

KOKKUVÕTE: Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring

ENAMLEVINUD VAIMSE TERVISE HÄIRED EESTIS

- Küsitlusuuringu põhjal, st inimeste endi hinnangul oli 2021. aastal kõrgenenud depressioonirisk 28% ja ärevushäire risk 20% rahvastikust.
- Eesti Haigekassa andmetel diagnoositi aastatel 2016–2021 depressiooni 12% ja ärevushäireid 10% täiskasvanutest.
- 15-24-aastastel noortel oli enese hinnangul nii depressiooni kui ärevushäirete risk kuni kaks korda kõrgem kui elanikkonnas keskmiselt.
- Depressioonirisk on suurem naistel, kõrge geneetilise eelsoodumusega ning riskeeriva tervisekäitumisega inimestel.

KOROONAKRIISI MÕJUD VAIMSELE TERVISELE

- Koroonakriis mõjus rahvastiku vaimsele tervisele negatiivselt: 2021. ja 2022. aastal oli kõrgenenud depressiooni ja ärevuse riskiga inimeste osakaal oluliselt suurem kui pandeemiaeelsetel 2019. aastal.
- Vaimse tervise riskiteguriteks olid koroonakriisi ajal sotsiaalmajanduslik haavatavus (madal haridustase, väike sissetulek, töötus) ja sotsiaalse toe puudumine.
- Suurimaks stressoriks koroonakriisi ajal oli oht haigestuda ning selle tagajärjed.
- Koroonakriisiga toimetuleku viisidest mainiti kõige rohkem kasulike tele- ja raadiosaadete või veebiseminaride jälgimist, lähedaste poole pöördumist ja internetist oma murede kohta lisainfo otsimist, samuti perearsti poole pöördumist.
- Koroonakriisi ajal aitasid stressi ning selle negatiivseid tagajärgi leevendada emotsioonidega toimetuleku oskused ning tervist toetav eluviis (piisav uneaeg ja kehaline aktiivsus).
- Koroonakriisi vältel pidas enamik täisealistest vastanutest oluliseks vaimse tervise teenuste kättesaadavuse parandamist, kuid ise vaimse tervise teenuse vajadust tundvaid inimesi oli vastajate seas vähem – psühholoogi või nõustaja vastuvõtust tundis puudust 13%, psühhiaatri vastuvõtust 8%.
- Nendest, kes tundsid vajadust vaimse tervise abi järele, eelistas 70% abi otsimise asemel oodata, et probleemid laheneksid või ise hakkama saada.
- Peamiste takistustena abi otsimisel toodi välja tervishoiusüsteemist tulenevad piirangud, sh liiga pikad järjekorrad, plaanilise ravi piirangud, teenuste hind. Samuti takistas abi otsimist vähene usk, et teenustest oleks kasu ning teadmatus, kuhu pöörduda.

VAIMSE TERVISE ABIVÕIMALUSTE KASUTAMINE

- Aastatel 2016-2021 kasutas psühhiaatri, psühholoogi või psühhoterapeudi teenuseid 13% täisealisest rahvastikust.
- Teenuseid kasutasid rohkem naised (14%) ja noored vanuses 18–24 (26%), samuti madalama haridustaseme ja sissetulekuga inimesed.
- Väga väikese sissetulekuga, sh ametliku sissetulekuta inimesed kasutasid Eesti Haigekassa rahastatavaid vaimse tervise teenuseid oluliselt vähem.

UURINGUST

- Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu eesmärk oli saada terviklik ülevaade elanikkonna vaimse tervise olukorrast COVID-19 perioodil.
- Küsitlusuuringusse kutsuti 20 000 Eesti elanikku alates 15. eluaastast ning see tehti kolmes küsitluslaines, et jälgida vaimse tervise näitajate muutusi aastatel 2021-2022.
- Küsitlusuuringu tulemusi võrreldi riiklike andmebaaside andmetega nii COVID-19 ajast kui ka kriisieelsest perioodist.