



Ettekande „Ebvõrdsuse mõju vaimsele tervisele: müüdid ja tegelikkus“ küsimused ja vastused

- **Tervislik toitumine pole küll majanduslikel põhjustel võimatu, aga samas on üldlevinud arusaam, et tervislik täistaimne (plant-based whole foods) toitumine on keerulisem ja aeganõudvam, sest tuleb ümber õppida ja rohkem ise valmistada. Vaesematel inimestel on teadupärast selle jaoks vähem aega, madalama haridusega inimestel napib teadmisi ja huvi, ning just seetõttu haaratakse lihtsalt viinereid ja kartuleid. Stressi tekitab ka see süütunne, et pole endale ja oma perele parima pakkumise võimalusi ning väsinuna pole poest midagi tegelikult tervislikku kiiresti võtta. Vanematele tekitab stressi see, et nende lapsed ei saa koolis ja lasteaias tervislikku toitu. Kas ja kuidas peaks riik päriselt tervisliku toidu kättesaadavuse lihtsustamisesse sekkuma ja vaatlema seda ka vaimse tervise aspektist, sest argument, et porgandi kilo on 69 senti ei ole tegelikult üldkokkuvõttes pädev?**

Vastus: Ebatervisliku toitumise põhjuste hulgas on näiteks harjumused, hoiakud, puudulikud teadmised, keskkond (sh toiduainete kättesaadavus ja hinnad). Paljusid neist komponentidest saab riik mõjutada otseselt (nt hindu maksustamise kaudu) või kaudselt (nt teadmisi kooliprogrammi kaudu). Riik võiks tervisliku toitumise soodustamiseks kasutada kõiki tõhusaid võimalusi – mida täpselt tuleks teha, ei saa praeguse uuringu põhjal kuidagi öelda. Igav, aga põhjendatud vastus on, et tuleks alustada tervislikku toitumist takistavate probleemide kaardistamisest ning erinevate sekkumisvõimaluste mõjususe ja maksumuse välja selgitamisest. Tervisepoliitika on suures osas ka poliitiline küsimus: üks partei võib ideoloogilistel põhjustel eelistada käitumise mõjutamise vahendina maksupoliitikat, teine aga hoopis teavituskampaaniaid. Keskkonna muutmisel on kindlasti suur potentsiaal mõjutada nii käitumist kui ka hoiakuid – nt tubaka tarvitamisega seonduvalt on viimase 30 aasta jooksul toimunud olulisi muutusi (sh maksud, regulatsioonid avalikes kohtades käitumise kohta, tubakatoodete kättesaadavus jne) ning need on inimeste tervisekäitumist mõjutanud.

- **Kas Eesti andmetel on teada midagi ka vaimse tervise probleemide tekkimise põhjuslike seoste kohta?**

Vastus: Vaimse tervise probleemide põhjused on kompleksed, ka Eesti uuringutest on üht-teist teada. Sellest saab täpsemalt lugeda 2023.a inimarengu aruandest (taustaks: <https://inimareng.ee/et/eesti-elanike-vaimne-tervis-21-sajandi-alguses/#sissejuhatus>; <https://inimareng.ee/et/vaimse-tervise-probleemide-esinemine-eesti-taiskasvanud-elanikkonnas/>).

- **Tervislik elu (piisav uni, tasakaalustatud toitumine, piisav liikumine) = parem tervis, vähem depressiooni. Kas teie soovitus võiks ka olla, et alustada võiks universaalsest ennetusest ehk keskkonna ja hoiakute kujundamisest kohalikes omavalitsustes, koolides, töökohal? Ja selleks oleks muidugi vaja, et kohalikes**

omavalitsustes oleks vastava haridusega spetsialist, kes saaks seda kõike koostöös kogukonnaga suunata.

Vastus: Olulised on nii üldennetus kui ka ravi kättesaadavuse parandamine, sest (1) kõiki vaimse tervise probleeme ei saa ennetada, (2) juba tekkinud vaimse tervise probleemide puhul ennetusmeetmed enam ei aita.

- **Kui palju rääkida punasest autost, siis hakkad ise ka liikluses punaseid autosid märkama. Kui palju on statistikas platseebosid, st kujutatakse sümptomeid ette ja saadakse ka valediagnoose? Kas ka psühhiaatrite poolt “tondi” nägemine võib mõjutada seda?**

Vastus: Kindlasti võib ka diagnoos olla vale. Praegu on Eestis suurem probleem siiski teistpidine, st suur osa vaimse tervise probleemidest jääb avastamata ning seetõttu ka ravimata.

- **Kas hea hariduse eelised ei lõpe teatud tasandist? Kas alates teatud haridustasemest ei ole enam inimesi lihtsalt üle kvalifitseeritud ja kõik, ilma tervise-eelisteta?**

Vastus: Hariduse seos tervisega on kaudne, st tervist ei mõjuta mitte hariduse omandamise fakt (diplomi kättesaamine) isenesest, vaid haridusega kaasnevad elumuutused (näiteks tervisekäitumist soodustavad hoiakud ja teadmised; suhtlusring; sissetulek). Meie tulemustes hariduse seos vaimse tervisega n-ö lõpeb kõrghariduse omandamisega, st doktorikraad ei anna lisaelist võrreldes magistrikraadiga.

- **Tähendab, Ida-Virumaal on rahuolu eriti madal, isegi kui arvestada igasugu majanduslike faktoritega??**

Vastus: Jah.

- **Kui laps saab 18, kas lastepsühhiaater otsib siis edaspidiseks täiskasvanute psühhiaatri? Kuidas see on korraldatud?**

Vastus: See korraldus on igas asutuses natuke erinev, st konkreetsel juhul peaks küsima kas lastepsühhiaatri või vaimse tervise õe käest.