



Terveise
Arengu
Instituut



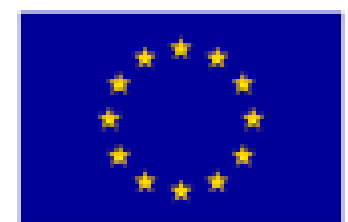
TARTU
ÜLIKOOL

Vaimne tervis ja tervisekäitumine Rahvastiku vaimse tervise uuringu andmetel

Kenn Konstabel

Terveise Arengu Instituut

28.09.2022



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

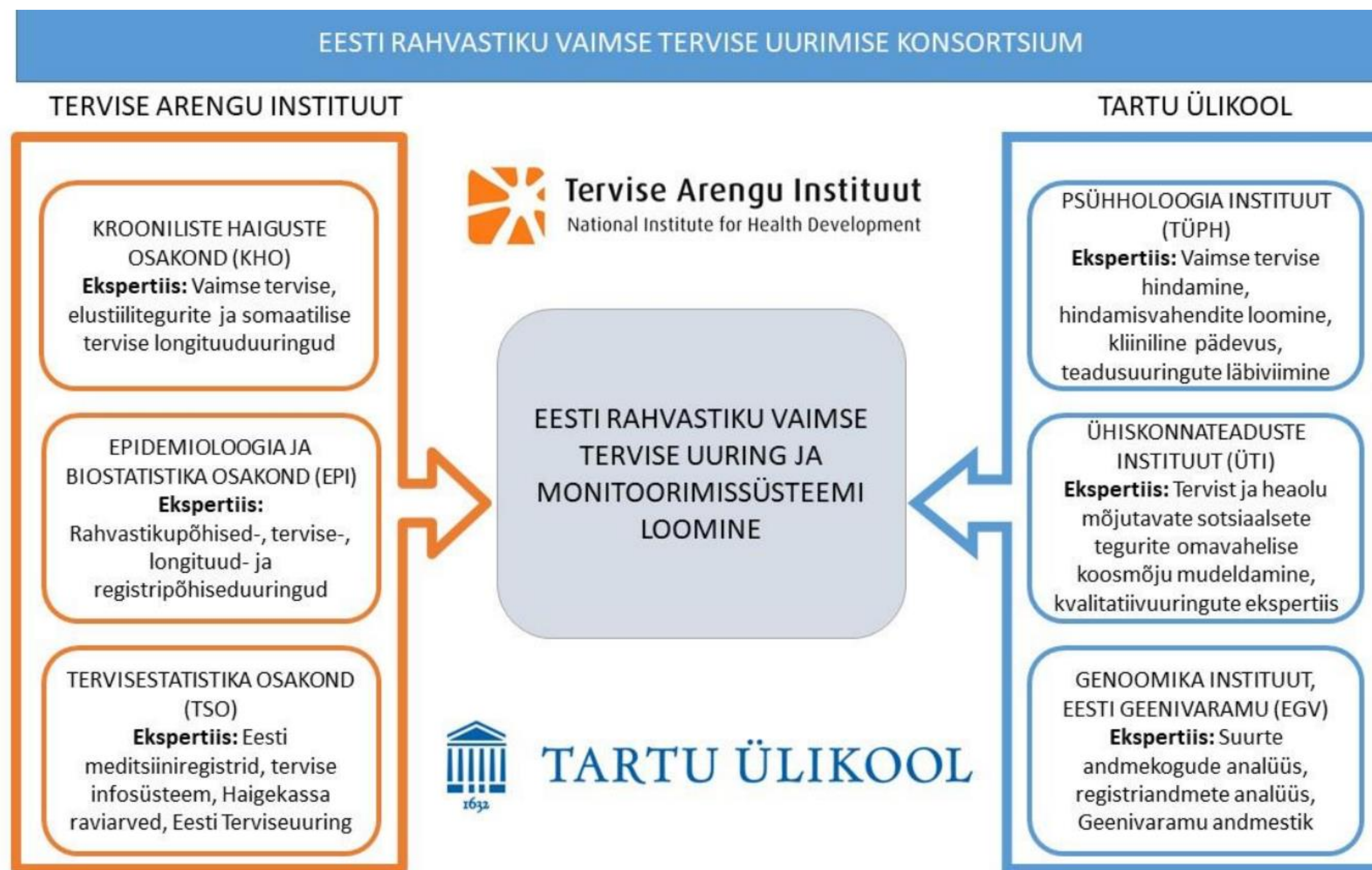


Eesti
Teadusagentuur

Uuringu tellija ja rahastaja

- Uuringu läbiviijad: Tervise Arengu Instituut ja Tartu Ülikool
- Uuringut rahastas SA Eesti Teadusagentuur Euroopa Regionaalarengu Fondist toetatava programmi RITA tegevuse 1 „Strateegilise TA tegevuse toetamine“ raames.
- Uuring valmis Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Siseministeeriumi ja Riigikantselei eesmärkide elluviimiseks.

Merle Havik
 Jaana Rahno
 Pille Kasemets
 Julia Geller
 Carolina Murd
 Olga Bragina
 Jaan Tulviste
 Mall Leinsalu
 Rainer Reile
 Toomas Veidebaum
 Jane Idavain
 Kaia Laidra
 Tatjana Veideman
 Merili Tamson
 Liisi Panov
 Kenn Konstabel
 ...



Kirsti Akkermann
 Kairi Kreegipuu
 Andero Uusberg
 Helen Uusberg
 Hedvig Sultson
 Mare Ainsaar
 Ave Roots
 Kelli Lehto
 Oliver Nahkur
 Helina Maasing
 Jana Bruns
 Lili Azin Milani
 Hanna Maria Kariis
 ...

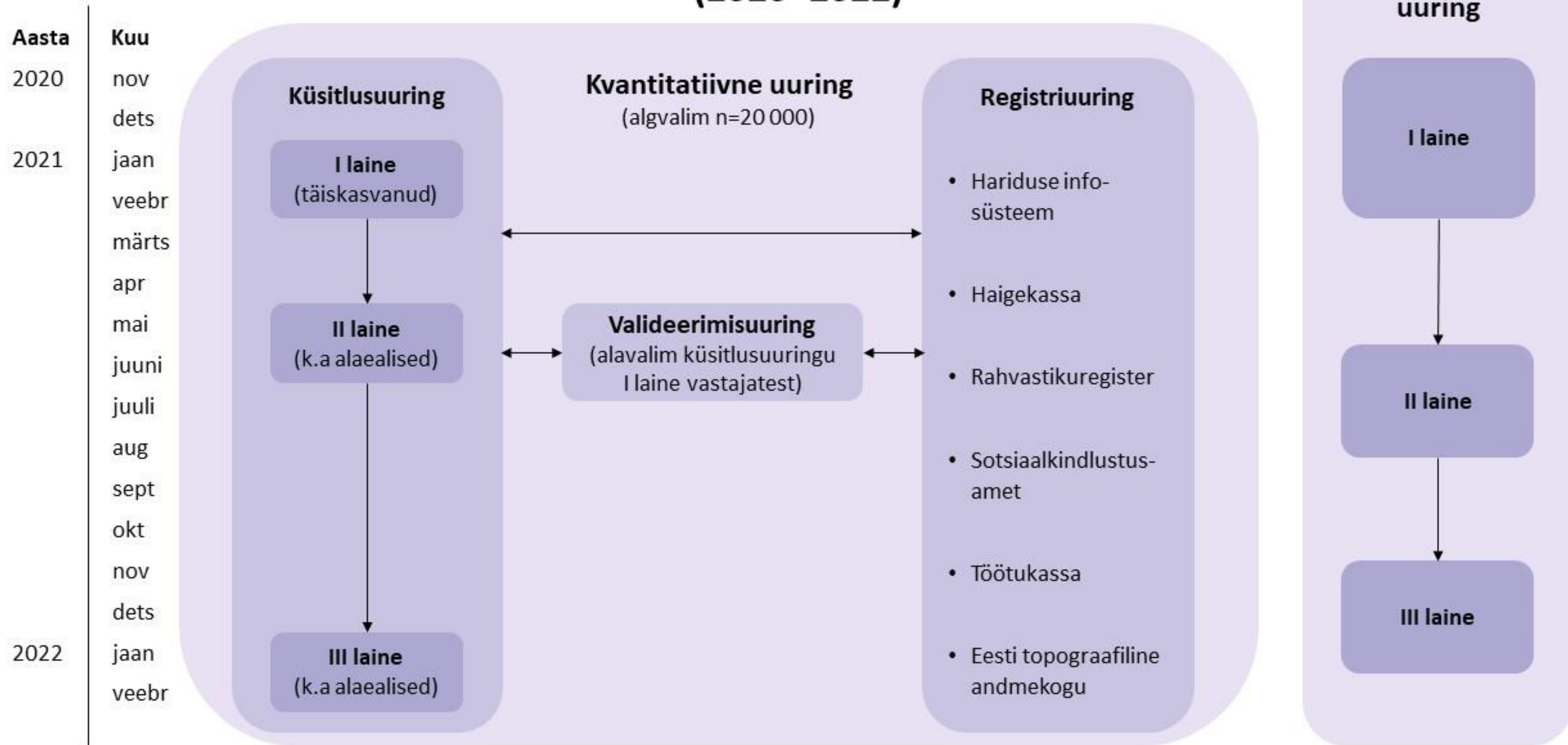
RVTU eesmärgid

❖ Ülevaade Eesti rahvastiku vaimsest tervisest / psühholoogilisest heaolust

- probleemide levimus
- haavatavad grupid
- riski- ja kaitsetegurid

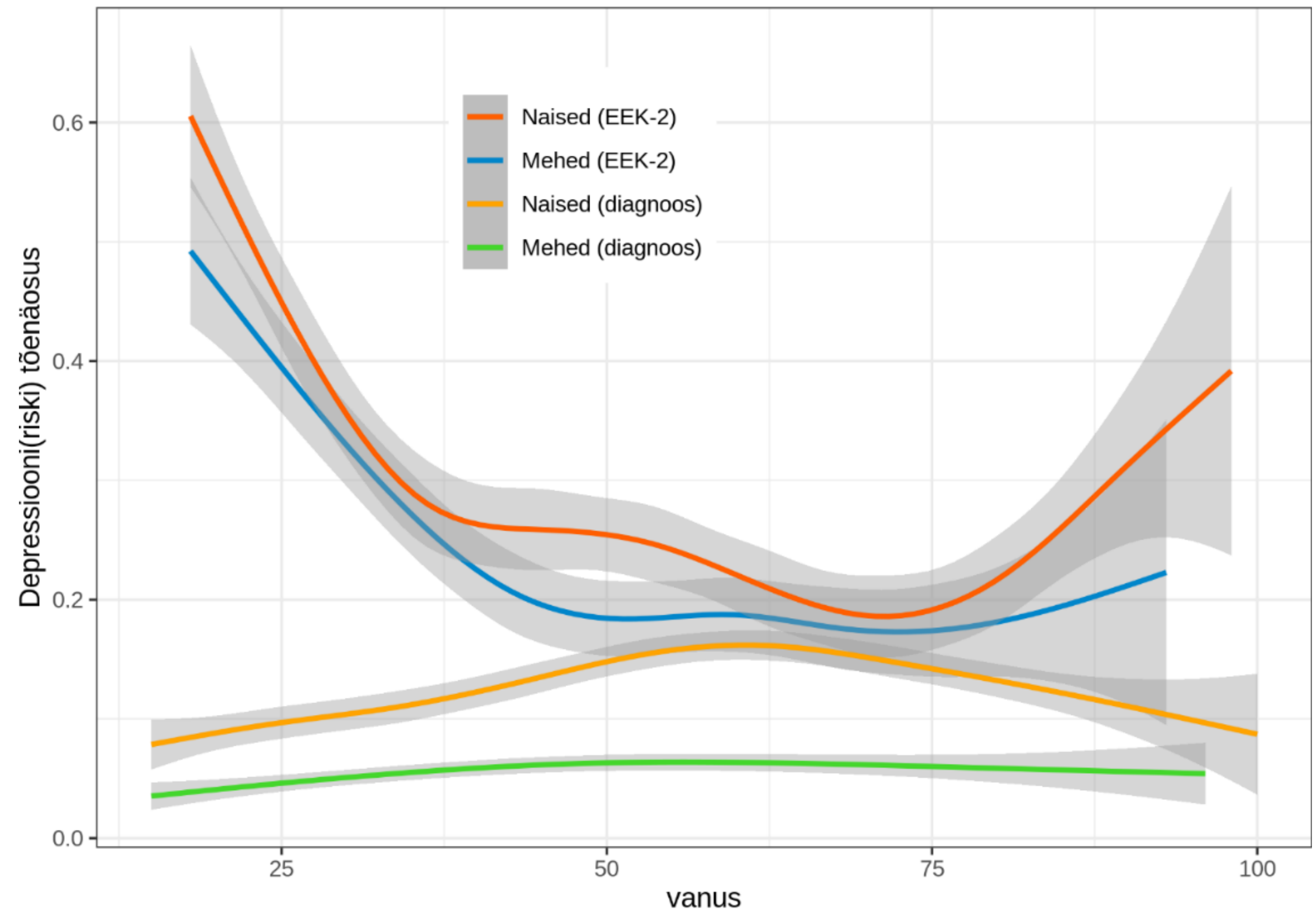
❖ Indikaatorite süsteem, mida saaks edaspidi kasutada

EESTI RAHVASTIKU VAIMSE TERVISE UURING (2020–2022)



Enim levinud VT häired

- Eesti rahvastikus enamlevinumad vaimse tervise häired nii pandeemiaeelselt kui ka pandeemia ajal olid depressioon ja ärevushäired.



Depressiooni ja ärevushäirete esinemine

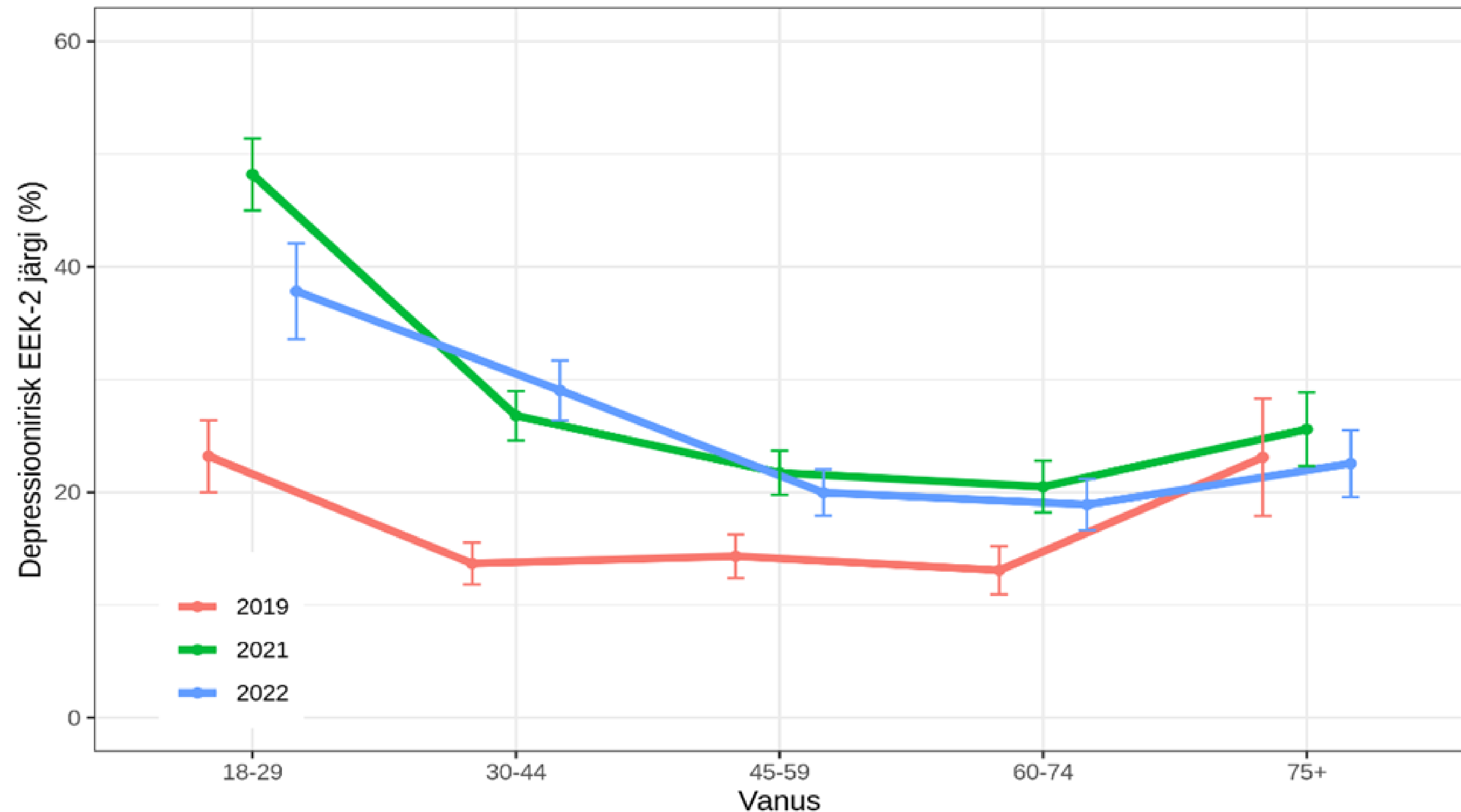
- Haigekassa andmete alusel diagnoositi perioodil 2016–2021 **depressiooni** 12%-l ja **ärevushäireid** 10%-l täiskasvanutest. Enesekohase küsimustiku andmete põhjal oli 2021. aastal kõrgeenenud depressioonirisk 28%-l ja üldistunud ärevushäire risk 20%-l rahvastikust.
- Riiklikud andmekogud tõenäoliselt **alahindavad** ja enesekohased küsimustikud **ülehindavad** probleemide esinemist. Seetõttu on rahvastiku vaimse tervise probleemide ulatuse täpseks hindamiseks mõistlik enesekohaseid ja registripõhiseid näitajaid **kombineerida**.

Noored kui riskirühm

- Noortel (15–24a) oli enesekohase küsimustiku põhjal nii depressiooni kui ärevushäirete risk kuni kaks korda kõrgem kui elanikkonnas keskmiselt.

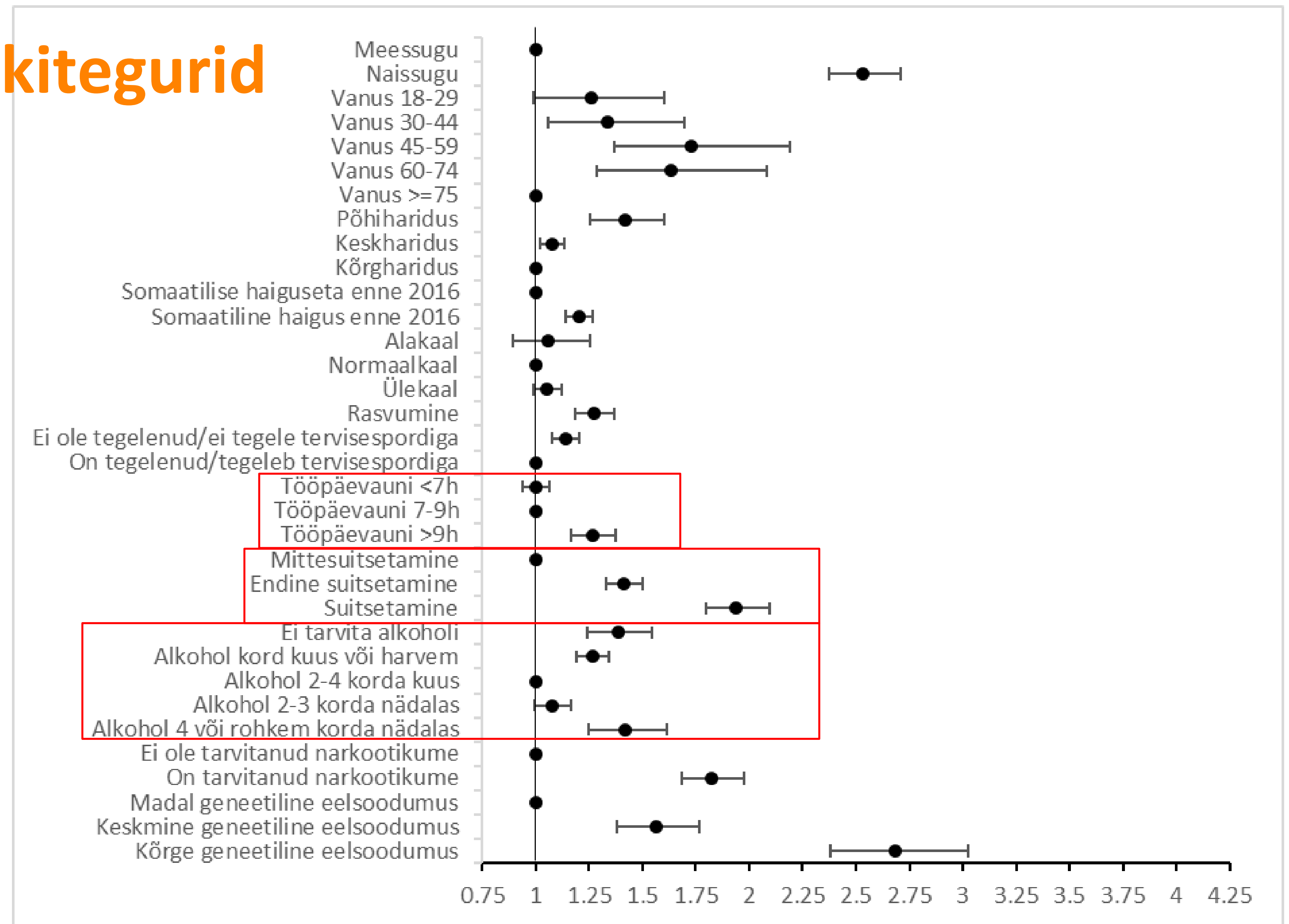
Pandeemia mõju

- Koroonakriis mõjus rahvastiku vaimsele tervisele negatiivselt: 2021. ja 2022. aastal oli kõrgenenud depressiooni ja ärevuse riskiga inimeste osakaal oluliselt suurem kui pandeemiaeelselt 2019.



Depressiooni riskitegurid

- Depressioonirisk on suurem naistel, kõrge geneetilise eelsoodumusega inimestel ning riskeeriva tervisekäitumisega elanikel.

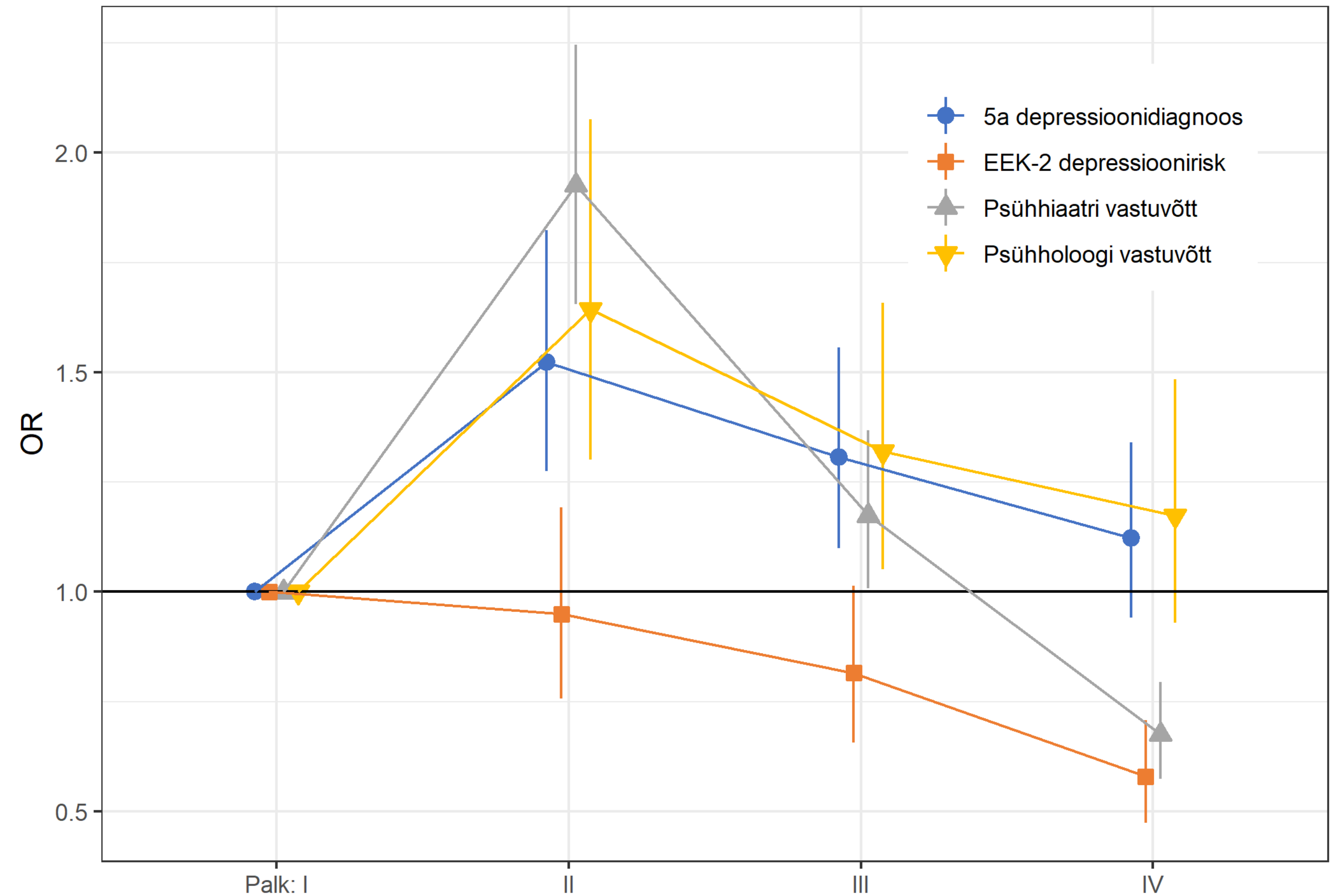


Üldistavat vaimse tervise probleemide riskiteguritest

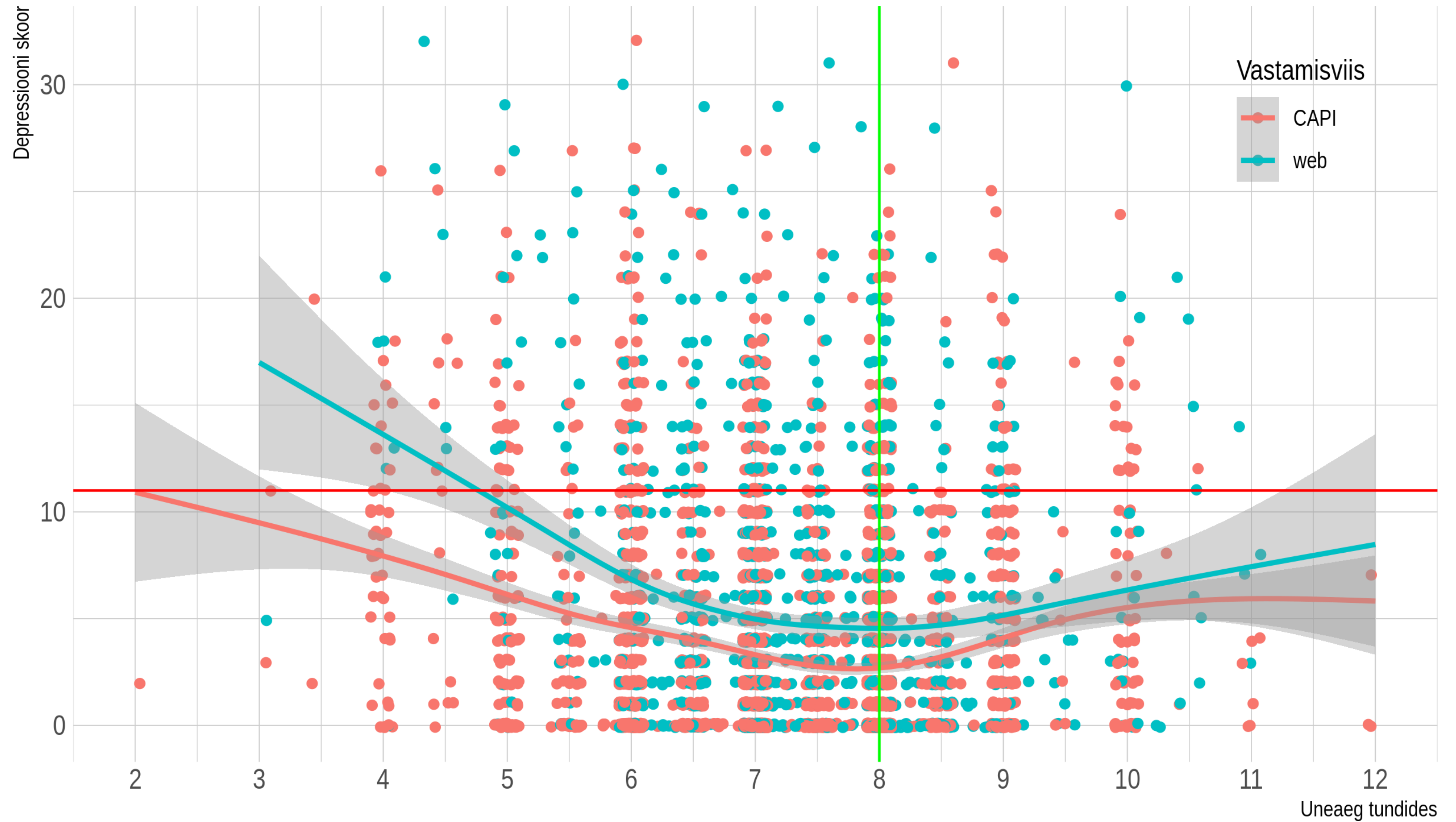
- Geneetilised tegurid:
 - Häirete päritavus on mõnevõrra erinev: skisofreenial ja bipolaarsel häirel >80%, depressioonil 30-40%, ärevushäiretel 30-60%
 - Geneetilised tegurid ei ole ainumääravad ega tähenda, et häiret ei saaks ravida või ennetada
- Sotsiaalmajanduslikud tegurid:
 - Mõjutee 1: kehvadest oludest tingitud (krooniline) stress
 - Mõjutee 2: kehvemad teadmised ja ebasoodsamad hoiakud tervisekäitumise suhtes
 - Mõjutee 3: väiksemad majanduslikud võimalused
- Tervisekäitumine:
 - Suitsetamine: tugeva mõjuga paljude füüsilise ja vaimse tervise probleemide puhul; korrelatsioon SES-ga
 - Alkohol: mittetarvitamine võib olla terviseriski tagajärg; ohtral tarvitamisel on kindlasti ebasoodne mõju; positiivset mõju ei ole tuvastatud
 - Uni: vähene uneaeg ja uneprobleemid võivad olla VT probleemi põhjus ja ka tagajärg

VT sotsiaalsed riskitegurid

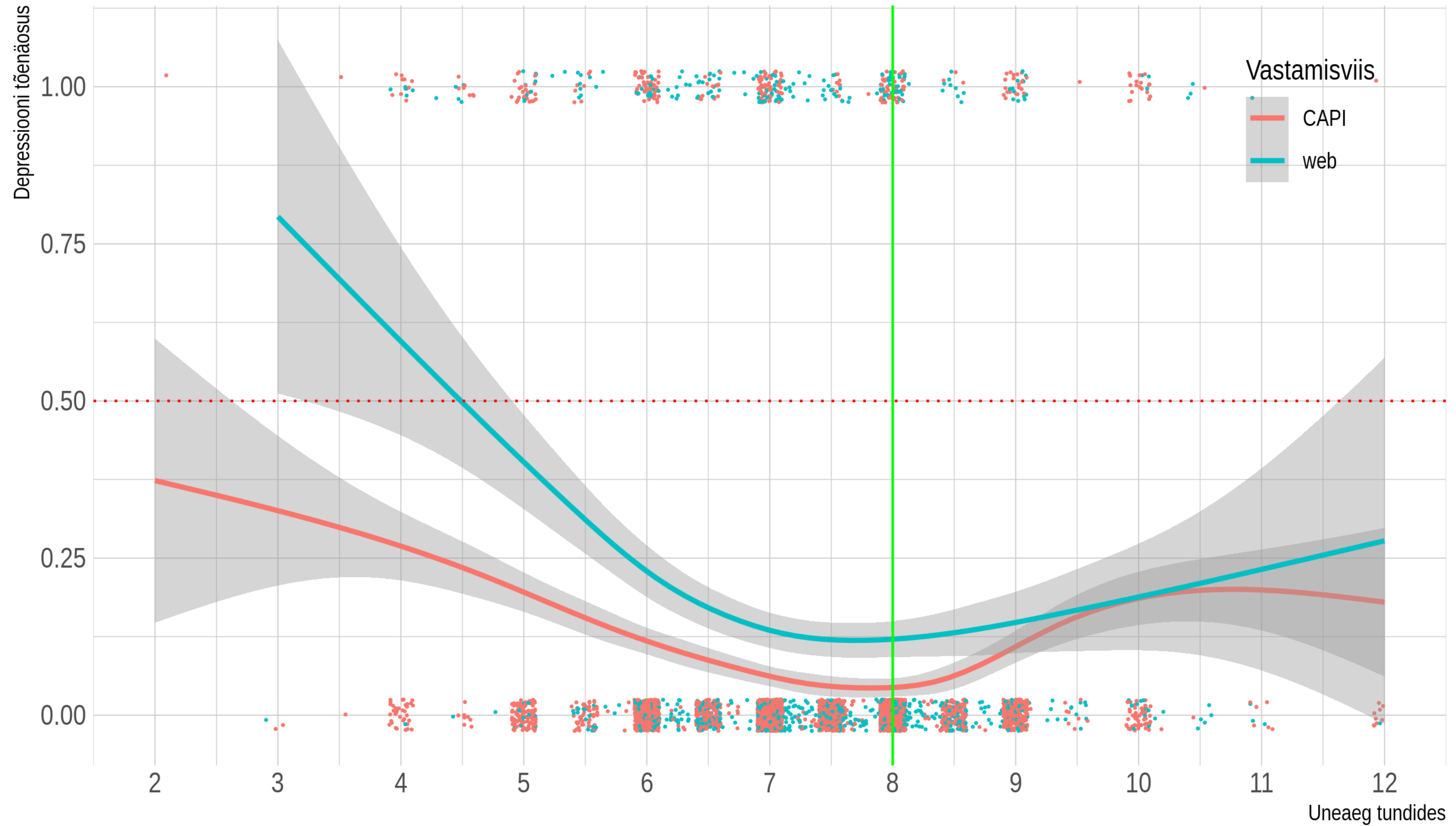
- Vaimse tervise riskiteguriteks koroonakriisi ajal olid ka sotsiaal-majanduslik haavatavus (madal haridustase, väike sissetulek, töötus) ja sotsiaalse toe puudumine.



Depressiooni ja uneaja seos (ETeU 2019)



Uneaeg ja depressiooni tõenäosus, ETeU 2019



Elustiil ja heaolu

Tabel 31. Elustiilivalikute seosed heaolu indeksiga (kohandatud taustateguritele)

[Sisukord](#)

	1. laine			
	b	SE.b	t	p
1 (Vabaliige)	-1,26	0,13	-9,82	0
2 Sugu (N)	-0,03	0,03	-0,87	0,3836
3 Vanus	0,03	0,01	5,46	0
4 Vanus ²	0	0	-4,75	0
5 Sissetulek: 451-850	0,07	0,05	1,36	0,17376
6 Sissetulek: 851-1400	0,19	0,05	3,61	0,00031
7 Sissetulek: >1400	0,37	0,06	6,28	0
8 Rahaline olukord: hea või rahuldav	0,41	0,03	12	0
9 Haridus: kesk- või kutseharidus	-0,01	0,06	-0,14	0,88877
10 Haridus: kõrg	0	0,06	-0,02	0,98597
11 Uneaeg >= 7 tundi	0,34	0,03	10,22	0
12 MTKA vähemalt 2 korda nädalas	0,1	0,03	3,42	0,00062
13 Alkoholi üle 3 korra nädalas	-0,22	0,07	-3,05	0,0023
14 Suitsetamine viimase 3 kuu jooksul	-0,09	0,03	-2,58	0,00979
15 Narkootiliste ainete tarvitamine	-0,17	0,08	-1,99	0,04659
Mudeli R ²		0,143		
F		42,15		
df		14	3544	

Elustiil ja heaolu (2)

Tabel 30. Elustiili ja heaolu korreleeritud muutused					
Sisukord					
Tunnused	r	Korrelatsiooni 95% usalduspiirid		p	df
1 Uneaeg ja heaolu 1-2	0,07	0,02	0,12	0,007	1581
2 Uneaeg ja heaolu 2-3	0,08	0,03	0,13	0,00178	1485
3 Uneaeg ja heaolu 1-3	0,1	0,06	0,15	0,00001	1965
4 Liikumine ja heaolu 1-2	0,05	0,01	0,09	0,01439	2412
5 Liikumine ja heaolu 2-3	0,07	0,03	0,11	0,00044	2251
6 Liikumine ja heaolu 1-3	0,09	0,05	0,12	0	2770
7 Uneaeg ja depressiivsus 1-2	-0,06	-0,11	-0,01	0,01685	1580
8 Uneaeg ja depressiivsus 2-3	-0,08	-0,13	-0,03	0,00156	1489
9 Uneaeg ja depressiivsus 1-3	-0,12	-0,16	-0,08	0	1965
10 Liikumine ja depressiivsus 1-2	-0,02	-0,06	0,02	0,36778	2467
11 Liikumine ja depressiivsus 2-3	-0,04	-0,08	0	0,04701	2283
12 Liikumine ja depressiivsus 1-3	-0,04	-0,08	0	0,03235	2831

Järeldusi tervisekäitumise ja vaimse tervise kohta

- Seosed on kaheasuunalised ja (suures osas) põhjuslikud
- Tervisekäitumise (nt une, kehalise aktiivsuse) muutusega kaasnevad muutused heaolus
- Kas mõistlik tervisekäitumine on vaimse tervise komponent?
- Tervisekäitumise roll vaimse tervise probleemide ennetuses
 - Sotsioloogiline küsimus: kuivõrd tervisekäitumine peegeldab sotsiaalmajanduslikku staatust (tüüpnäide: suitsetamine)
 - Füsioloogiline küsimus: kuivõrd SES “mõju” taga on tegelikult stress
- Kui palju inimene ise saab muuta?
 - “Enesetõhusus” (*self-efficacy*)



Tervise
Arengu
Instituut

Aitäh!

tai.ee/rvtu



Tervise
Arengu
Instituut



TARTU ÜLIKOOL



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



Eesti
Teadusagentuur