



Tervise
Arengu
Instituut

Ebavõrdsuse mõju vaimsele tervisele: müüdid ja tegelikkus

Kenn Konstabel

Tervise Arengu Instituut

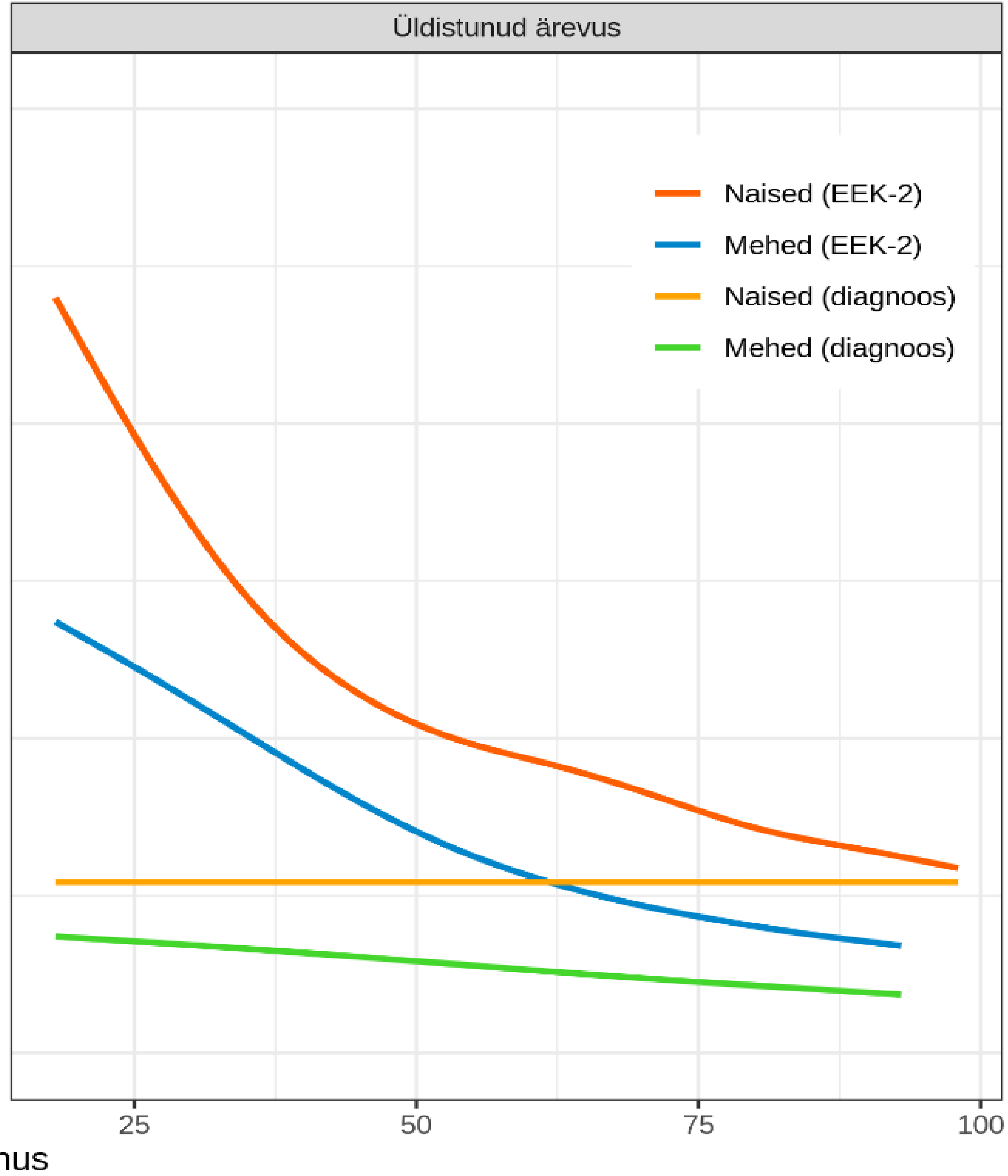
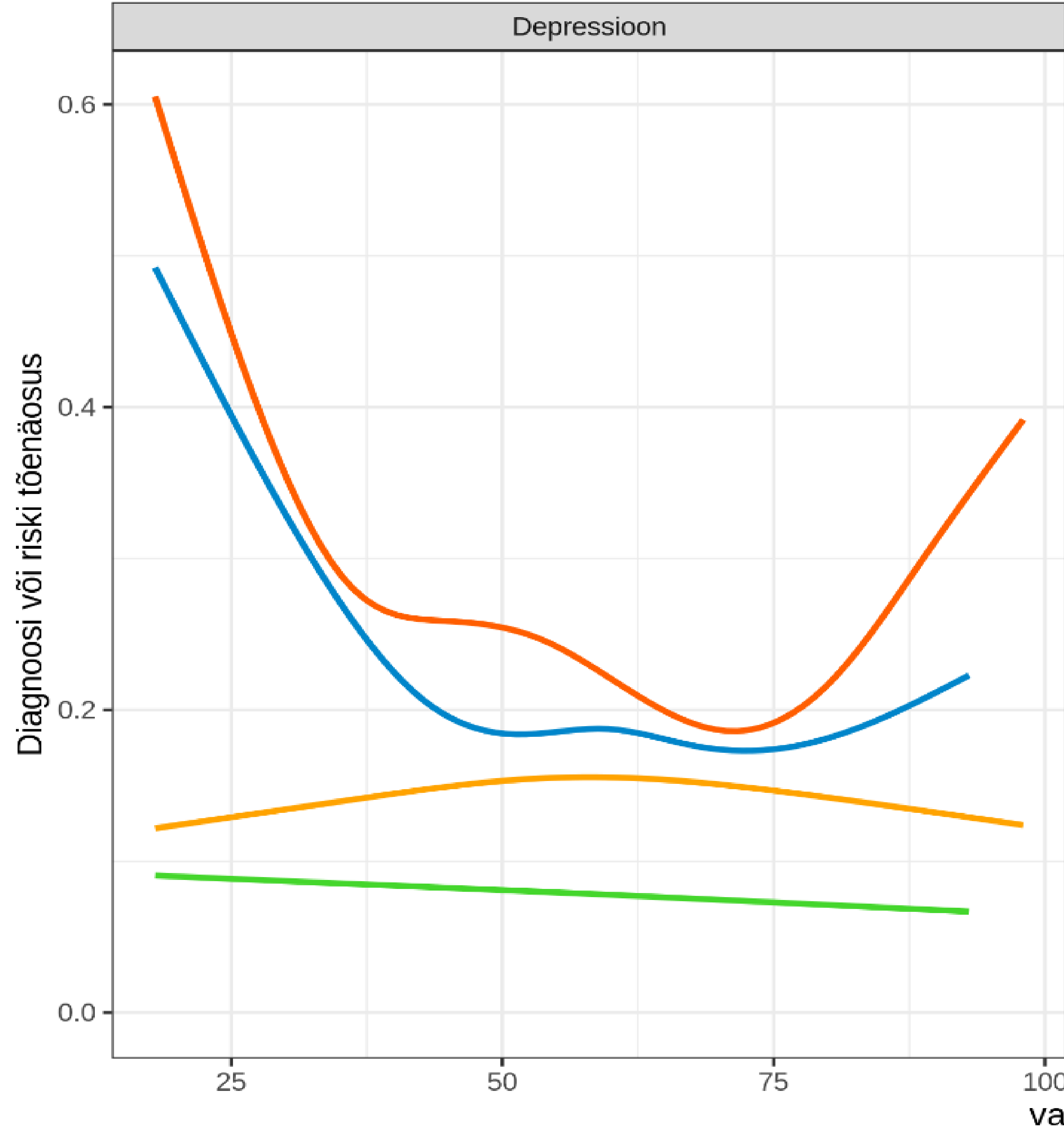
Põhisõnumid

1. Sotsiaalmajanduslikest teguritest tingitud ebavõrdsus vaimses tervises on olemas ja väärrib tähelepanu
2. Mõistlik tervisekäitumine võimaldab teatud määral vaimse tervise probleeme ennetada

Mis on vaimne tervis?

Vaimne tervis on heaoluseisund, mis võimaldab inimestel toime tulla igapäevaelu pingetega, realiseerida oma võimeid, õppida ja töötada hästi ning anda oma panuse kogukonda. Vaimne tervis on lahutamatu osa tervisest ja heaolust ning on rohkem kui lihtsalt psüühikahäire puudumine.

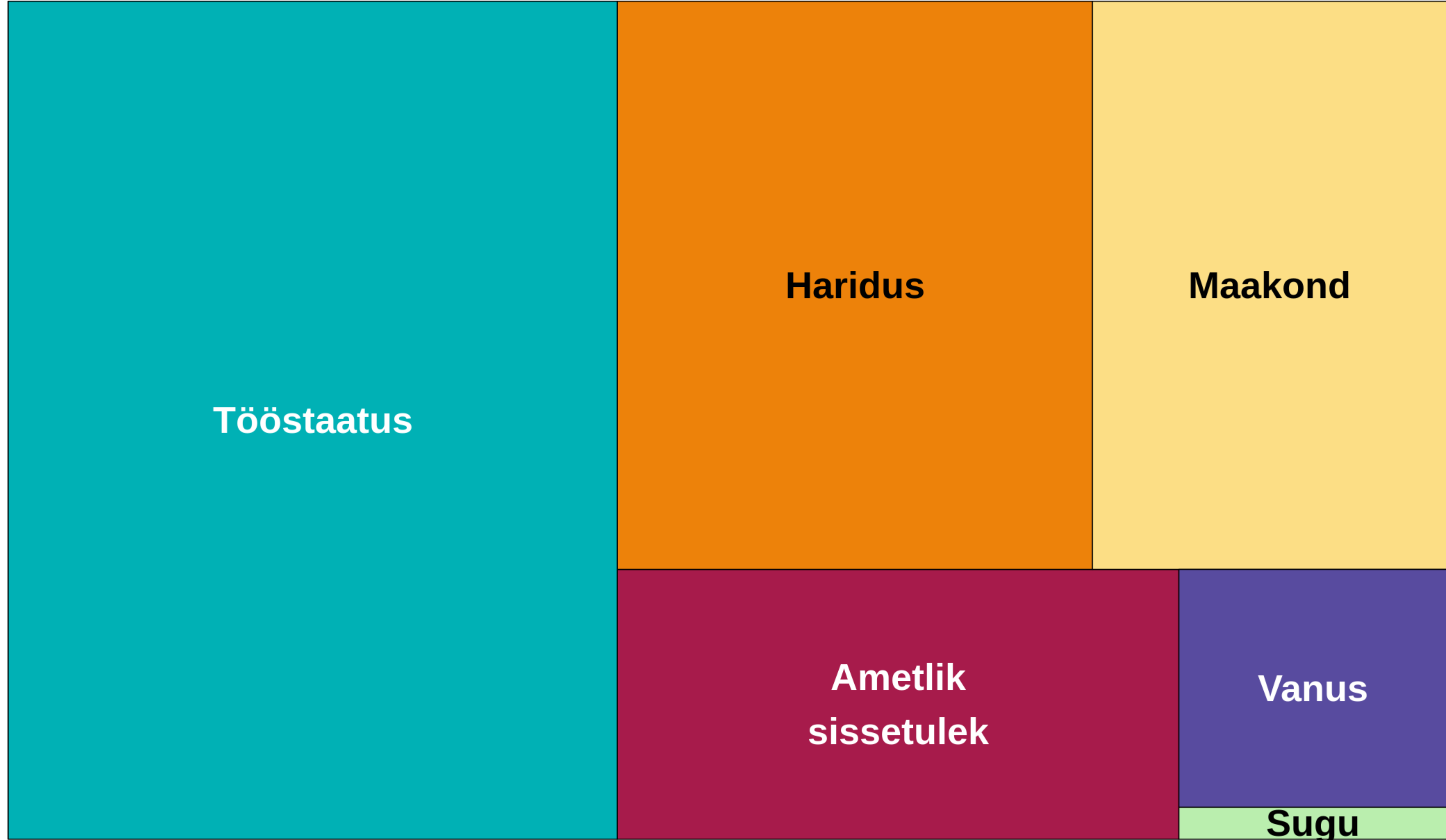
(WHO Mental health report, 2022)



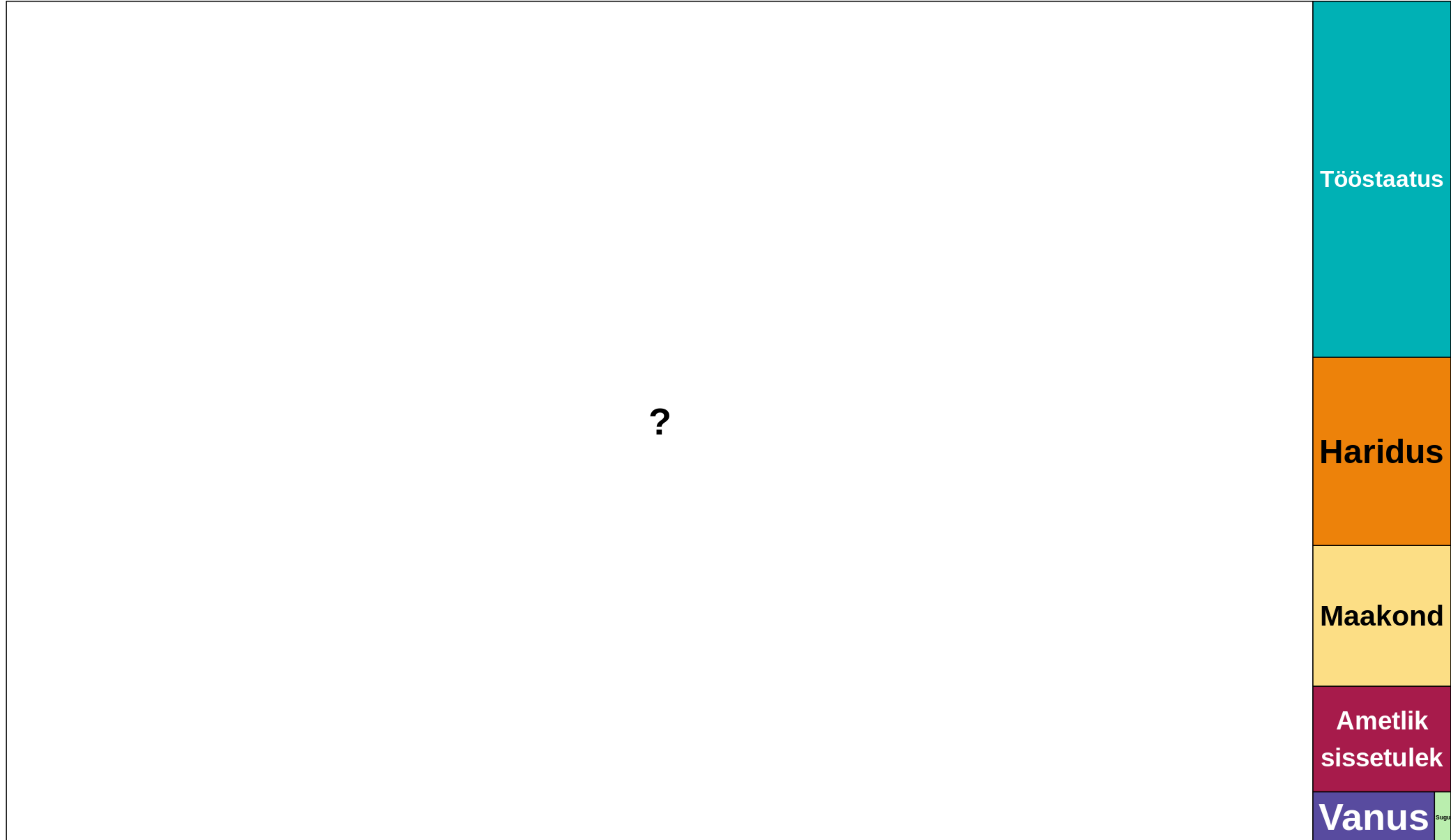
Ebavõrdsus vaimses tervises

- Depressiooni ja heaolu mõjutegurid
- Pandeemia mõju

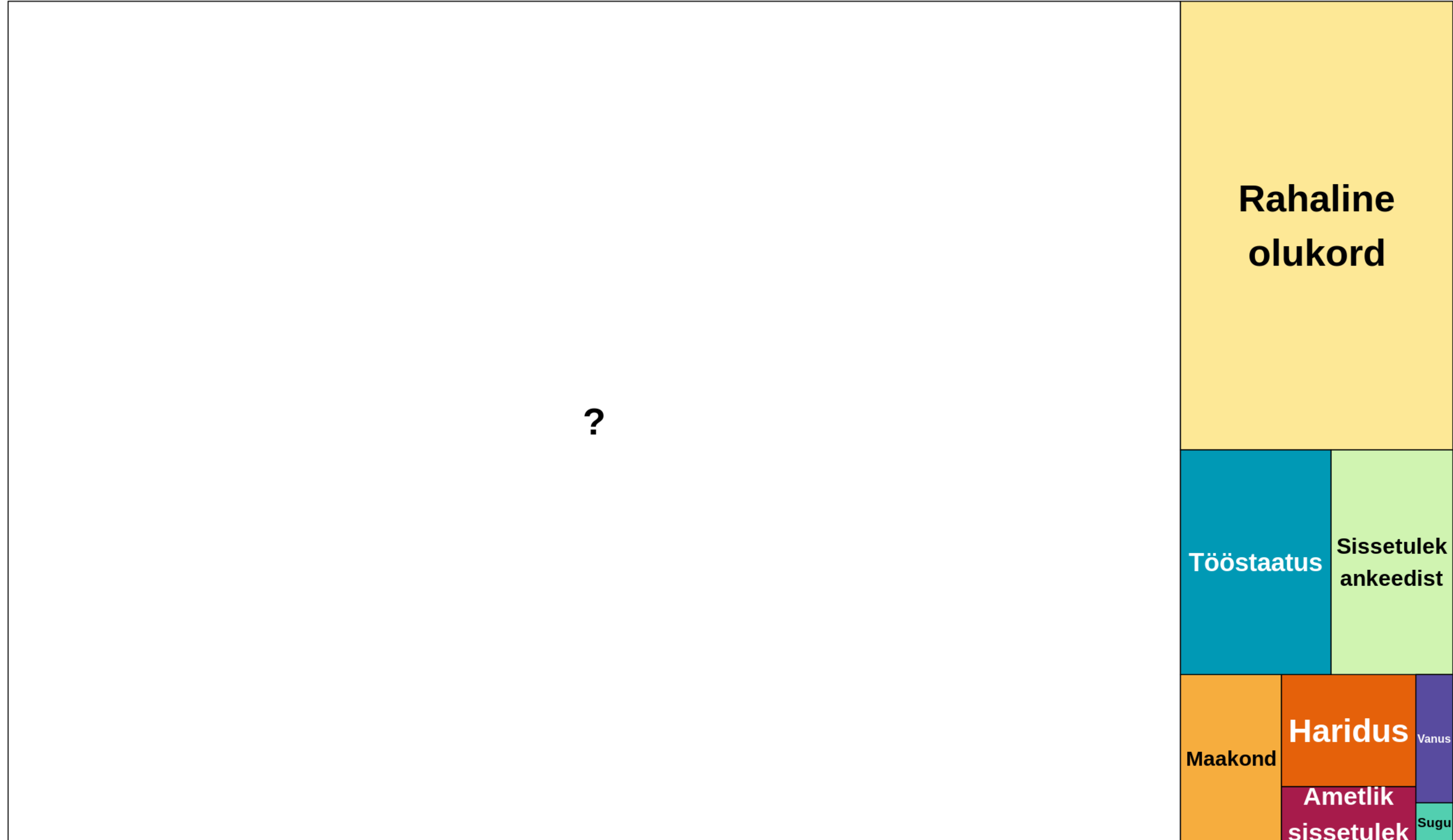
Eluga rahulolu $R^2 = 0.1$



Eluga rahulolu $R^2 = 0.1$



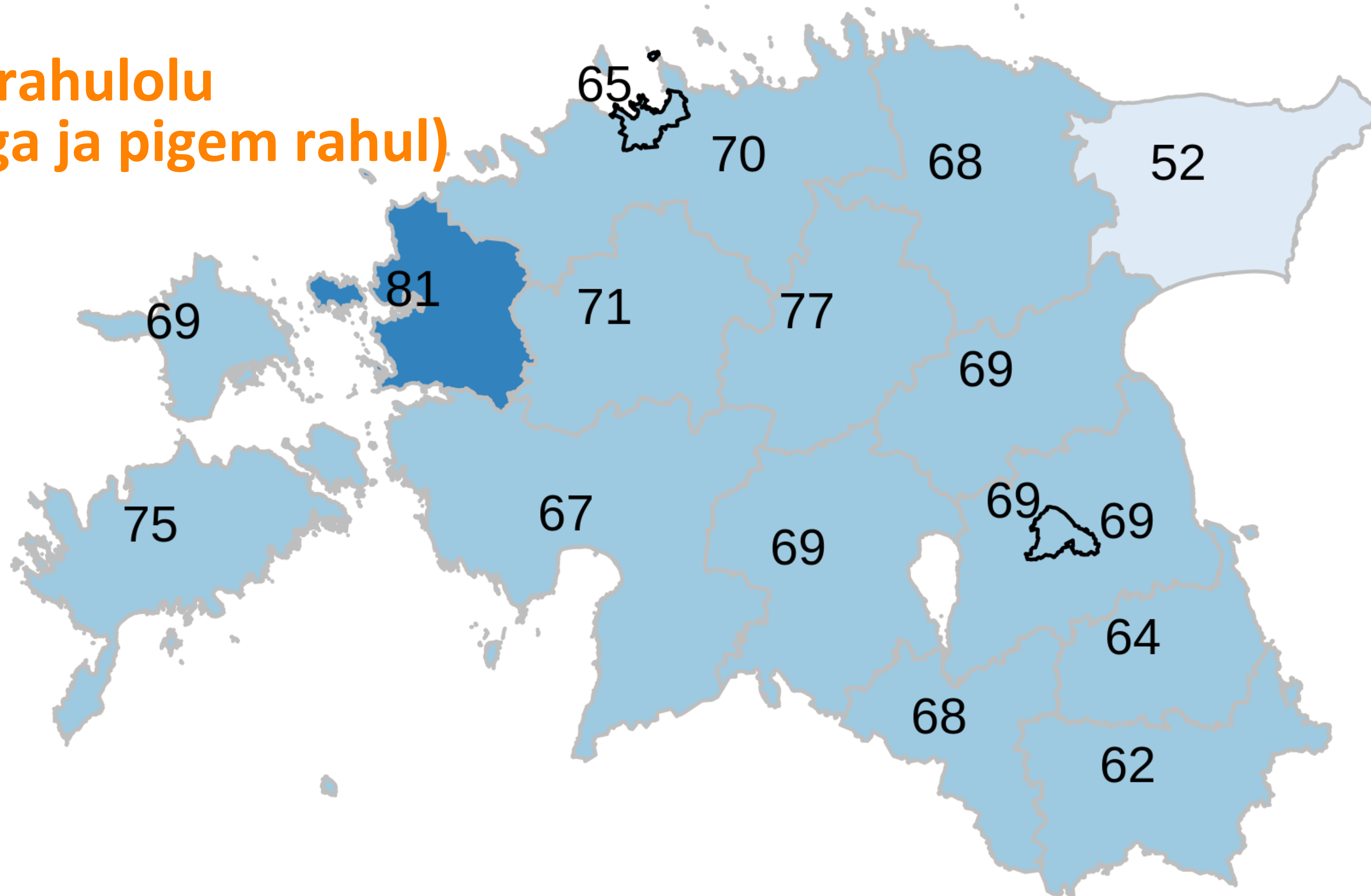
Eluga rahulolu $R^2 = 0.19$



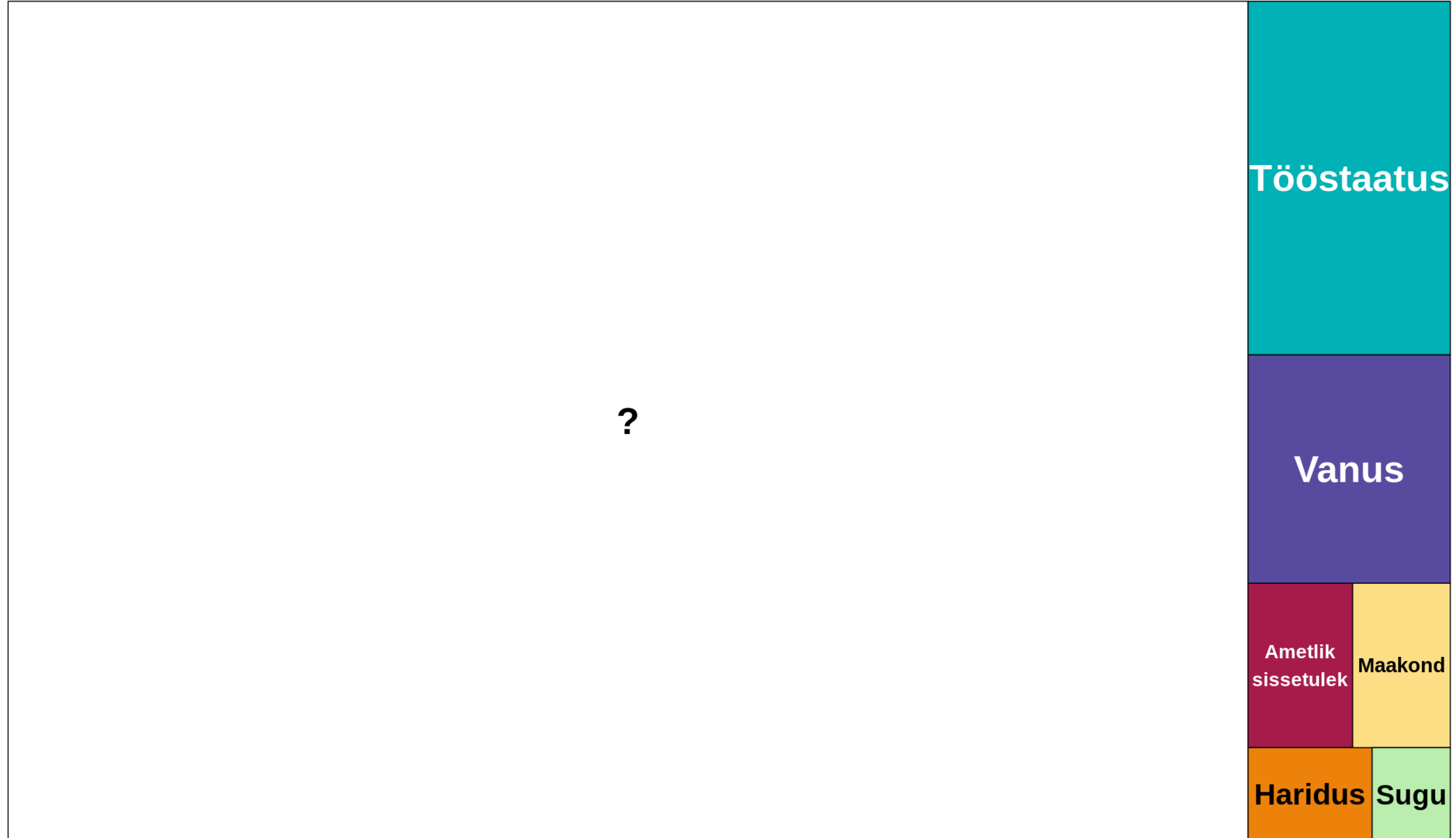
Eluga rahulolu $R^2 = 0.36$



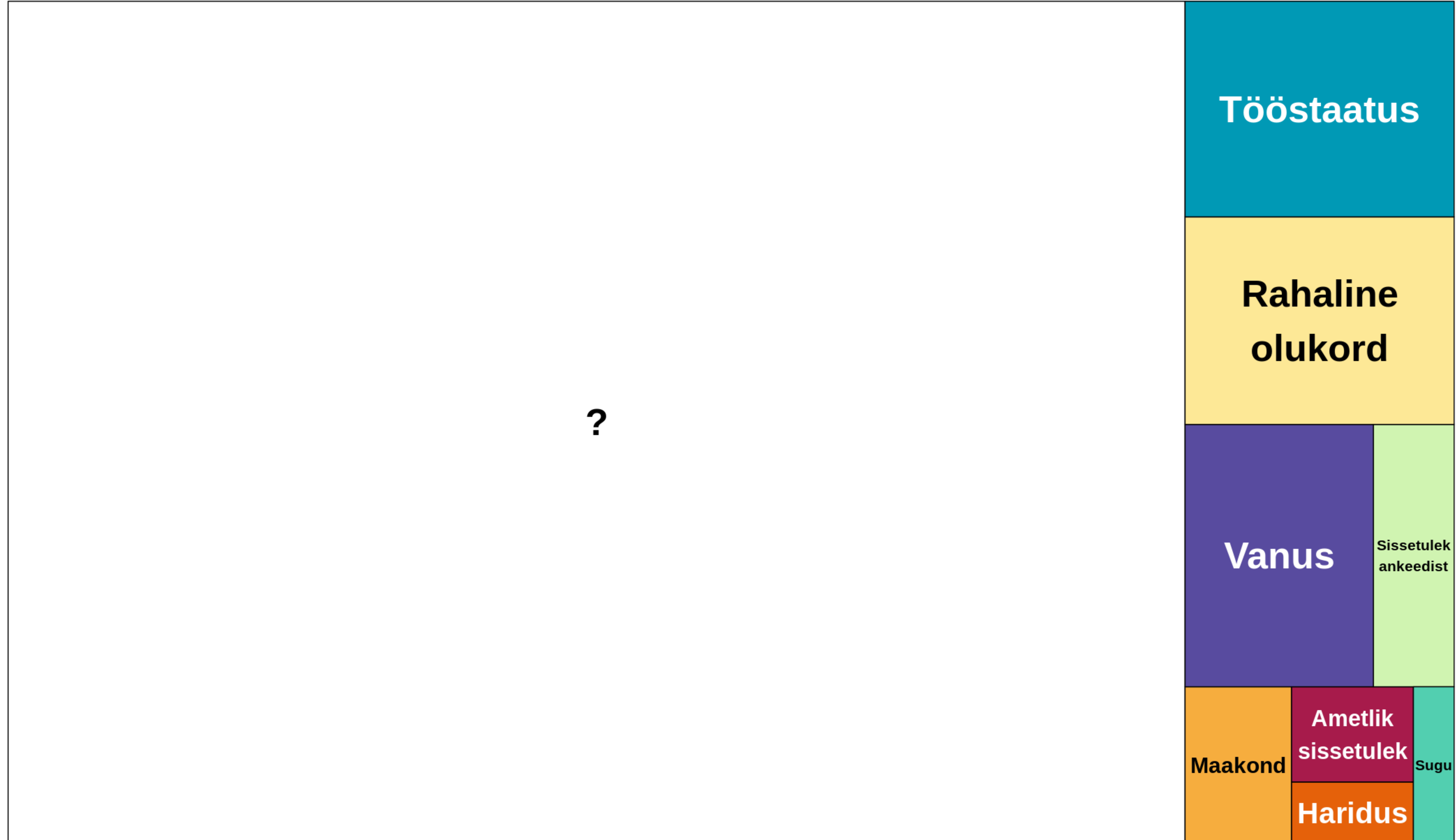
Eluga rahulolu (% väga ja pigem rahul)



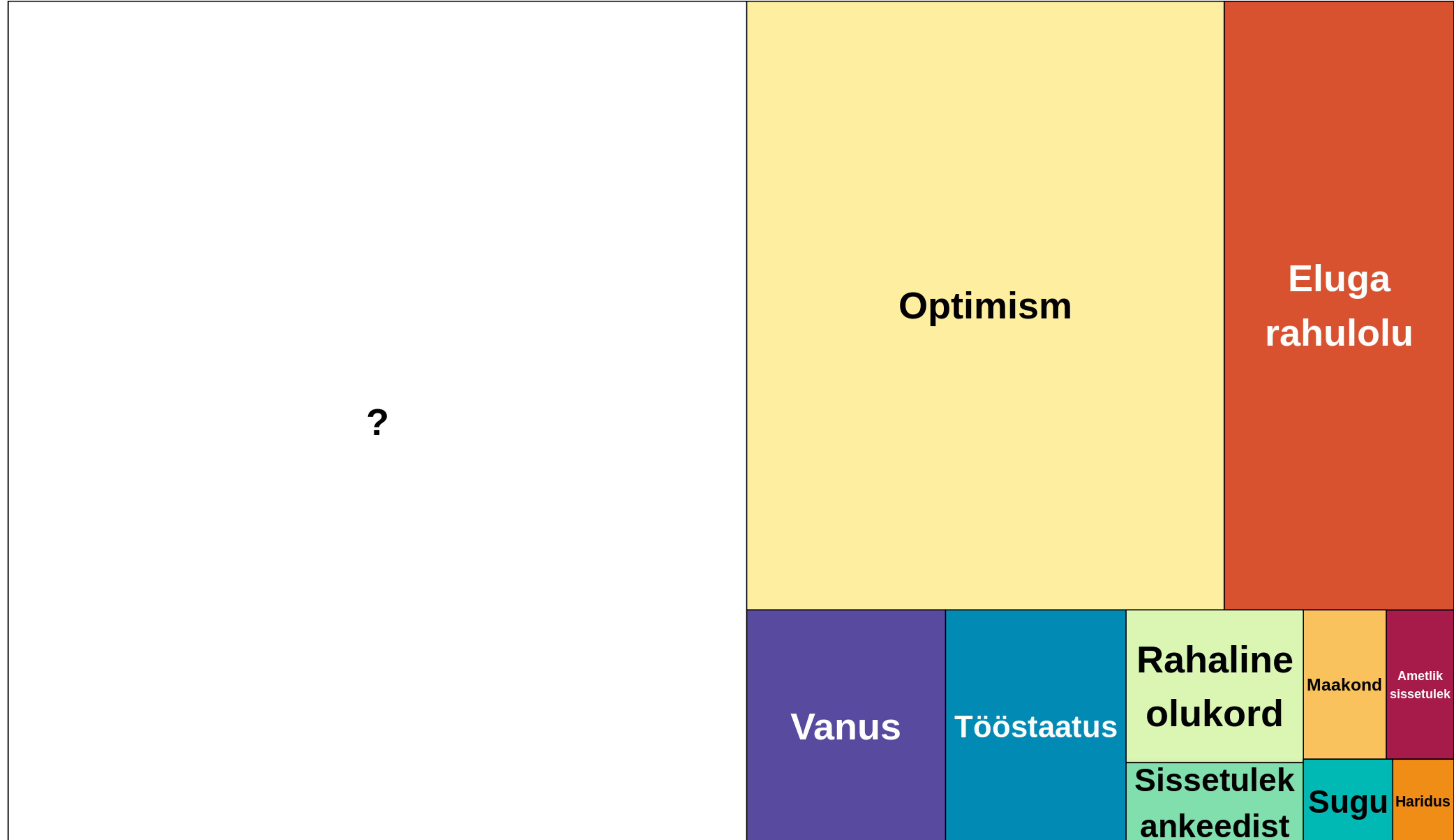
Depressiivsus $R^2 = 0.14$



Depressiivsus $R^2 = 0.19$



Depressiivsus $R^2 = 0.49$



Heaolu indeks $R^2 = 0.11$

?

Tööstaatus

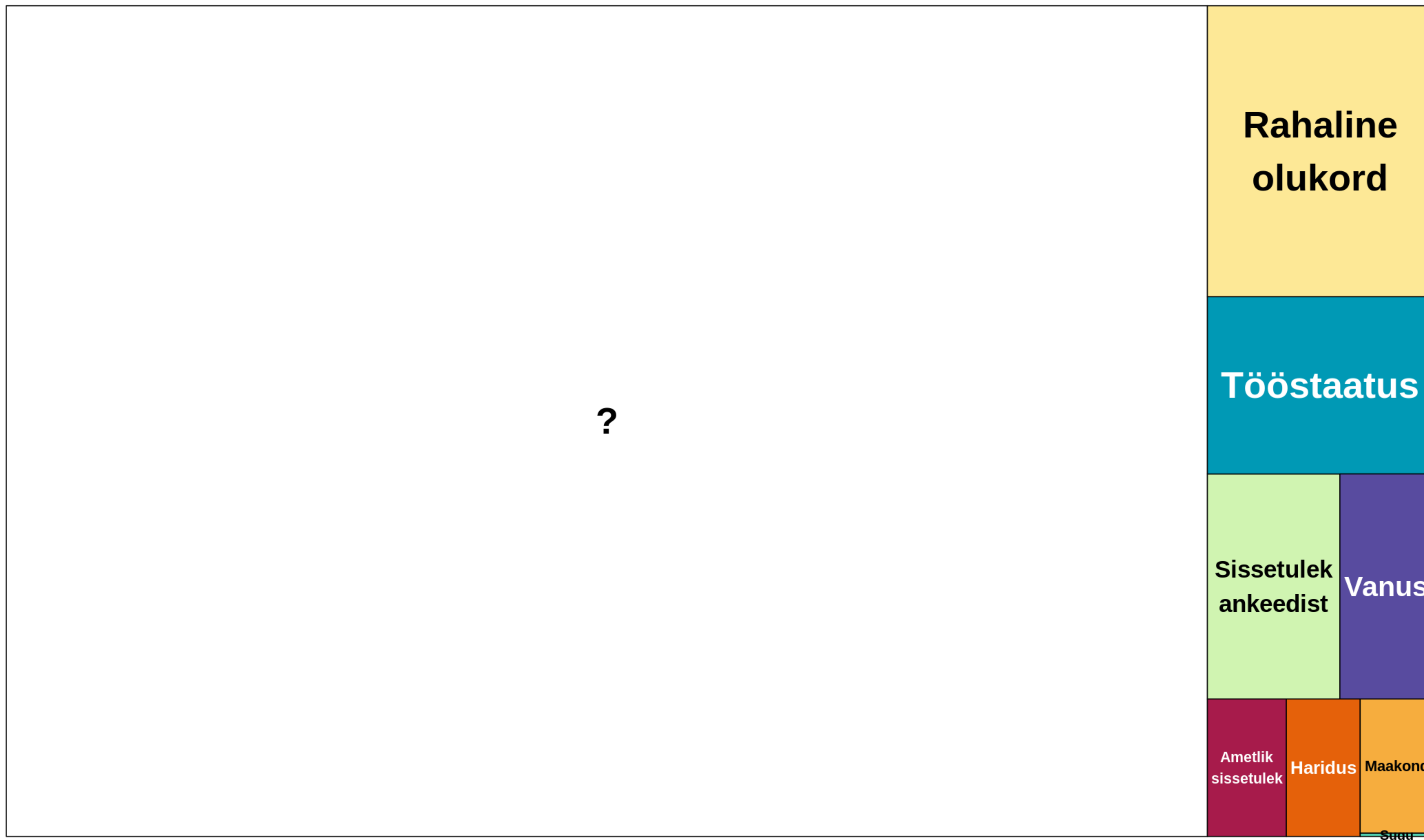
Vanus

Ametlik
sissetulek

Haridus

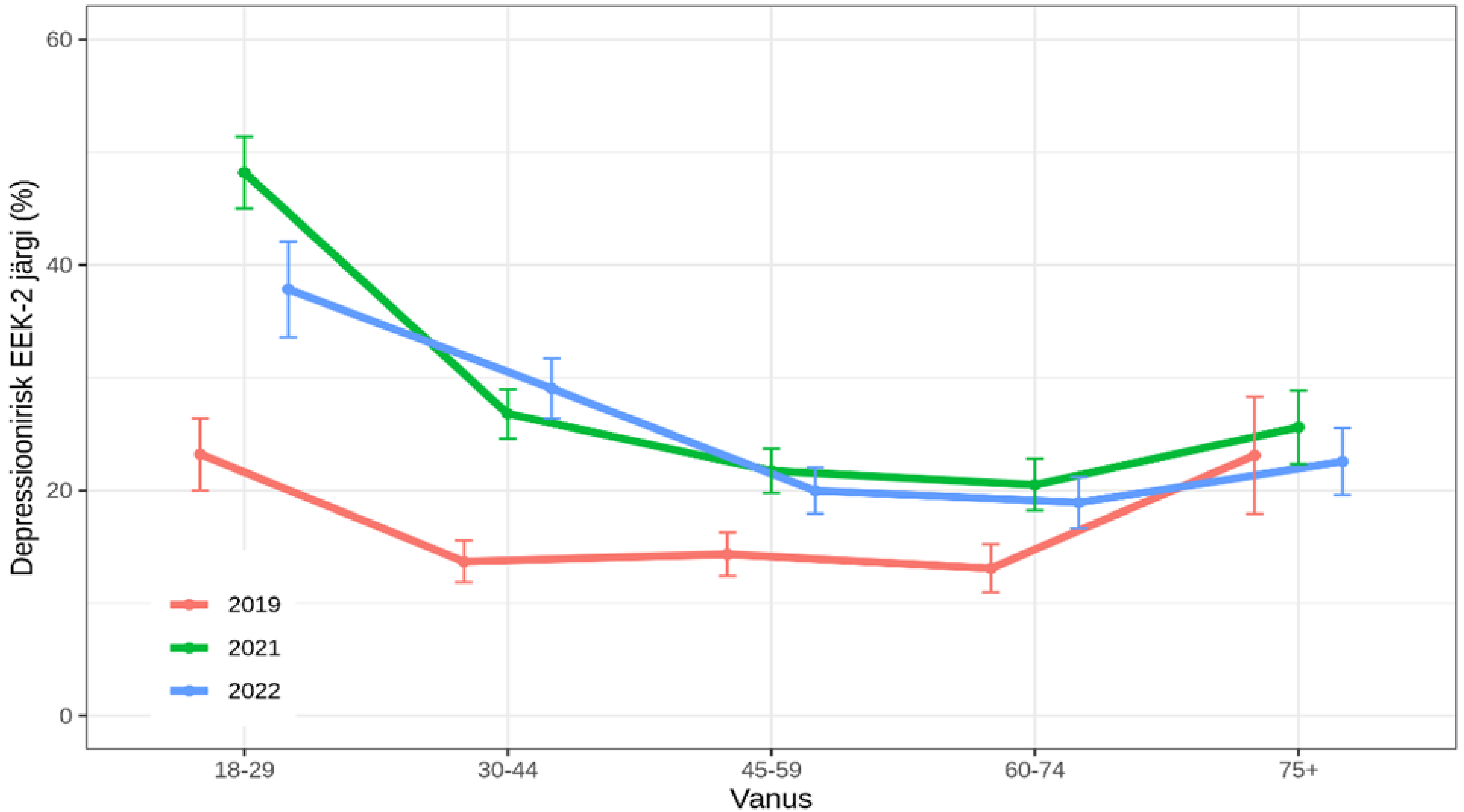
Maakond

Heaolu indeks $R^2 = 0.16$



Heaolu indeks $R^2 = 0.5$





Vaimse tervise mõjutegurid 1: 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

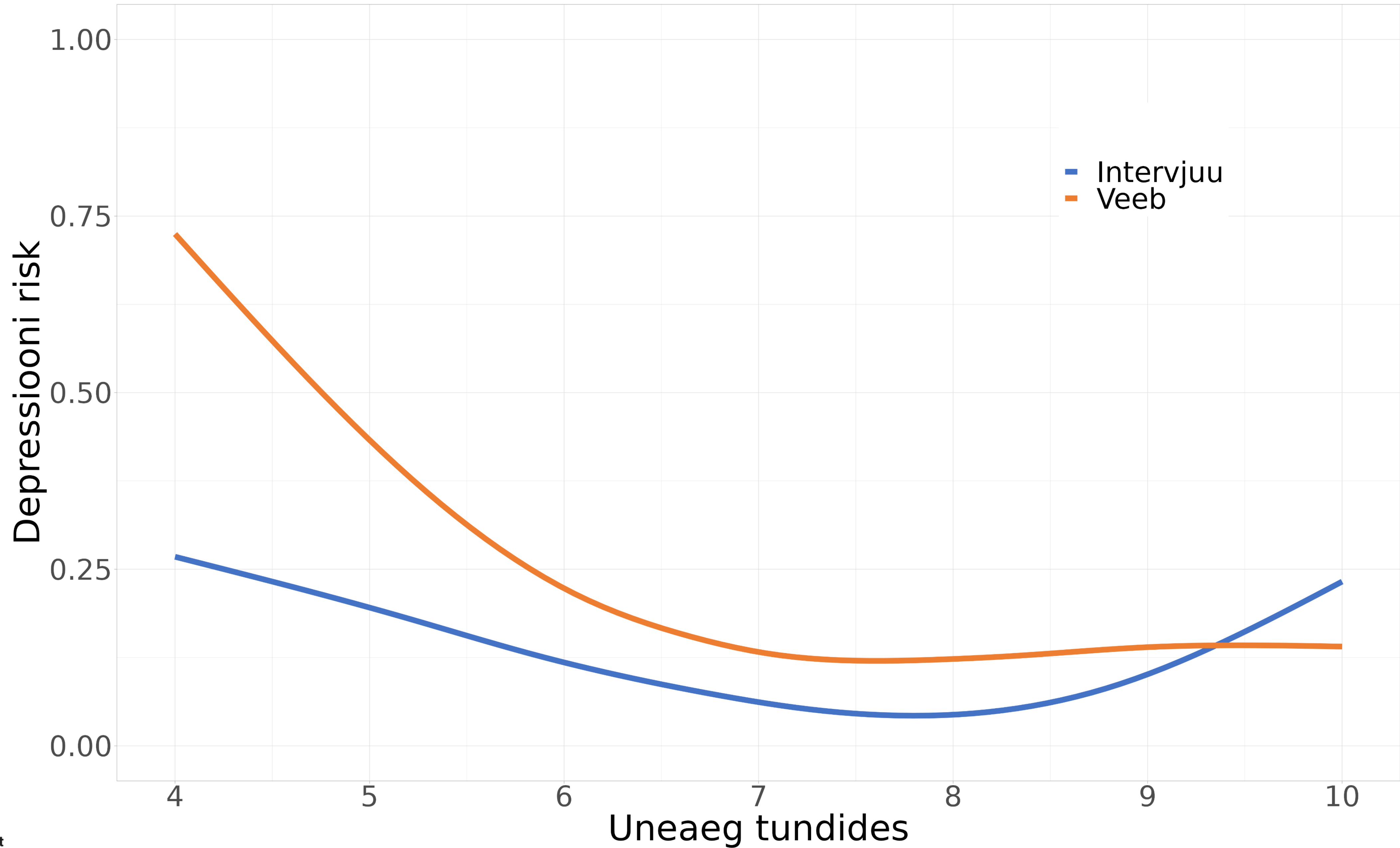
Vaimse tervise mõjutegurid 2: sotsiaalmajanduslike tegurite mõjuteed

1. kehvadest oludest tingitud (krooniline) stress
2. kehvemad teadmised ja ebasoodsamad hoiakud tervisekäitumise suhtes
3. väiksemad majanduslikud võimalused

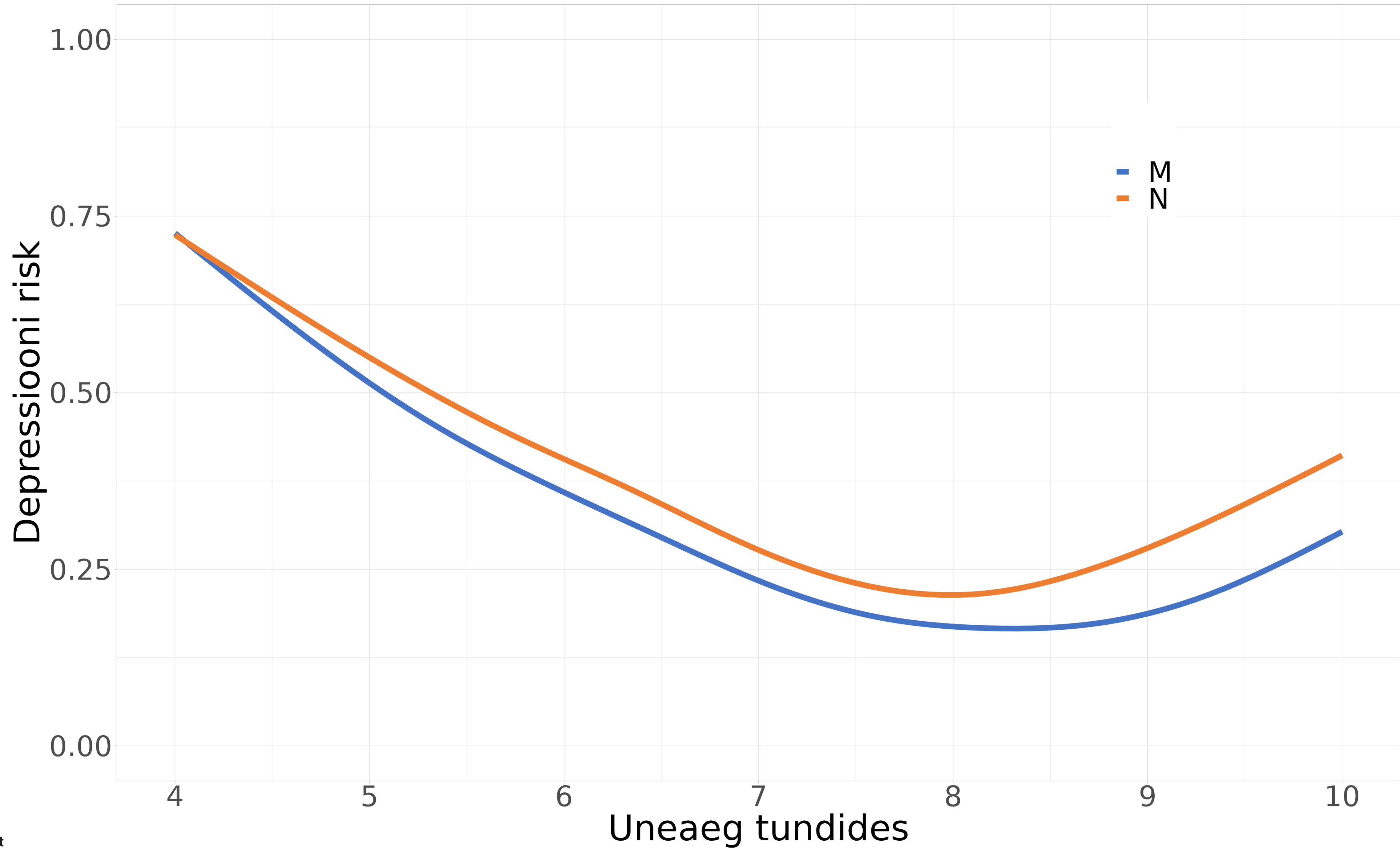
Vaimse tervise mõjutegurid 3: tervisekäitumine

- Suitsetamine (NB! korrelatsioon SES-ga)
- Alkohol (mittetarvitamine võib olla terviseriski tagajärg; legendid punase veini kasulikkusest)
- Uni (vähene uneaeg ja uneprobleemid võivad olla VT probleemi põhjus ja ka tagajärg)
- Stressiga toimetulek ja emotsiooniregulatsioon

Uneaeg ja depressiooni risk (ETeU 2019)



Uneaeg ja depressiooni risk (RVTU 2021)

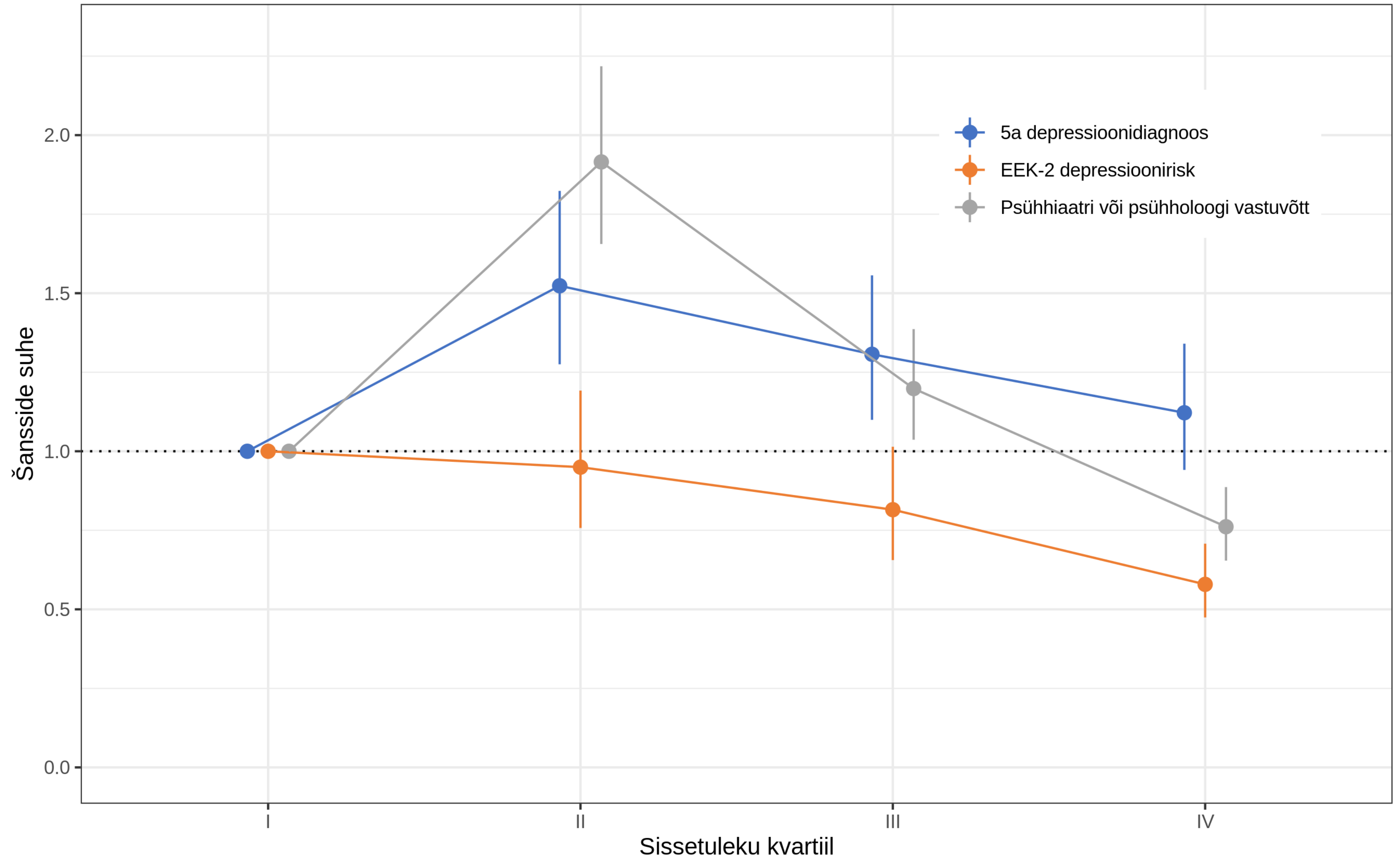


Elustiil ja heaolu: tulemused RVTU-st

- Korreleeritud muutused: uneaeg ja kehaline aktiivsus vs heaolu ja depressiivsus
- Kogemuse väljavõtte uuring: eelmise päeva uneaja ja –kvaliteet ennustavad positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemist järgmisel päeval

Teenuste kättesaadavus

- Ennetuse kättesaadavus
- Ravijärjekorrad
- RVTU: teenuste kättesaadavus kõige madalamas sissetulekukvartiilis



Kas on õige, et kui vähem juua ja rohkem magada, siis saab ka vaimne tervis korda?

VASTU:

- (1) struktuursed põhjused jäävad alles
- (2) ennetus ei ole ravi
- (3) juhib tähelepanu kõrvale tervishoiusüsteemi puudujääkidelt

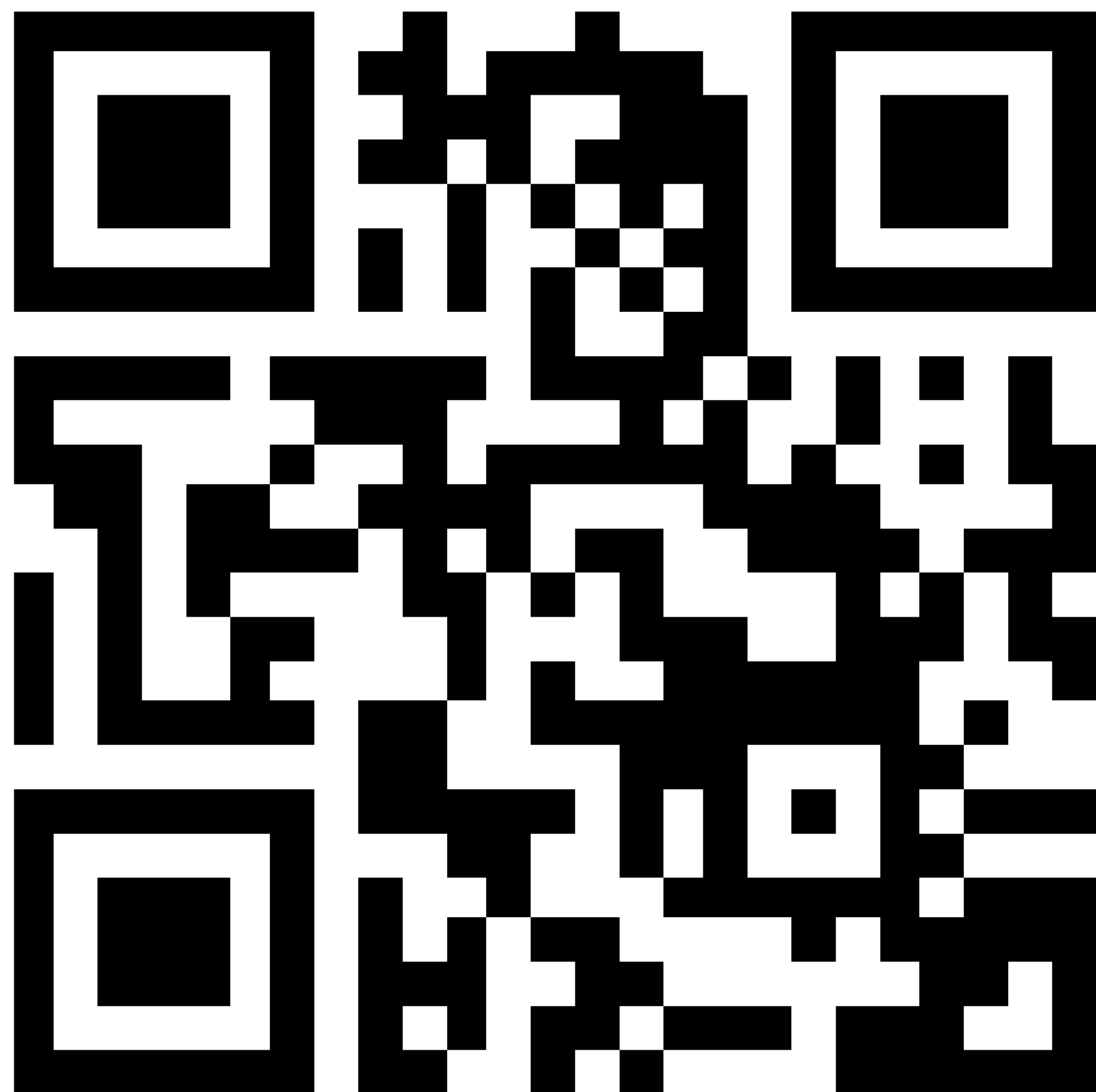
POOLT:

- (1) “lihtsad asjad”, mida igaüks saab oma tervise heaks teha
- (2) kui see ei aita vaimse tervise häirete vastu, siis on see muidu kasulik
- (3) olulised teemad, mis võiks aidata suurt osa rahvastikust

AGA:

- (1) Tervisekäitumise muutmine tegelikult ei ole lihtne, seda ei saa teha inimese ainuvastutuseks
- (2) Joomine ja uni ei ole ainsad olulised teemad

Vaata lisaks: www.tai.ee/rvtu



Uuring 2023

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring.
Lühikokkuvõte



Uuring 2022

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring.
Lõpparuanne