

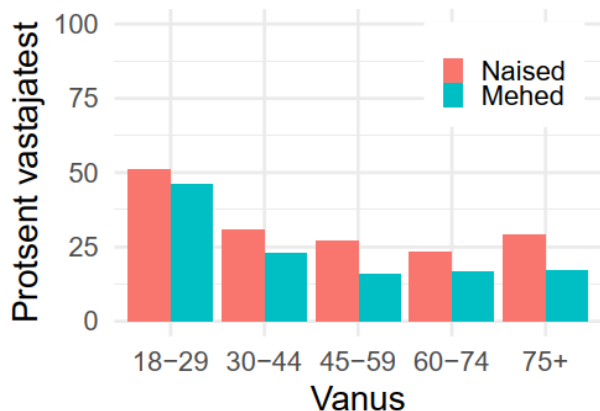
Tulemusi rahvastiku vaimse tervise uuringu I küsitluslainest

2021. a jaanuaris ja veebruaris toimunud uuringu esimeses laines osales 5650 vastajat vanuses 18–100 aastat.

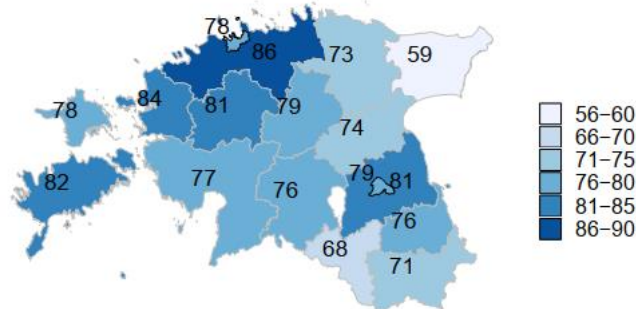
Tervis ja heaolu

- **76%** osalejatest oli oma **eluga rahul või väga rahul**.
- **45%** osalejatest **hindas oma tervist heaks või väga heaks**.
- **19%** osalejatest **muretses oma tervise pärast** küsitlusele eelnenud kuue kuu jooksul **palju või väga palju**.
- **10%** osalejatest tundis eelnenud kolme kuu jooksul sageli või väga sageli, et nad **ei suuda enam üle pea kasvavate raskustega toime tulla**.
- **16%** osalejatest tajus, et alates koroonakriisi algusest on nende **vaimne tervis halvenenud**.
- **39%** osalejatest tundis küsitlusele eelnenud nelja nädala jooksul **vaimset kurnatust**.
- **39%** osalejatest koges samal perioodil **uneprobleeme**.
- **28%** osalejatest oli **kõrge depressiooniriskiga**, s.t neil esines depressiooni sümptomeid määral, mis viitab võimalikule depressioonile.

Kõrge depressiooniriskiga vastajate osakaal soo ja vanuserühma järgi



Eluga rahul olevate vastajate protsent maakondade kaupa



Toimetulek koroonakriisiga

- **12%** osalejatest hindas, et 2020. a kevadine eriolukord tekitas neis **palju või väga palju stressi**.
- Seoses eriolukorra ja koroonakriisiga tekitasid **kõige enam stressi**:
 1. riigipiiride sulgemine, liikumispiirangute kehtestamine (13% osalejatest märkis, et see tekitas neis olulist stressi);
 2. ebakindlus majanduses või tööturul (11%);
 3. suhtlemisvõimaluste piiratus (9%).
- **Kõige enam tunti eriolukorra ajal puudust**:
 1. erinevatest teenustest (nt kosmeetik, juuksur, füsioteraapia) (24% osalejatest märkis, et tundis neist puudust);
 2. arstiabist (21%);
 3. majanduslikust/rahalisest abist (20%).
 21% osalejatest ei tundnud millestki puudust.
- **Kõige enam aitasid koroonakriisist toime tulla**:
 1. kasulike tele- ja raadiosaadete vaatamine ja kuulamine või veebiseminaridel osalemine (51% osalejatest märkis, et see aitas neid mõningal määral või oluliselt);
 2. oma murede kohta internetist lisainfo otsimine (32%);
 3. perearsti poole pöördumine (22%).