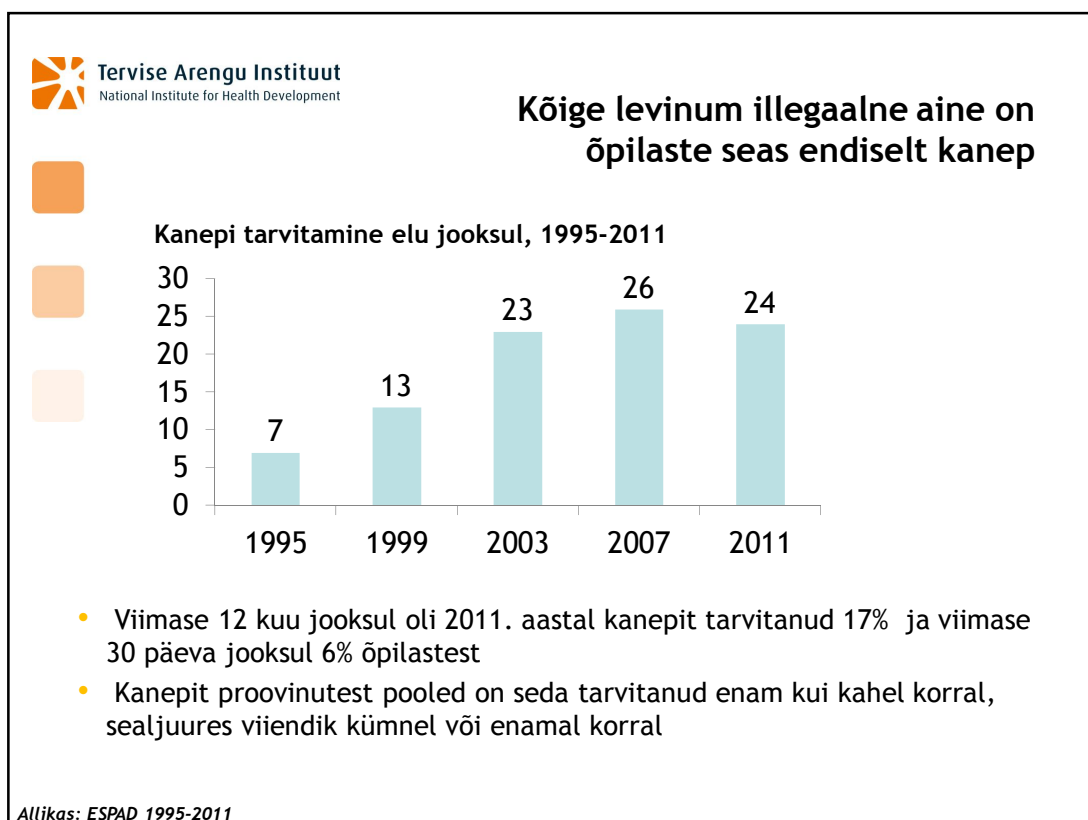
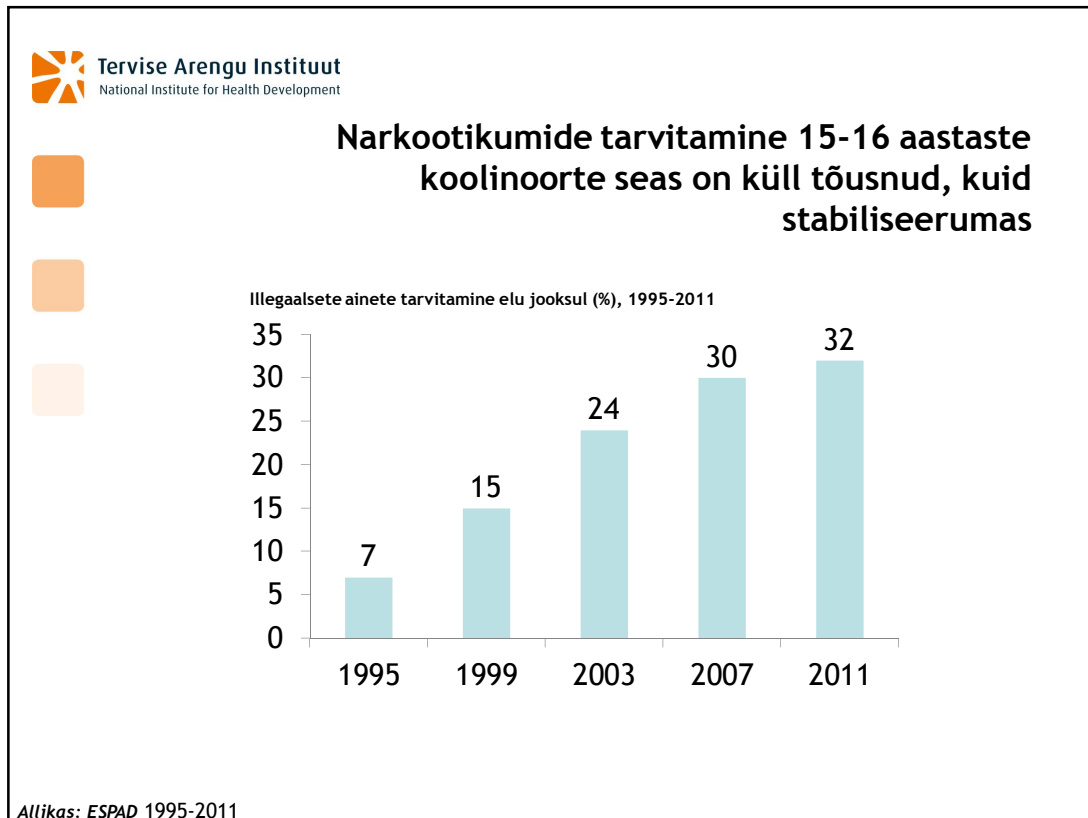


Uimastid ja vaimne tervis



- Lapse käitumine võib tema tervist mõjutada mitmeti - nii toetada, tugevdada kui ka ohustada.
- Vaimne tervis ja tervisekäitumine on omavahel tihedas seoses.
- Vaimse tervise probleemid ei pruugi olla ainult tagajärjed uimastitarvitamisele, need võivad ka põhjustada uimastitarvitamist.





Sotsiaalsed oskused ennustavad 15–16-a õpilaste tõenäolisemat uimastitarvitamist ja teisi antisotsiaalseid käitumisviise

Madalate sotsiaalsete oskustega õpilased:

- Alustavad nooremana suitsetamist
- On suurema tõenäosusega igapäevased suitsetajad
- On olnud nooremalt esimest korda purjus
- On sagedamini rahulolematud suhetes sõpradega ja vanematega
- Sagedamini tõsiseid lahkkelisid ja riide vanematega ning sõpradega

Olukorras, kus nooruk ei saa positiivset tagasisidet, võib õpilane muutuda uimastite tarvitamise suhtes haavatavamaks

Allikas: ESPAD 2011

Vaimse tervise determinandid (tegurid, mis vaimset tervist kujundavad)

	Riskifaktorid	Kaitsefaktorid
Individuaalsed	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Madal enesehinnang ➢ Suhtlemisraskused ➢ Puudulikud sotsiaalsed oskused ➢ Haigused ➢ Uimastite tarvitamine 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Enesekindlus, adekvaatne enesehinnang ➢ Probleemide lahendusoskused ➢ Stressiga toimetuleku oskus ➢ Hea kohanemisvõime ➢ Suhtlemisoskused ➢ Hea füüsiline tervis, kehaline aktiivsus
Sotsiaalsed	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Üksindus ➢ Kaotused ja traumad ➢ Hooletusse jätmine, psüühiline, füüsiline või seksuaalne väärkohtlemine ➢ Tülid ja pinged perekonnas ➢ Vaesus ➢ Õpiraskused ➢ Töötus, tööstress 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Sotsiaalne tugisüsteem (sõbrad, perekond) ➢ Vanemaks olemise oskused ➢ Kuuluvus- ja lähedustunne perekonnas ➢ Turvalisus ➢ Majanduslik turvalisus ➢ Edasijõudmine koolis ➢ Rahulolu tööga
Keskkondlikud	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ligipääsu puudumine esmatasandi teenustele ➢ Ebavõrdsus, diskrimineerimine, õigluse puudumine ➢ Sõjad, katastroofid 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ligipääs esmatasandi teenustele ➢ Sotsiaalne õiglus, tolerantsus, integratsioon ➢ Võrdsus ➢ Turvalisus

Allikas: WHO (2012). Risks to mental health: an overview of vulnerabilities and risk factors



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Vaimse tervise probleemide tekke tõenäosust vähendab sotsiaalsete oskuste olemasolu



- Selleks, et igapäeva nõudmiste ja väljakutsetega edukalt toime tulla, on meil vaja mitmeid erinevaid oskuseid.
- Sotsiaalseid oskusi väljendav käitumine on õpitud, oluline õppimise mehhanism on teiste jälgimine ja jäljendamine (A. Bandura).
- Sotsiaalseid oskuseid on võimalik õppida ka harjutamise kaudu.
- Sotsiaalsed oskused aitavad kaasa mitmes erinevas eluvaldkonnas, näiteks koolis.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Sotsiaalsete oskuste arendamine noorte seas - eesmärgid



- Suhtlemisoskuste (sh oskus luua sõprussuhteid) areng,
- Enese kehtestamise oskuse arendamine,
- Enesekindlus ja adekvaatne enesehinnang,
- Tunnete väljendamine ja tunnetega toimetulek (oskus mõista ja väljendada tundeid ning tulla toime tugevate tunnetega),
- Probleemide lahendamise oskuse arendamine,
- Analüüsiva mõtlemise oskuse arendamine,
- Prosotsiaalsete oskuste arendamine (jagamine, abivalmidus, sõbralikkus, koostöö).



Vaimse tervise edendamine



- Toetava ja turvalise psühhosotsiaalse keskkonna loomine kodus, lasteaias, koolis, kogukonnas
- Sotsiaalsete oskuste arendamine
- Vanemaharidus
- Haavatavatele ja ohustatud gruppidele suunatud programmid
- Individuaalne töö (nõustamisteenused)



Hea vaimne tervis on enam, kui diagnoosi puudumine!



Vaimse tervise hoidmine



- Hoia sõprade ja perega häid suhteid.
- Aktsepteeri ennast sellisena, nagu sa oled.
- Räägi oma tunnetest.
- Söö tervislikult.
- Ole kehaliselt aktiivne.
- Puhka ja lõõgastu.
- Tegele asjadega, mille tegemist naudid.
- Küsi vajadusel abi.
- Hooli teistest.
- Keskendu heale.
- Koosta endale plaan tegevustest, mis võiksid sind teha õnnelikuks.





Kokkuvõtteks:



- Enamik Eesti kooliõpilasi on oma eluga rahul ja hindab oma terviseseisundit heaks.
- Noorte kasvav probleem on vaimse tervise häired, sh sõltuvusprobleemid.
- Peale riskitegurite oleks edaspidi vaja enam keskenduda vaimse tervise kaitsele ja laste ressursside tugevdamisele.

Allikas: Statistikaamet (2013). Laste heaolu. Tallinn



Tervise Arengu Instituudi veebilehed



- www.tai.ee
- www.toitumine.ee
- www.alkoinfo.ee
- www.narko.ee
- www.hiv.ee
- www.terviseinfo.ee

Aitäh!