

Paragraafid

Lehekülje nr.

1.9. Vaimse tervise häired ja suitsiidid

1

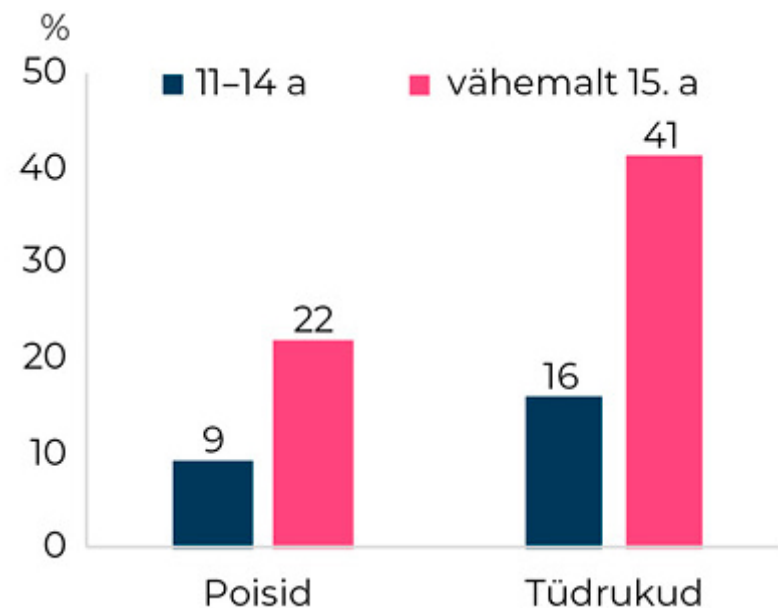
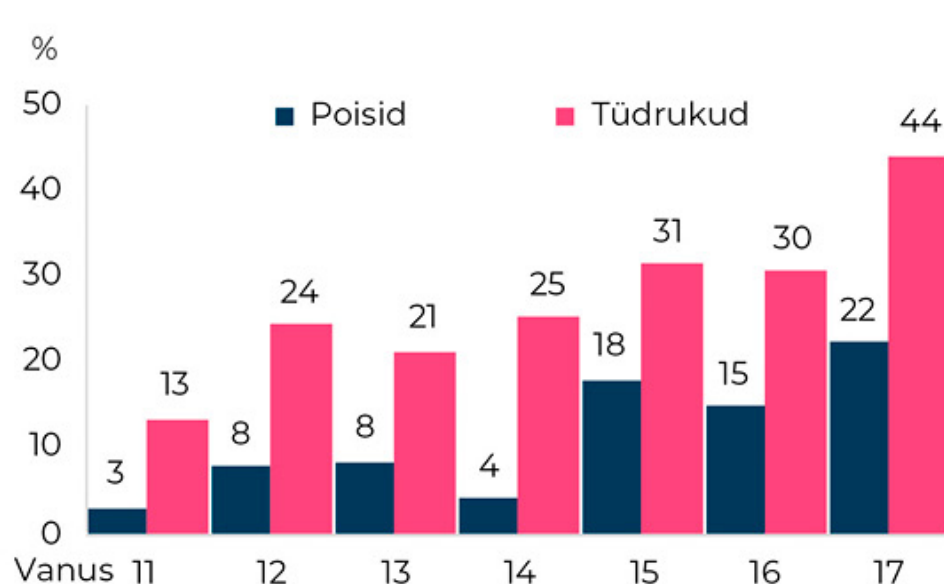
1.9. Vaimse Tervise Häired Ja Suitsiidid

Stress on organismi seisund, mis aitab reageerida pingutust nõudvale uuele olukorrale. Psühholoogiline stress jaguneb järgmiseks neljaks alakategooriaks: emotsionaalne, kognitiivne, tajutud ja psühhosotsiaalne stress. Stressiga kaasnevad biokeemilised, füsioloogilised ja käitumuslikud muutused, mis on suunatud stressi tekitanud sündmuse muutmisele või selle mõjudega kohanemisele (Lu jt, 2021).

Stress on igapäevaelu lahutamatu osa, mis aitab paljudes olukordades paremini toime tulla. Stressi võivad tekitada ka olemuselt positiivsed sündmused. Pidev ja pikaajaline stress aga muutub kehale koormavaks ja kahjulikuks (Alotiby, 2024), tekivad stressiga toimetuleku raskused, mis omakorda toovad kaasa elukvaliteedi halvenemise ning soodustavad kehaliste ja vaimse tervise häirete väljakujunemist (Davis jt, 2017; Knezevic jt, 2023; Mohr jt, 2014).

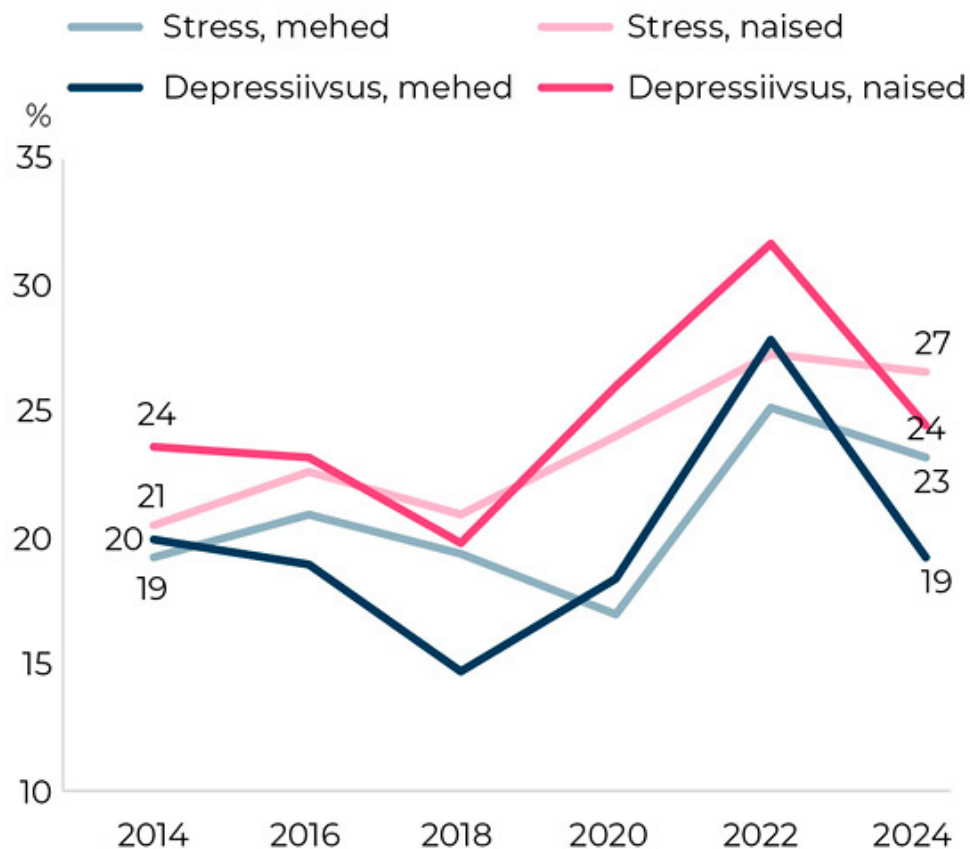
Eestis 2024. aastal esimest korda korraldatud [laste vaimse tervise uuringus](#) (LVTU) osalenud vähemalt 11-aastastelt lastelt küsiti „Kui tihti oled sa viimasel ajal tundnud, et sa ei suuda enam üle pea kasvavate raskustega toime tulla?“. Stressiga toimetuleku raskustele viitavate vastustena käsitleti vastusevariante „üsna sageli“ ja „väga sageli“.

Stressiga toimetuleku raskusi on kogenud 22% kõigist uuringus osalenud 11–17-aastastest **lastest**. Kõige enam esineb üle pea kasvavate raskustega toimetulekul raskusi 15–17-aastaste tüdrukute seas ning kõige vähem 11–14-aastaste poiste seas. Vanuse kasvades sagenevad stressiga toimetuleku raskused. Kui 11-aastaste laste seas oli stressiga toimetuleku raskusi kogenud 3% poistest ja 13% tüdrukutest, siis 17. eluaastaks olid näitajad vastavalt 22% ja 44%.

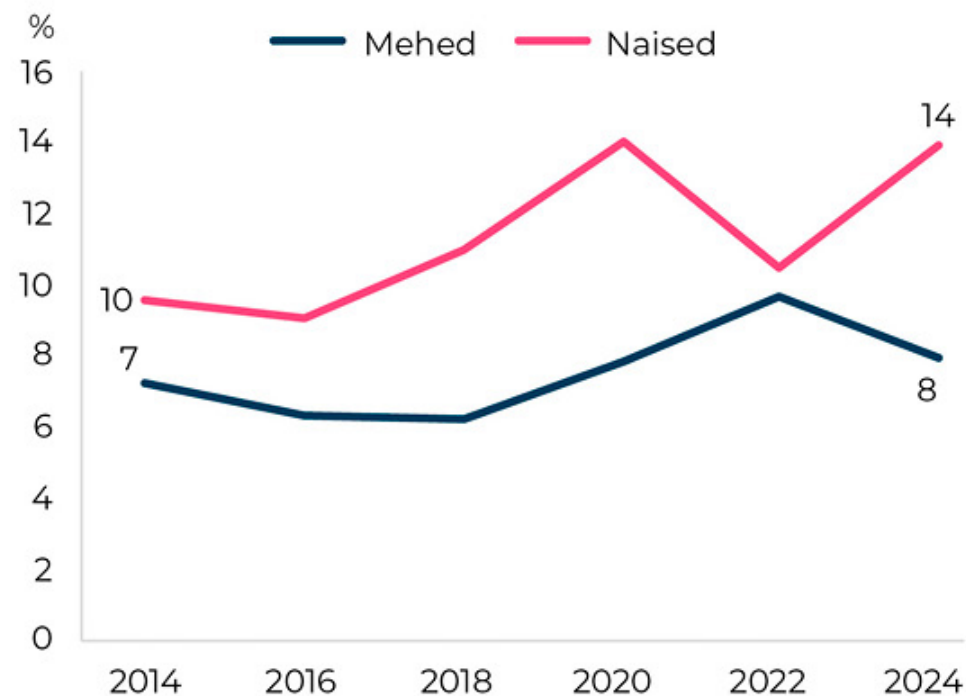


Tahtlik enesevigastamine ehk ilma suitsiiditahteta oma keha kahjustamine on oluline laste vaimse tervise näitaja, mis annab kaudselt märku laste hulgast, kellel esineb emotsioonidega toimetulekul raskusi ja kes vajaksid tuge, et ennetada hilisemate tõsisemate vaimse tervise probleemide väljakujunemist. Enesevigastamist esineb igas vanuses, rohkem tüdrukute seas ja nii poistel kui ka tüdrukutel kõige enam vähemalt 15-aastaste laste hulgas. Vähemalt 15-aastaste vanuserühmas on vähemalt üks kord ennast vigastanud 32% uuringus osalenutest, 11-14-aastaste laste seas oli vastav näitaja 16%. Mõlemas vanuserühmas oli ennast tahtlikult vigastanud tüdrukuid oluliselt rohkem: 22% 11-14-aastaste ja 41% vähemalt 15-aastaste vanuserühmas.

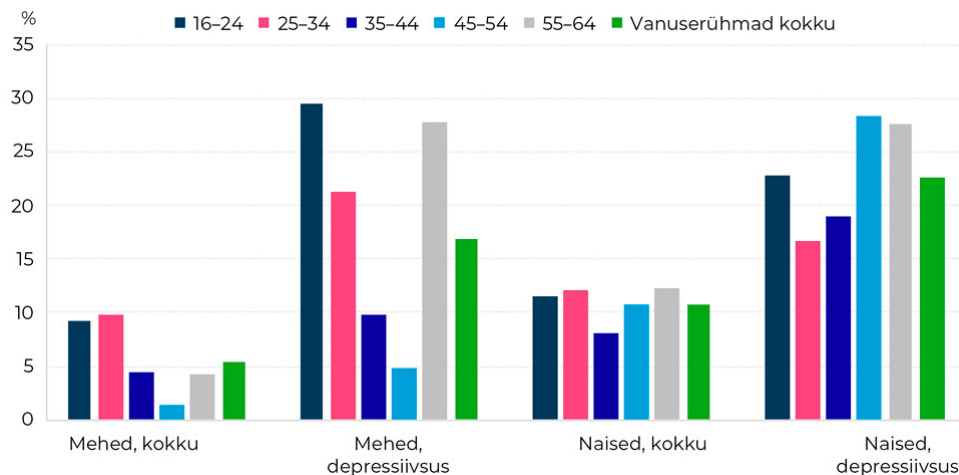
TKU andmete põhjal saab kirjeldada **16-64-aastaste** Eesti elanike vaimset tervist mitme enesekohase näitaja abil. Viimase kümne aasta **stressi*** ja **depressiivsuse**** levimus (joonis 22) kirjeldab kõnekalt COVID-19 pandeemia ja Venemaa-Ukraina sõja kaudset mõjud rahvastiku vaimsele tervisele. Värske, 2024. aasta andmete järgi on mõlemad näitajad nii naistel kui ka meestel võrreldes 2022. aastaga veidi langenud: tavapärasest suuremat stressi tundis 23% meestest ja 27% naistest ning depressiivsust 19% meestest ja 24% naistest. Samal ajal esineb 2024. aastal vastanute hinnangutes kõrgemat stressitaset enam kui 2014. aastal, kui vastav osakaal oli 19% meestel ja 21% naistel. Eeldatavalt Venemaa-Ukraina sõja tõttu suurenes 2022. aasta andme põhjal järsult eelkõige meeste depressiivsus, kuid 2024. aastal on näha selget positiivset muutust nii naistel kui ka meestel.



Viimase 12 kuu jooksul oli **depressiooni diagnoosi** saanud 11% TKU 2024. aasta uuringule 16-64-aastastest vastajatest. Kui jätta kõrvale (joonis 23) 2022. aasta eristuv tulemus, on depressiooni diagnoosi osakaal nii meestel kui ka naistel samal tasemel nagu 2020. aastal. Pikemaajaliseks osutab siiski kasvutrendile, mis joonistub selgemalt välja eelkõige naistel. Näitaja kajastab nii vaimse tervise murede esinemist kui ka selle korral abi otsimist ning saamist.



Antidepressante oli 2024. aastal TKU andmetel viimase seitsme päeva jooksul tarvitanud 5% 16-64-aastastest meestest ja 11% samas vanuses naistest (Reile jt, 2025). Antidepressantide tarvitavad sagedamini nooremaelised mehed, kuid naiste vanuseline erinevus on väiksem. Ravimitarvitamine on tugevalt seotud ka meeleoluhäirete esinemisega (joonis 24). Tavapärasest suuremat depressiivsust tundvatest meestest 17% ja naistest 23% tarvitab ka antidepressante.



Enesetapumõtteid viimase 12 kuu jooksul oli TKU 2024. aasta andmete põhjal esinenud 16-64-aastaste seas 4,5% meestest ja 3,7% naistest (Reile jt, 2025). See osakaal on püsinud aastail 2014-2024 suuremate muutusteta. Aastatel 2020 kuni 2023 on meestel vanusele standarditud suitsiidikordaja langenud 25,6 juhult 22 juhule, kuid näitaja püsib Eurostati andmete kohaselt (Eurostat, 2025a) endiselt EL-i keskmisega (17,2 juhtu) võrreldes kõrgemal tasemel. Naiste suitsiidikordaja on püsinud võrdlemisi stabiilne, kuid on olnud siiski kuni 2022. aastani EL-i keskmisest pisut kõrgemal (Eestis 6,8 juhtu, EL-i keskmine 4,8 juhtu).

Suitsiidiriski kujunemine on keeruline protsess, mida mõjutavad erinevad bioloogilised (sh geneetilised), psühholoogilised (nt isiksusejooned), kliinilised (nt kaasnevad psühhiaatrilised haigused), sotsiaalsed ja keskkonnategurid. Suitsiidide vähendamiseks on oluline arendada nii tõhusaid ennetusmeetmeid kui ka sekkumisvõimalusi, kuid samal ajal tuleb tagada, et vaimse tervise häiretele viitavate sümptomite ilmnemisel oleks õigel ajal kättesaadav tõenduspõhine abi ehk psühholoogiline ja farmakoloogiline ravi (Turecki jt, 2019).

TAI korraldas 2024. aasta kevadel küsitlusuuringu Eestis elavate Ukraina sõjapõgenike hulgas, et hinnata selle rahvastikurühma tervises seisundit ja heaolu Eestis. Uuringus osalenud 1430 inimesest (334 mehest ja 1096 naisest) vanuses 18-64 eluaastat olid elanud Eestis keskmiselt 1,7 aastat. Neist ligi 80% oli kogenud eelnevalt traumasid, kuid enesekohaste vaimse tervise probleemide esinemine oli küllalt sarnane samasuguse demograafilise profiiliga Eesti üldrahvastikuga***.

- Tavapärasest suurem stress: 22% põgenikel vs. 29% üldrahvastikus.
- Depressiivsus: 28% põgenikel vs. 25% üldrahvastikus.
- Üleväsimus: 52% põgenikel vs. 53% üldrahvastikus.

* Küsimus „Kas olete viimase 30 päeva vältel olnud stressis, pinges all?“, kus tavapärasest kõrgemat stressi tähistavad vastusevariandid „Jah, minu elu on peaaegu talumatu“ või „Jah, rohkem kui inimesed tavaliselt“.

** Küsimus „Kas te olete viimase 30 päeva jooksul olnud masendunud, õnnetu (depressioonis)?“, kus depressiivsust tähistavad vastusevariandid „Jah, palju rohkem kui varem“ ja „Jah, mõnevõrra rohkem kui varem“.

*** Üldrahvastik tähistab soole ja vanusele sobitatud kontrollrühma TKU 2024. aasta andmete kohaselt.