

Paragraafid

Lehekülje nr.

3.1. Riski- ja kaitsetegurid

1

3.1. Riski- Ja Kaitsetegurid

Tervisekäitumisele ja heaolule pannakse alus lapsepõlves, mistõttu on ennetuse ja tervisedenduse keskmes **lapsed ja pered**. Mitme negatiivse tagajärje (sh uimastite tarvitamine, vägivald, õigusrikkumised, vaimse tervise probleemid jm) kujunemist mõjutavad sarnased riski- ja kaitsetegurid. Seda kinnitavad mitmed uuringud, sealhulgas 11-19-aastaste noorte seas korraldatud „Hooliva kogukonna“ noorteuuring. Näiteks suurendavad probleemide tekke riski konfliktid perekonnas, lapsevanemate hoiakud, mis soodustavad riskikäitumist, tervist kahjustavate ainete (nt uimastid) kättesaadavus, vähene seotustunne kooli ja kogukonnaga.

Probleeme esineb vähem, kui suhted koolis, kogukonnas ja perekonnas on head, noori tunnustatakse ja märgatakse nende positiivseid külgi, perega veedetakse koos aega, koolielus saab kaasa rääkida ja laps on sotsiaalselt pädev. (Siilbek ja Streimann, 2024). Seetõttu tuleb ennetus suunata just nende tegurite mõjutamisele.

Sarnaseid riski- ja kaitsetegureid on välja toonud ka teised uuringud. Näiteks 2024. aastal korraldatud LVTU tulemused näitasid, et olulisemad vaimse tervise probleemid on seotud **suhete** (nt suhted peres ja sõpradega), **kooli** (nt kooliga seotud läbipõlemine või rahulolu kooliga), **individuaalsete omaduste** (nt sotsiaal-emotsionaalne pädevus) ja **eluviisiga** (nt digiseadmete kasutamisaeg) (LVTU konsortsium, 2024).

Eestis on uimastid, sh alkoholi ja nikotiinitooted kergesti kättesaadavad. Alkoholi aktsiisitõusu ärajätmine 2025. aastal võib suurendada tarbimist. Samuti jäeti kehtestamata karastusjookide maks, mis oleks aidanud piirata liigset suhkrutarbimist ja vähendada ülekaalulisust, eelkõige laste ja noorte seas. Suuremat tähelepanu on vaja pöörata tõhusate meetmete rakendamisele, nagu

hinnapoliitika kujundamine, kättesaadavuse piiramine ja reklaamikeelud (UNODC/WHO, 2018; WHO, 2022). Positiivne on aga see, et 2025. aasta septembris hakkab kehtima uus rahvatervishoiu seadus, kus milles rõhutatakse muu hulgas riski- ja

kaitsetegurite mõjutamise olulisust (Rahvatervishoiu seadus).