

Teemaleht: teadlikkus vaimsest tervisest

“Millal sa viimati hulluks läksid? Ma eelmisel kolmapäeval... Aga käisin siis metsas ja võtsin õhuvanni, pärast jääbasseinis ja lamamiskontserdil.” Kas selline avang võiks sobida moodsasse seltskonnaveestluse, et aidata normaliseerida meist paljusid painavat raskust tulla toime pingega?

Hinnanguliselt kogeb iga viies Eesti inimene aasta jooksul mõnda vaimse tervise probleemi ja kogu elu jooksul iga teine inimene. COVID-pandeemia oli paljudele kui katalüsaator, mis pani mitmed negatiivsed mõjurid koos toimima ning toimetulekuvõime proovile. Hea vaimne tervis aitab suhestuda ja kohaneda ümbritsevaga ning annab aluse üldisele heaolule, aga kuidas seda saavutada? Küsitlused näitavad, et Eesti elanike, eriti laste ja noorte vaimse tervise olukord on COVID-pandeemia käigus halvenenud ning abivajajate arv aina suureneb. Alaealiste enesetappude poolest oleme jõudnud maailmas esimeste sekka (arvestatuna 100 000 elaniku kohta). Lisaks on suurem vaimse tervise probleemide risk ka eakatel. Vaimse tervise teenuste isikliku vajaduse vähene tunnistamine viitab vajadusele parandada vaimse tervise probleemide õigeaegset märkamist. Samuti on vaja tõsta inimeste teadlikkust abivõimalustest ning kujundada keskkonda, mis aitab vaimset tervist korras hoida.



Kuidas kujundada vaimset tervist toetavat keskkonda ning milline on riigi, kogukonna ja inimese enda roll selles?

Mõtisklemist ja arutelu võib alustada siit:

- Mis aitaks inimeste vaimse tervise olukorda parandada ja probleeme varakult märgata?
- Kuidas tagada riskigruppide (lapsed, noored, eakad) vaimse tervise heaolu?
- Milliseid enesejuhtimise oskuseid saaksime õpetada maast madalast ja kuidas?

Kas tead, et

Elu jooksul on traumaatilist sündmust kogenud **ligi pooled Eesti inimestest**.

Igal neljandal Eesti inimesel (**27,6%**) on risk depressiooniks ja igal viiendal inimesel (**20%**) on risk ärevushäireks. Suurim on risk noortel täiskasvanute (**18–24-aastased**) seas, kellest ärevushäirete risk oli pea igal kolmandal (**37,2%**) ja depressioonirisk lausa igal teisel (**56,2%**).

Korduvaid surma- või suitsiidimõtteid on mõelnud iga kaheteistkümnes Eesti inimene (**7,9%**). Kõige enam mõtleavad surma- või suitsiidimõtteid eakad (**19,9% 85+ inimestest**), 15–17-aastased noorukid (**15,9%**) ja 18–24-aastased noored täiskasvanud (**13,8%**).

Vaimse tervise otsesed ja kaudsed kulud on hinnanguliselt Euroopa Liidus **4%** ja Eestis **2,8%** SKP-st.

Huvitavat lisalugemist:

[Tervise Arengu Instituudi info vaimsest tervisest](#)
[Uuringu “Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring” lõpparuanne \(2022\)](#)
[Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise roheline raamat](#)