

Tervisedenduse konverents 2020: Vaimne tervis – nähtamatust nähtavaks

Eesti inimeste vaimne tervis läbi elukaare – mida uuringute põhjal teame?

Merike Sisask

Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituut (ERSI)

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK)



Tänased teemad

- Vaimne tervis ja selle indikaatorid
- Vaimne tervis läbi elukaare
 - Lapsed ja noored
 - Tööealised
 - Eakad
- COVID-19 mõju vaimsele tervisele

[VAIMSE TERVISE ROHELINE RAAMAT](#)

Vaimne tervis

Seisund, ressurss

Vaimne tervis on **heaoluseisund**, kus inimene:

- realiseerib oma võimeid
- saab hakkama igapäevase elu pingetega
- suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt
- on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks

Alarm

Halb vaimne tervis tähendab vaimse tervise probleeme ja pingeid, ängiga seotud tegutsemishäireid ja diagnoositavaid vaimseid häired nagu skisofreenia ja depressioon

Tänapäevased käsitlused tervisest rõhutavad, et vaimne tervis on palju komplekssem ja dünaamilisem ning peavad küsitavaks käsitada seda heaolu seisundina, kuna **vaimne tervis tähendab pigem pidevat kohanemist keskkonnateguritega**

Allikas: Frenk, Gómez-Dantés 2014

Kuidas muuta nähtamatu nähtavaks?

Kuidas mõõta mõõdetamatut?

Usaldusväärsed metoodikad ja andmed

- Riiklik statistika (sh registriandmed)
- Uuringud

- Indikaatorid / mõõdikud
 - Diagnostilised kriteeriumid
 - Skaalad, testid
 - Enesehinnangulised

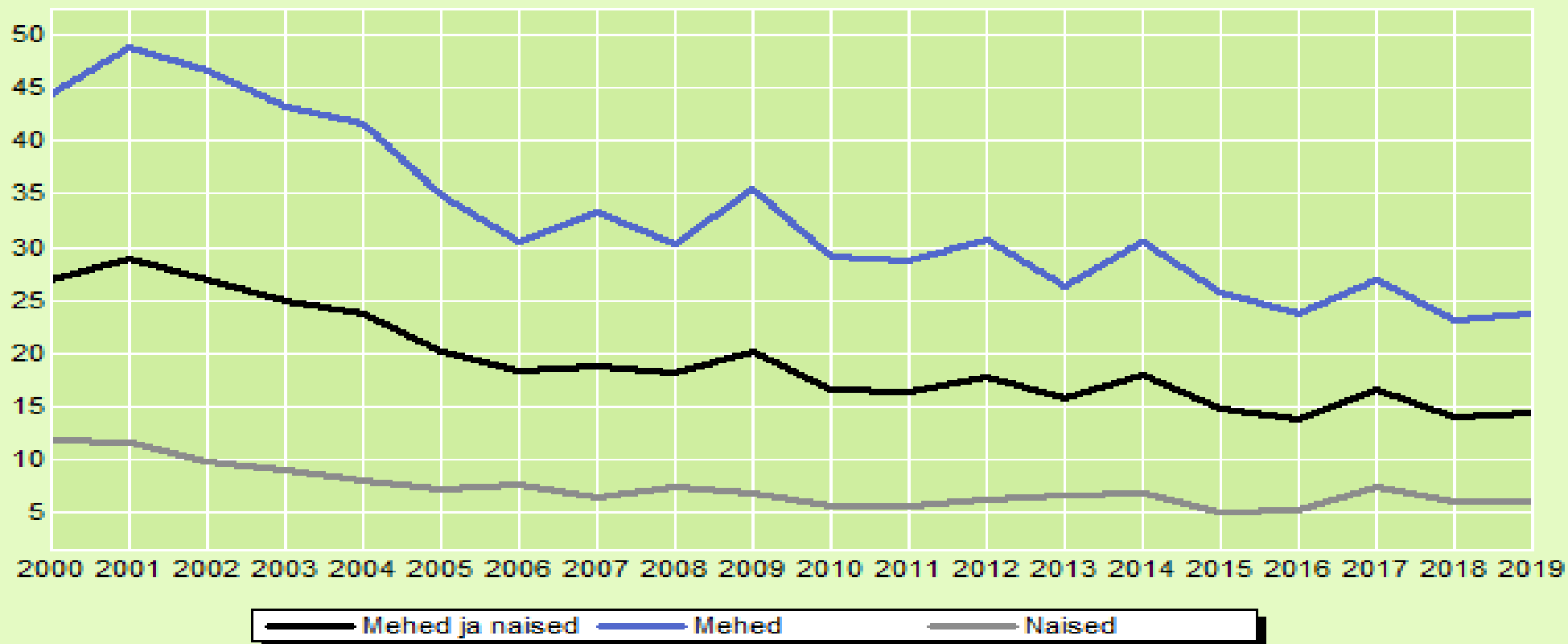
Suitsiidid Eestis, kordaja 100 000 kohta

Allikas: Eesti Statistikaamet

RV57: SURNUD 100 000 ELANIKU KOHTA

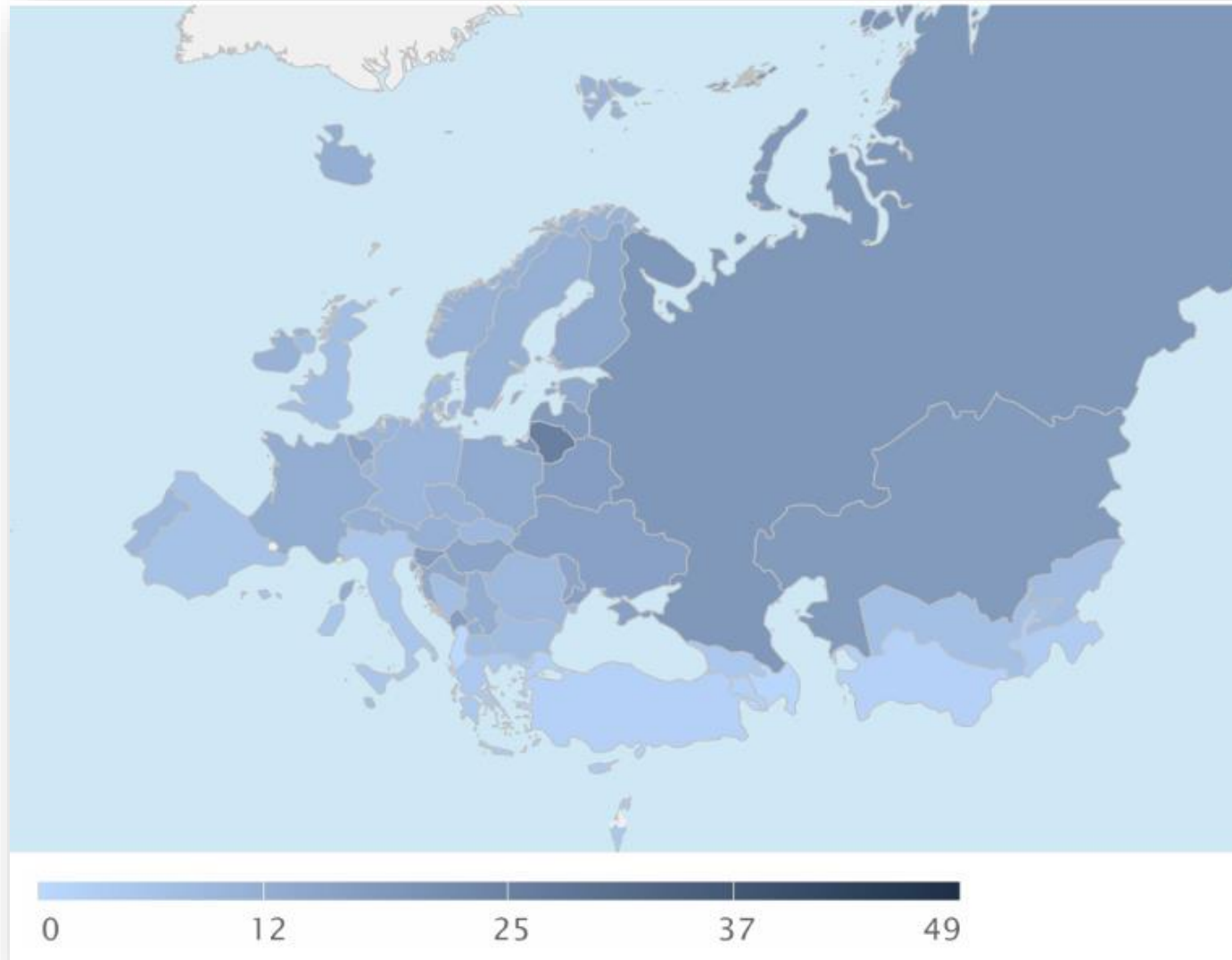
--- Sugu , Aasta.

Vanuserühmad kokku, ..enesetapp (X60-X84). (Väärtus)



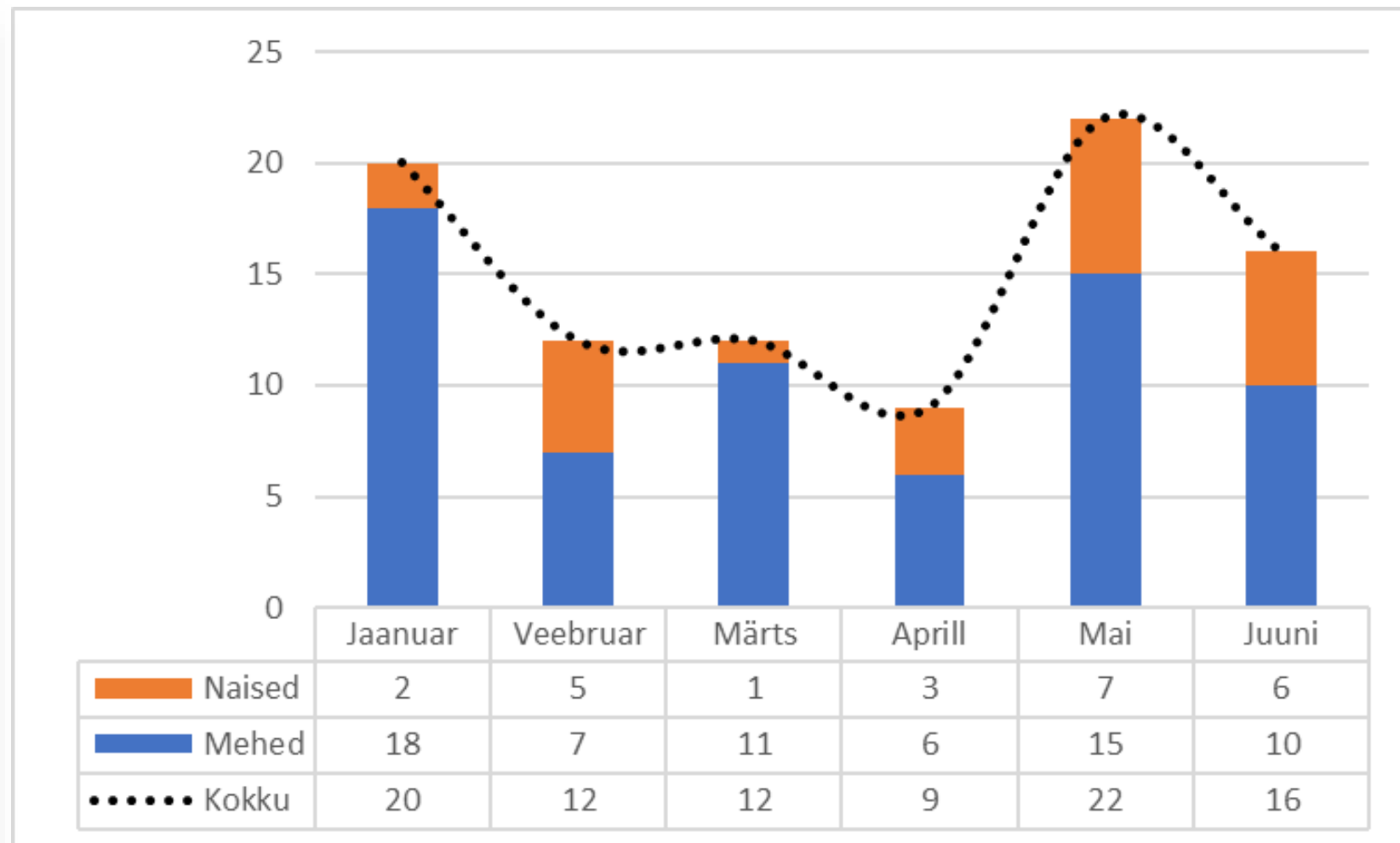
Standarditud suitsiidikordaja 100 000 kohta

Allikas: WHO/Euro suremuse andmebaas



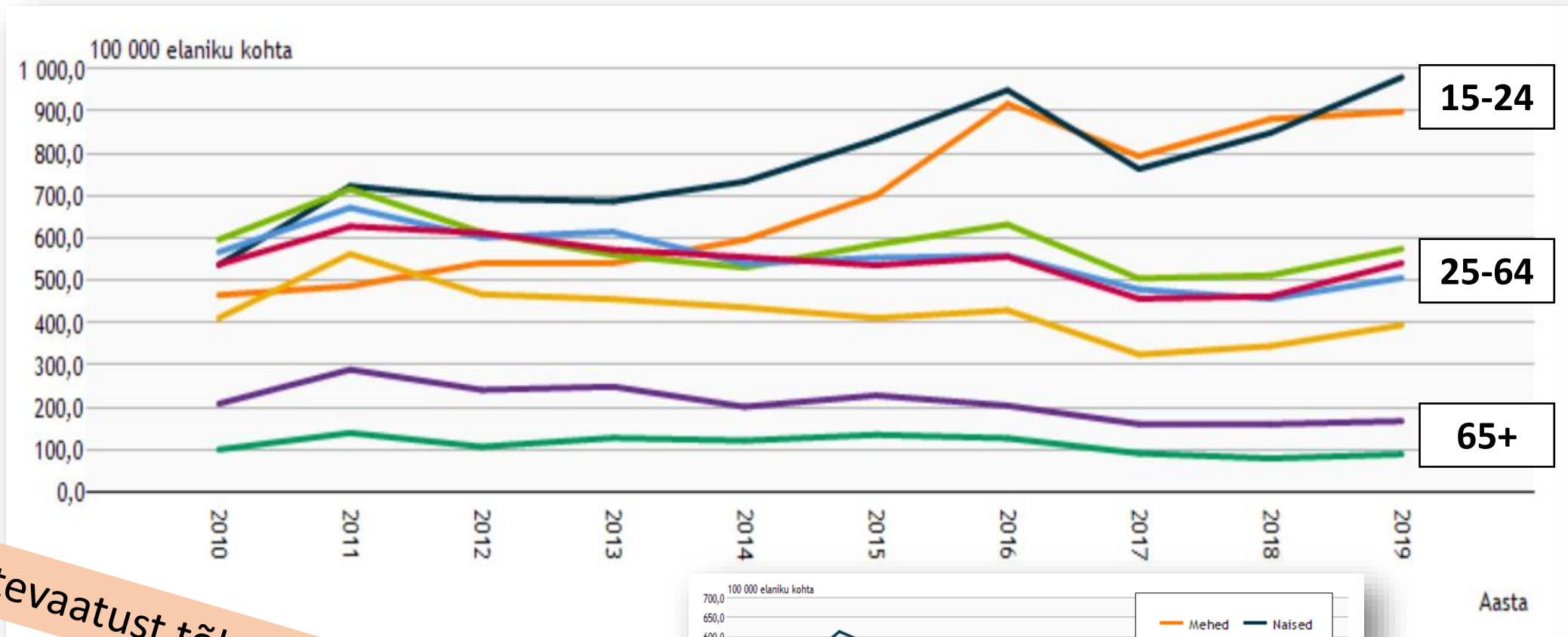
Suitsiidide esialgsed registriandmed (2020 jaanuar-juuni)

Allikas: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

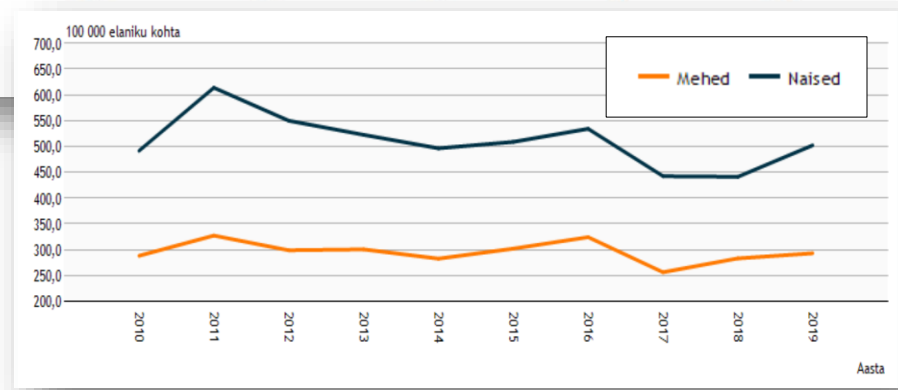


Meeleoluhäired (F30-F39), vanusgrupiti ja sooti

Allikas: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas
(uued ambulatoorsed psühhiaatrilised haigusjuhud, PKH3)



Ettevaatust tõlgendamisega!



Noorteseire
aastaraamat

2019
—
2020

Noorte elu
avamata
küljed



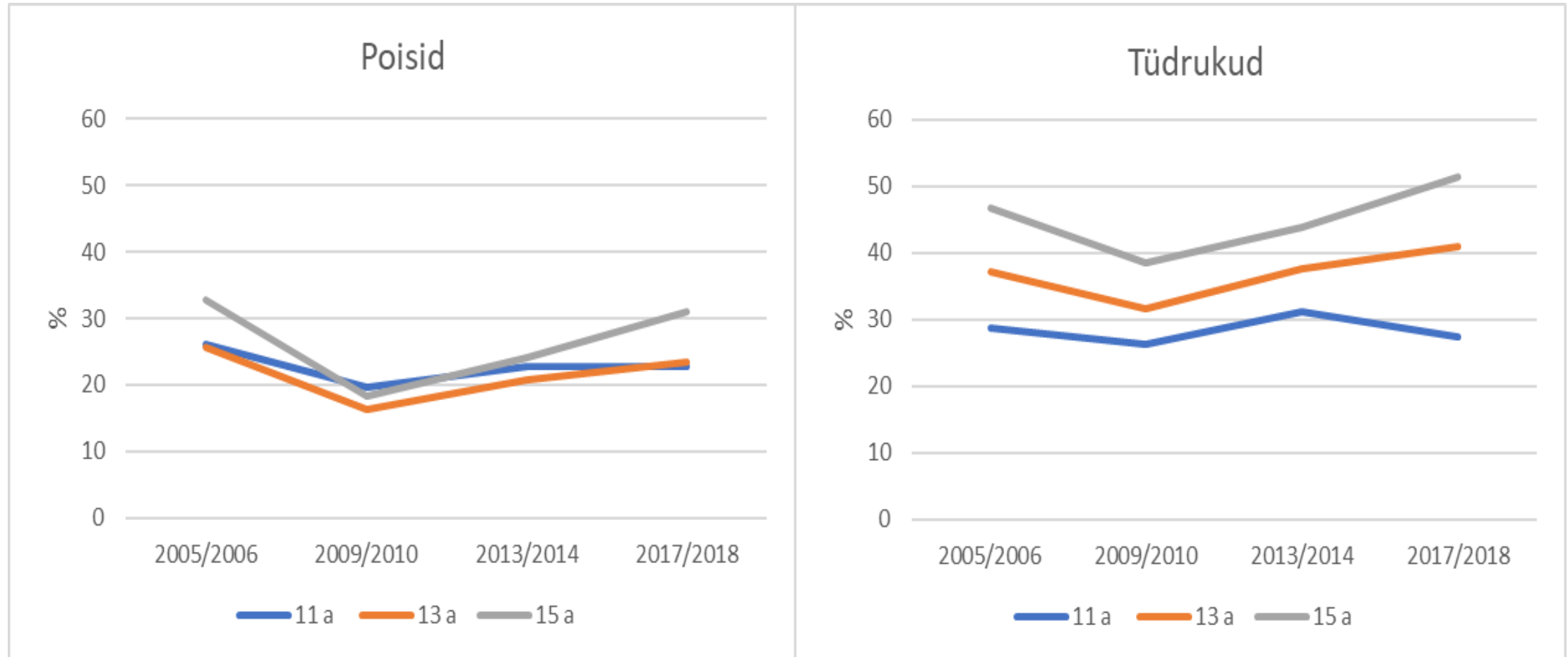
Sisask, M., & Streimann, K.
(2020). Noorte vaimne tervis.
*Noorteseire aastaraamat
2019-2020: Noorte elu
avamata küljed* (lk. 29–53).
Eesti Noorsootöö Keskus ja
Tallinna Ülikool.

Veebilink [SIIN](#)

Viimasel 12 kuul depressiivseid aegu kogenute jaotus (%)

Vanuse, soo ja õppeaasta järgi

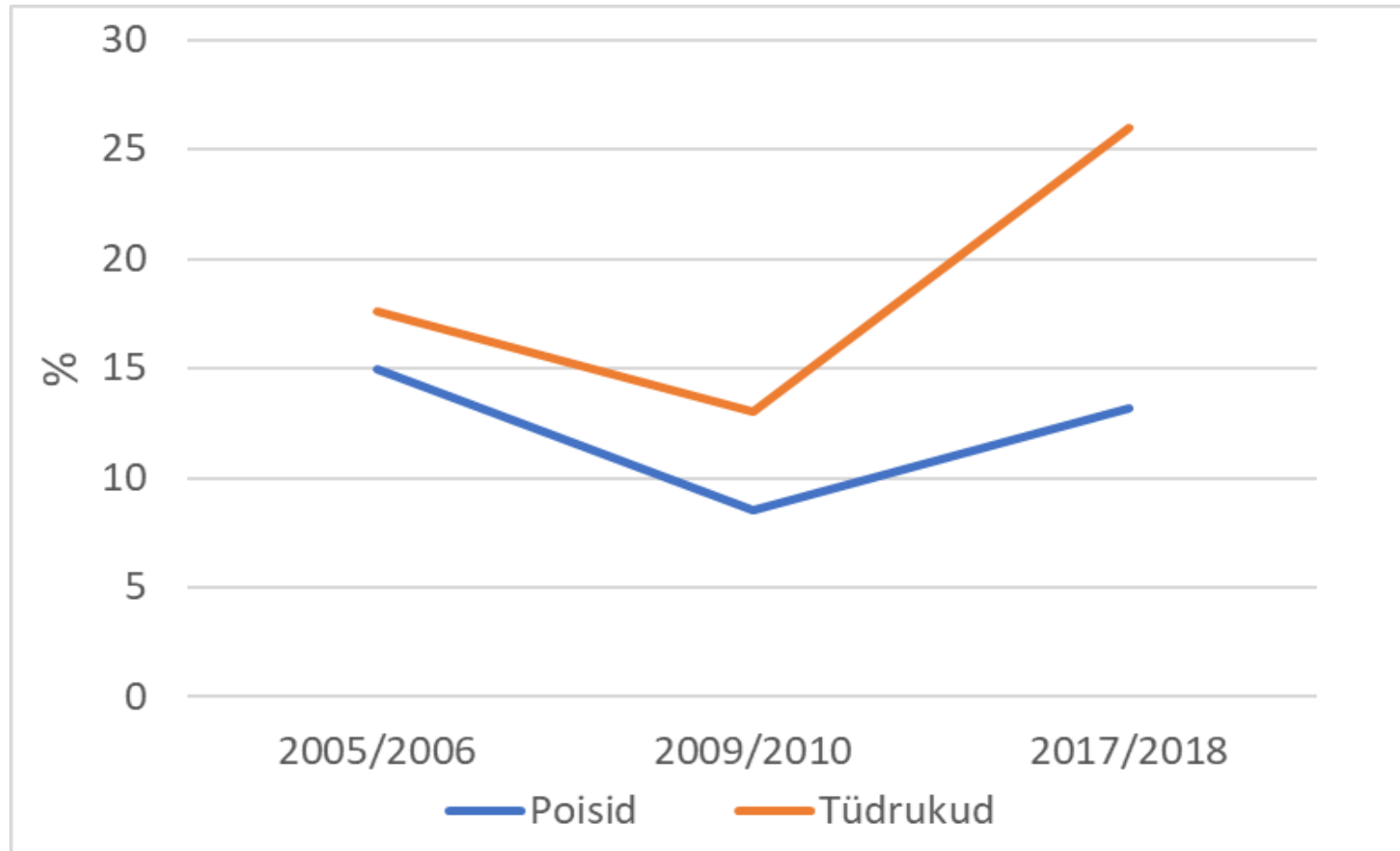
Allikas: HBSC uuring



Tõsiselt enesetapule mõelnud (%)

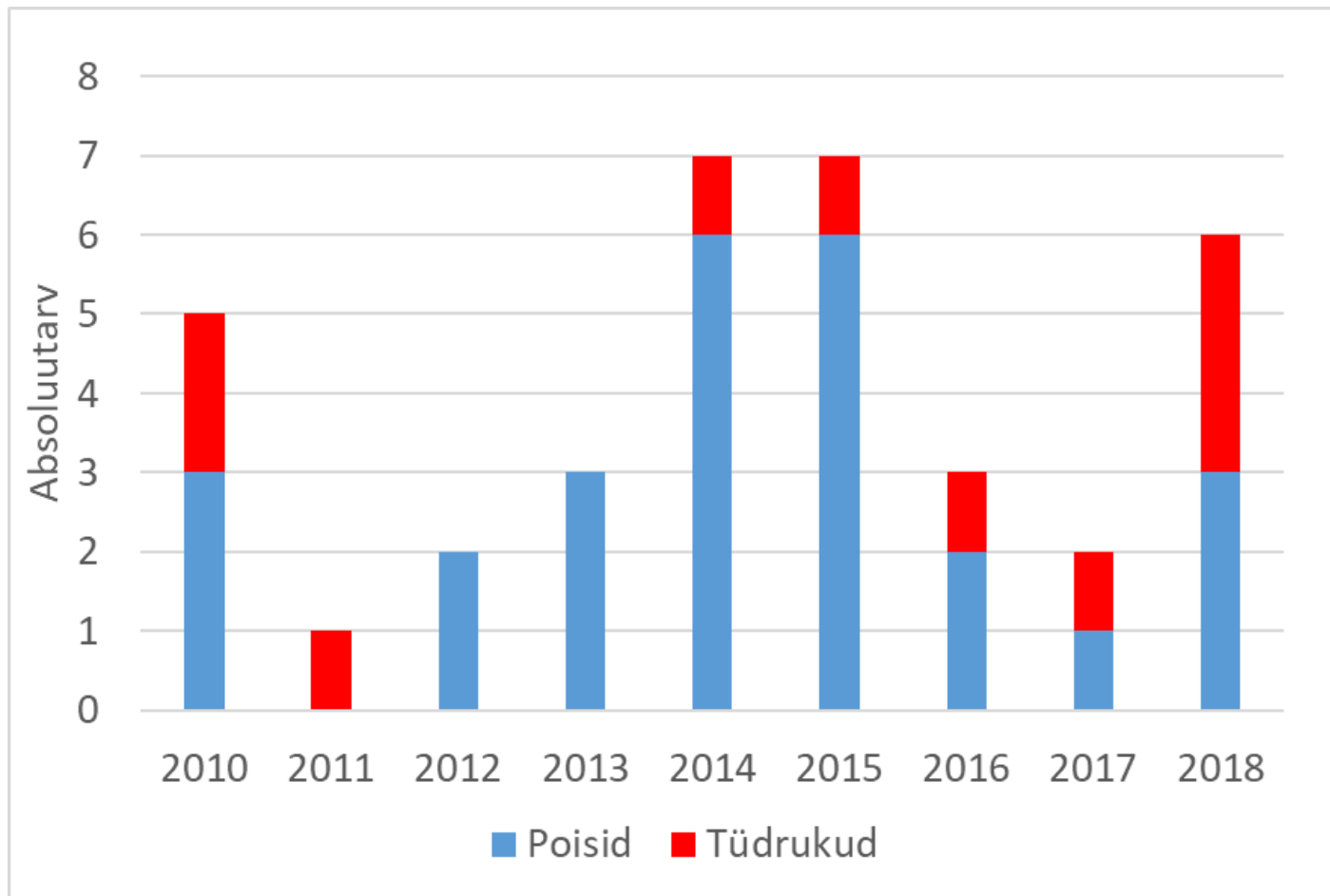
13–15-aastaste noorte osakaal, sugude kaupa

Allikas: HBSC uuring



Noorte enesetapud Eestis (absoluutarvud), vanusegrupp 10–17, sugude kaupa

Allikas: Eesti Statistikaamet



Madala riskiga, kõrge riskiga ja „nähtamatu“ riskiga noored

Allikas: Carli et al 2014 (SEYLE uuring)

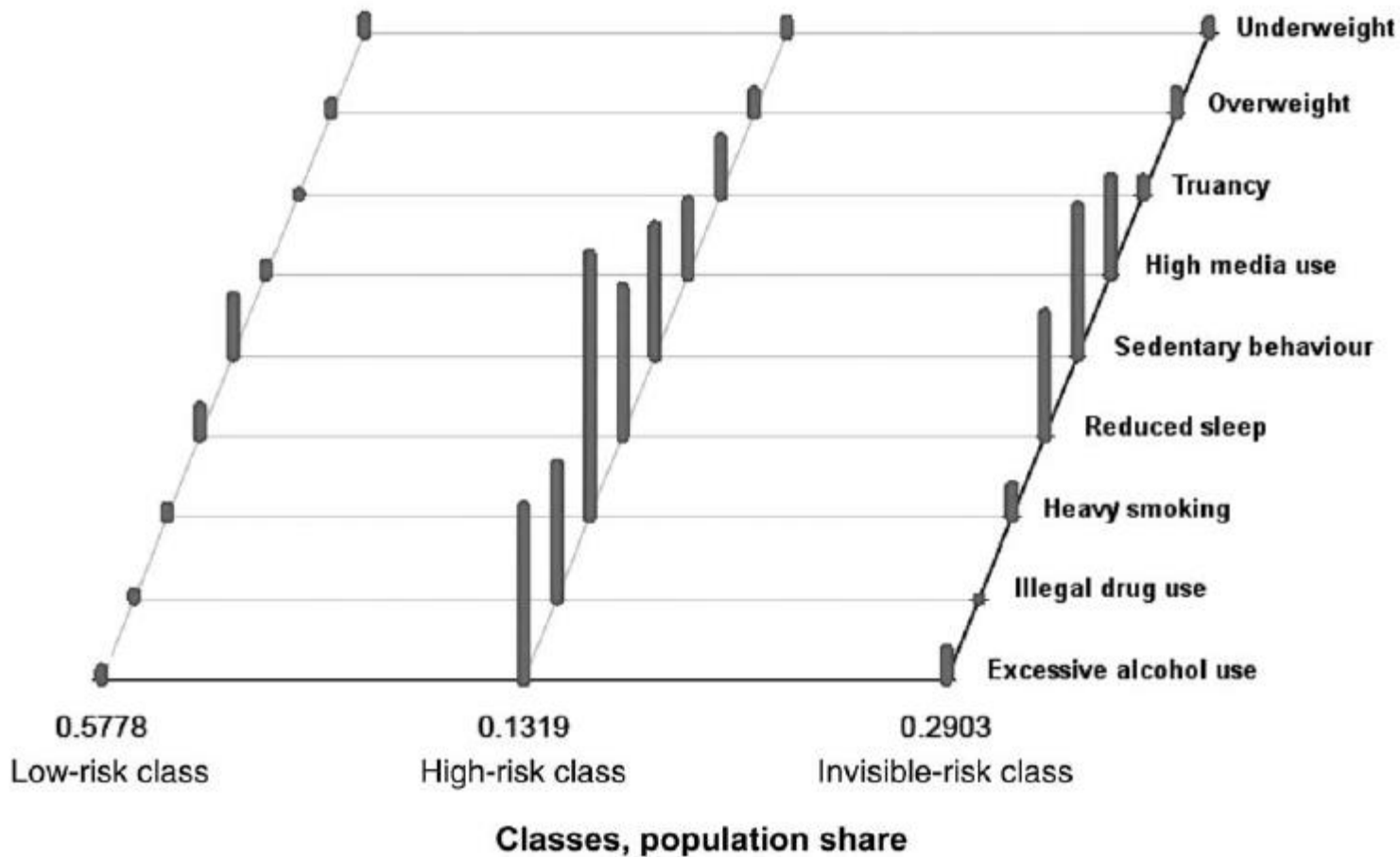


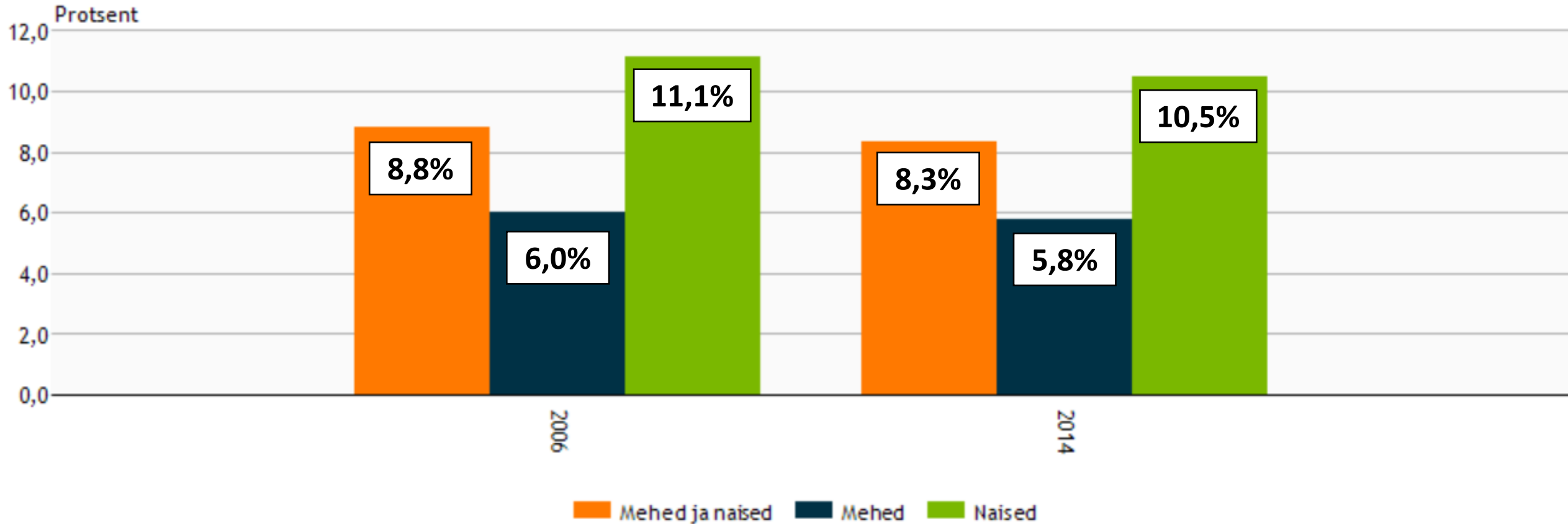
Table 4 Psychiatric symptoms (%) by latent class risk groups

Psychiatric symptoms	Low-risk class, n=6,054 (M/F=2,557/3,497)	High-risk class, n=1,184 (M/F=622/562)	Invisible-risk class, n=1,796 (M/F=687/1,109)
Subthreshold depression**	29.4	34.0	33.2
Depression**	4.2	14.7	13.4
Subthreshold anxiety**	19.0	31.3	31.0
Anxiety**	2.5	9.2	8.0
Emotional symptoms*	5.8	9.0	11.6
Conduct problems*	6.4	23.2	11.5
Hyperactivity*	6.1	18.6	11.8
Peer problems***	2.3	3.0	5.0
Lack of prosocial behavior**	4.5	9.9	8.1
Non-suicidal self-injury*	5.5	22.3	12.4
Suicidal ideation**	27.1	44.0	42.2
Suicide attempter*	1.7	10.1	5.9

*The three groups differ significantly from each other ($p < 0.05$), **the high-risk and the invisible-risk groups differ significantly from the low-risk group ($p < 0.05$), ***the low-risk and the invisible-risk groups differ significantly from the high-risk group ($p < 0.05$)

Depressioon täiskasvanutel (16+), soo järgi, 2006 ja 2014

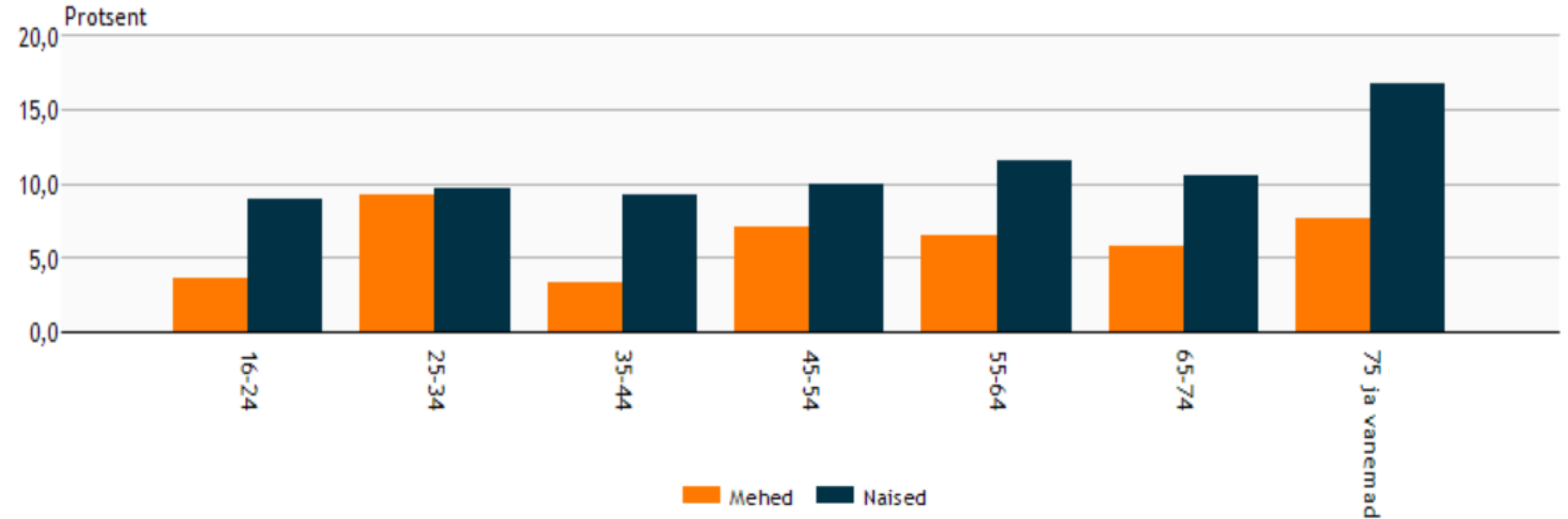
Allikas: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas, Eesti Terviseuuring



Viimasel neljal nädalal depressiooni sümptomite esinemine

Depressioon täiskasvanutel (16+), soo ja vanuse järgi, 2014

Allikas: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas, Eesti Terviseuuring



Viimasel neljal nädalal depressiooni sümptomite esinemine

Sotsiaal-demograafilised tegurid ja vaimse tervise probleemid tööga hõivatud täisealistel (stress, üleväsimus, depressiivsus, suitsidaalsus)

Allikas: Eesti täiskasvanute tervisekäitumise uuring (2016 ja 2018)

Reile & Sisask, 2020 (avaldamata käsikiri)

Table 2. Perceived depression and association with socio-economic and demographic variables, descriptive statistics and prevalence ratios with 95% CIs

		Descriptive statistics		Model 1 ^a	Model 2 ^b	Model 3 ^c
		n	Prevalence, % (95% CI)	PR (95% CI)	PR (95% CI)	PR (95% CI)
<i>Socioeconomic variables</i>						
Education	primary or less	402	21,1 (17,4-25,3)	1,38 (1,10-1,73)	1,46 (1,17-1,82)	1,33 (1,02-1,73)
	secondary or vocational	2011	17,1 (15,5-18,7)	1,11 (0,96-1,29)	1,16 (1,00-1,35)	1,11 (0,92-1,34)
	tertiary	1574	14,7 (13,1-16,6)	1	1	1
Income	1 quartile (lowest)	774	20,9 (18,2-23,9)	1,38 (1,12-1,70)	1,46 (1,18-1,79)	1,42 (1,13-1,80)
	2 quartile	1268	16,9 (14,9-19,0)	1,10 (0,90-1,39)	1,18 (0,97-1,44)	1,17 (0,94-1,45)
	3 quartile	1025	14,6 (12,5-16,8)	0,96 (0,77-1,19)	0,99 (0,80-1,23)	0,99 (0,79-1,24)
	4 quartile (highest)	832	15,2 (12,9-17,8)	1	1	1
Job skill	Skill lvl I (lowest)					
	Skill lvl II					
	Skill lvl III					
	Skill lvl IV (highest)					
<i>Demographic covariates</i>						
Age	20-34					
	35-49					
	50-64					
Sex	Male					
	Female					
Ethnicity	Estonian					
	other					
Marital status	single/divorced/separated/widow					
	married/cohabiting					

Depressiivsust prognoosivad:

- Haridustase (põhiharidus või madalam)
- Madalam sissetulek
- Madalam tööalaste oskuste tase
- Noorem vanusgrupp (20-34)
- Sugu (naine)
- Perekonnaseis (üksik, lahutatud, lesk)

^a Univariate model

^b Education, income and job skill adjusted independently for all demographic variables

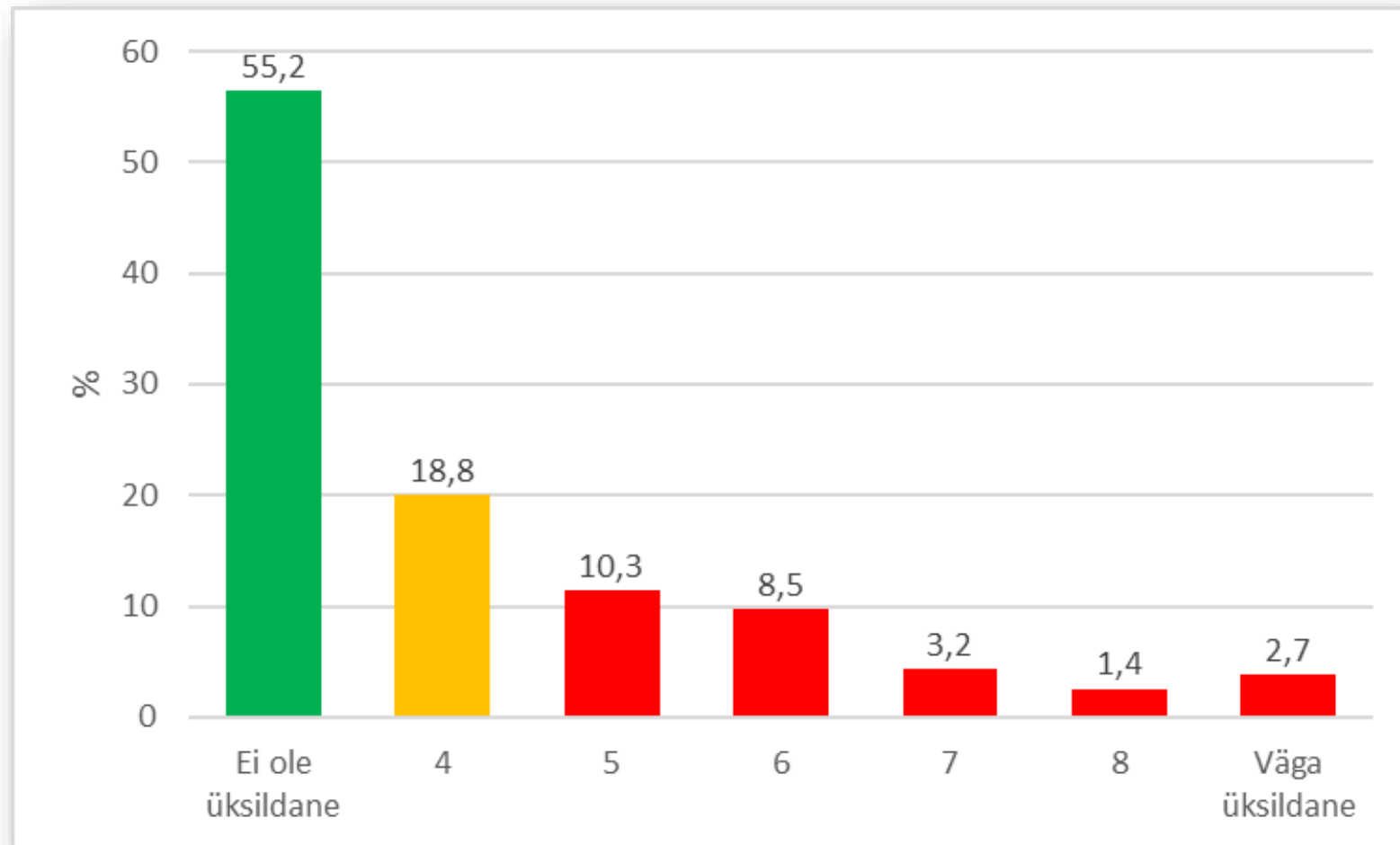
^c Mutually adjusted model

SHARE – Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe

- Üle-euroopaline vanemaealisi (50+) hõlmav longituudne küsitlusuuring
- Uurib individuaalse vananemisprotsessi kulgu ja selle mõjutegureid

- SHARE tulemused on avaldatud eestikeelsetes kogumikes „Pilk hallile alale“ I ja II
<http://share-estonia.ee/share-kogumikud/#page-content>

Üksilduse skaala (R-UCLA) koguskoori põhjal



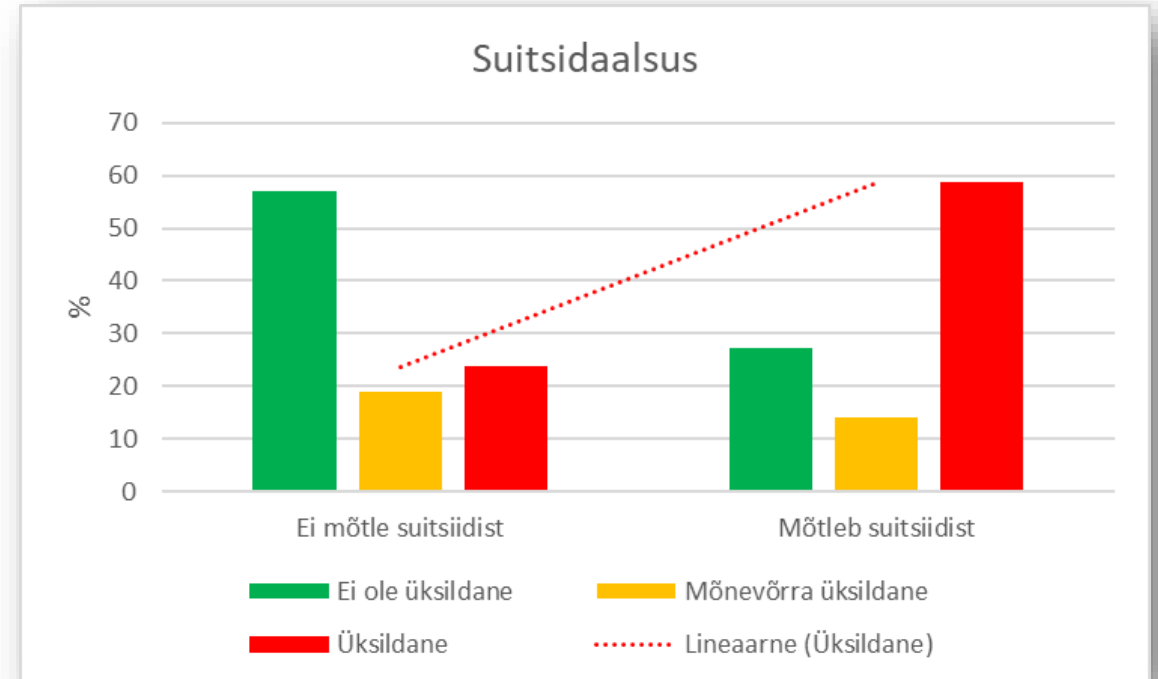
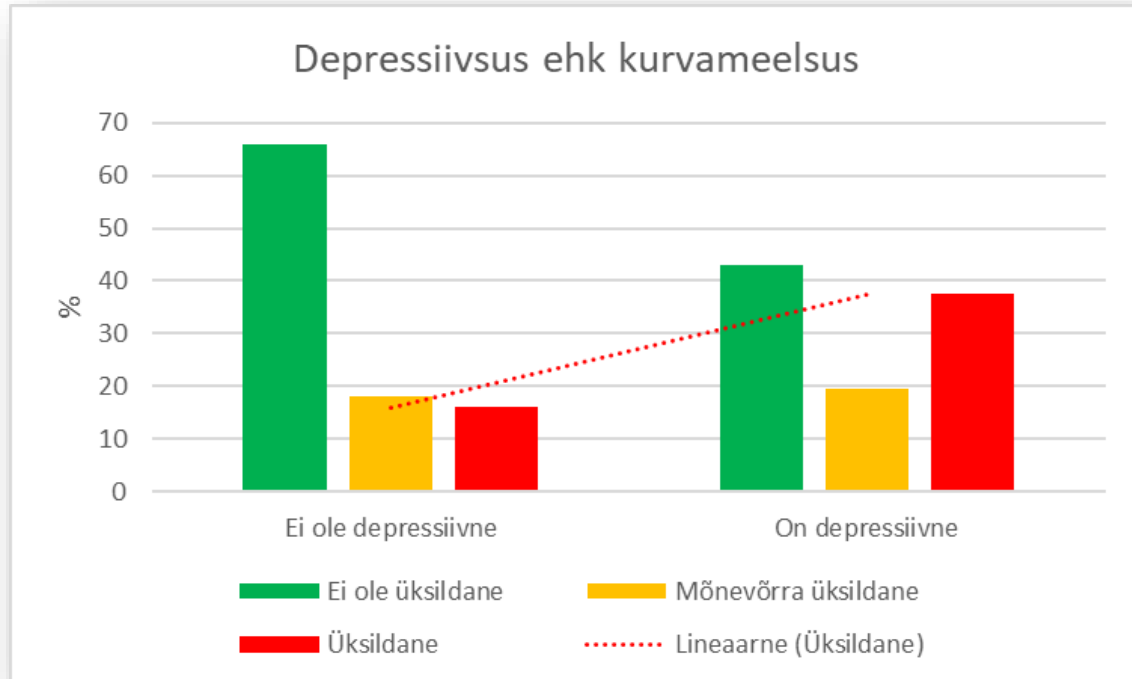
Ei ole üksildane – 55,2%

Mõnevõrra üksildane - 18,8%

Üksildane – 26,1%

Allikas: SHARE, 2015

Vaimne tervis ja üksildus

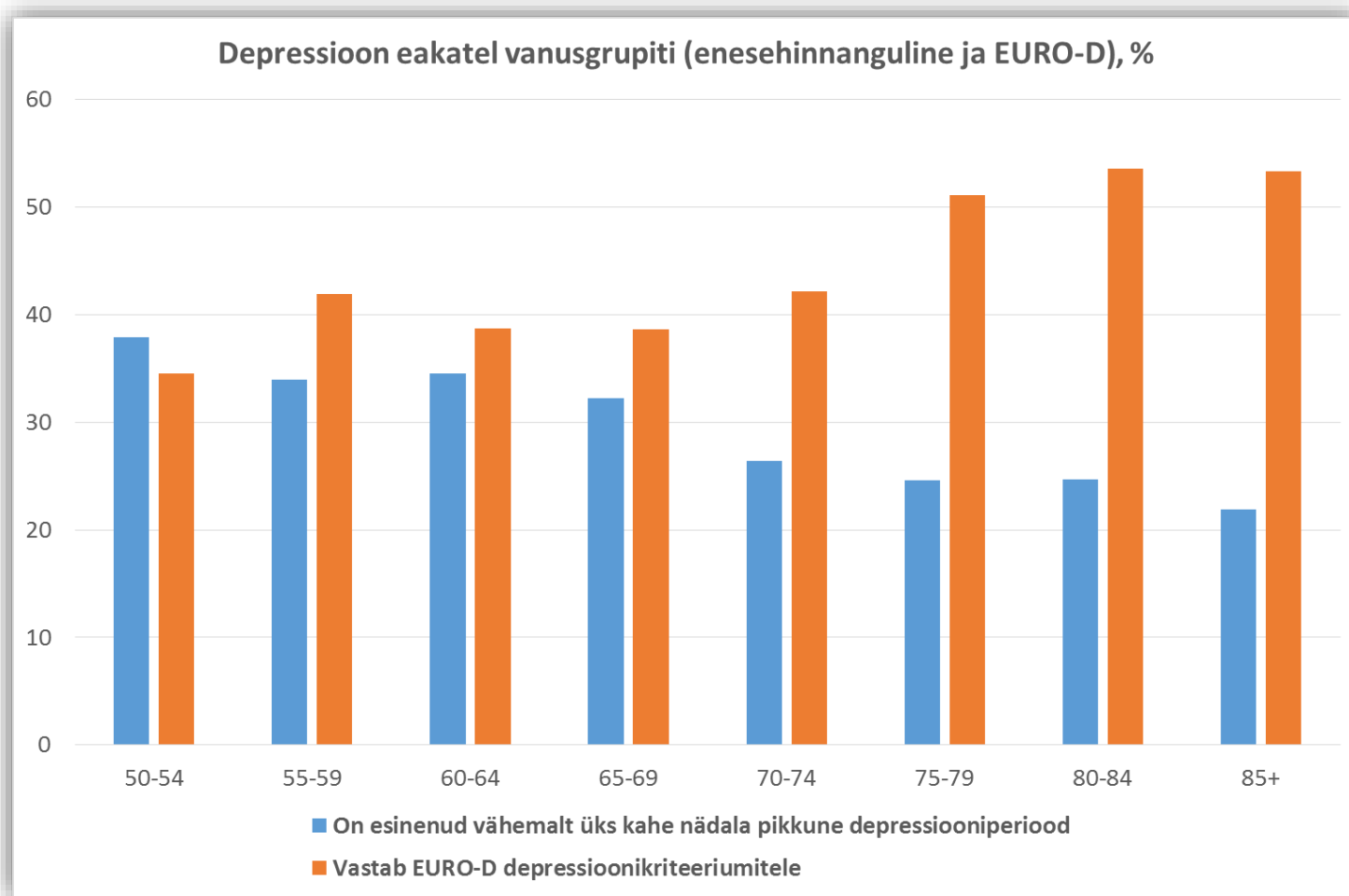


Depressioon eakatel

SHARE uuring, 2011

On esinenud vähemalt üks kahe nädala pikkune depressiooniperiood – 32%
(mehed 23%, naised 37%)

Vastab EURO-D depressioonikriteeriumitele – 42%
(mehed 33%, naised 47%)



Mis toimus eriolukorra ajal ja selle järel 2020?

Allikas: Turu-uuringute AS, COVID-19 teemaline küsitlus, vt [SIIT](#)

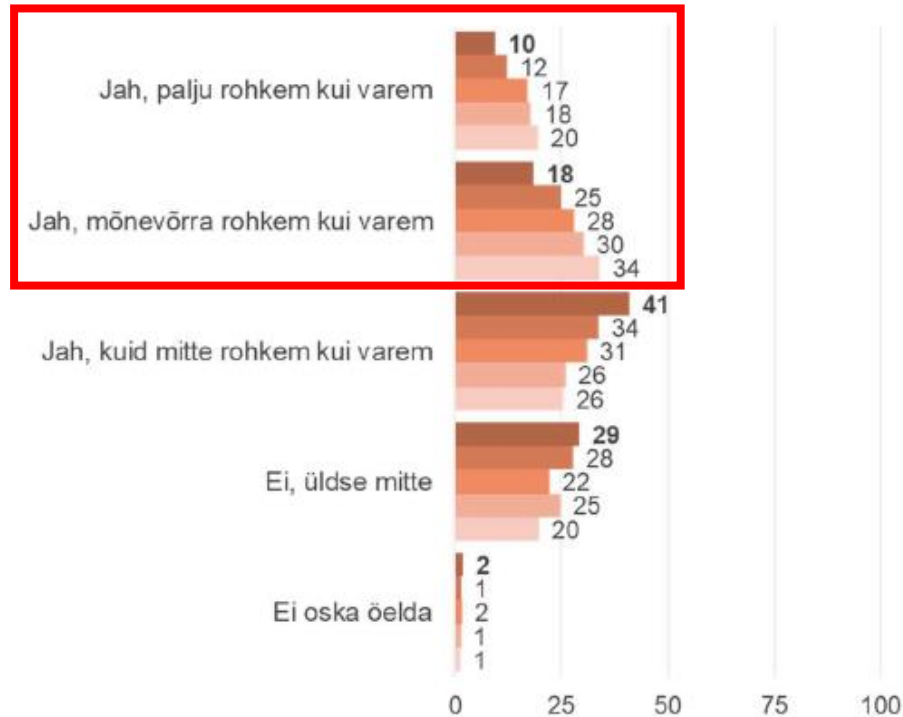
TURU-
UURINGUTE
AS

Stress või pinge

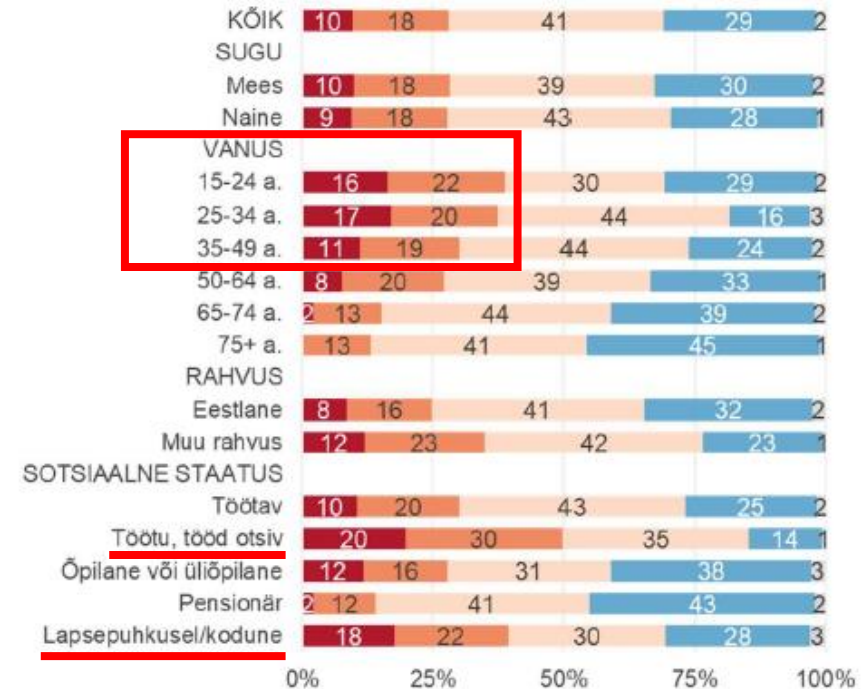
Kõik vastajad, n=1257 (11. laines 1256, 9. laines 2011, 7. laines 2024, 5. laines 2077)

Kas Te olete viimase 30 päeva vältel olnud stressis või pinge all?

13. laine (14.-17. august) 11. laine (17.-19. juuni) 9. laine (12.-13. mai)
7. laine (28.-29. aprill) 5. laine (14.-16. aprill)



Jah, palju rohkem kui varem
Jah, mõnevõrra rohkem kui varem
Jah, kuid mitte rohkem kui varem
Ei, üldse mitte
Ei oska öelda



Uute andmete ootel – COVID-19 mõjust vaimsele tervisele

Eesti Teadusagentuuri COVID-19 uudiskiri

[COVID-ETAg](#)

[COVID-Eesti](#)

[COVID-Välismaa](#)

[COVID-H2020](#)

[Kõik uudised](#)

[Info ja kontakt](#)

[About](#)

Uuring võtab vaatluse alla Eesti elanikkonna vaimse tervise ning koroonakriisi mõju sellele

 28. august, 2020

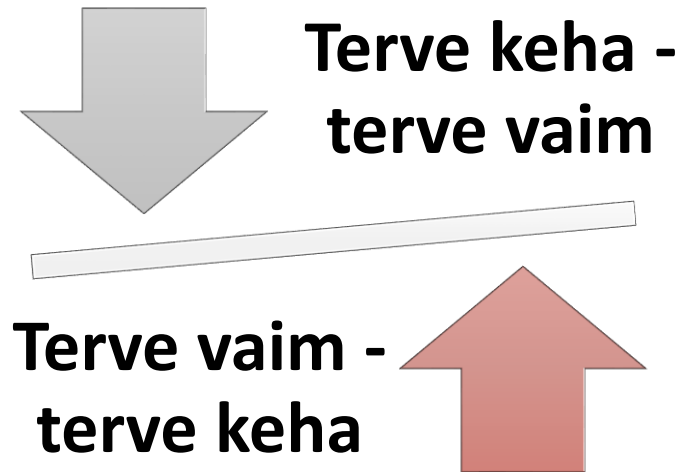
Eestis puudub terviklik ülevaade elanikkonna vaimsest tervisest, mistõttu on keeruline haavatavatele rühmadele vajalikke teenuseid ja toetusi pakkuda. Eesti Teadusagentuur tellib Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli teadlastelt uuringu, mis aitab seda lünka täita ning hõlbustab Sotsiaalministeeriumil edasist rahvastiku vaimse tervise olukorra jälgimist ja sekkumismeetmete kavandamist.

KOKKUVÕTTEKS

Võlusõna vaimse tervise hoidmiseks on

TERVIK

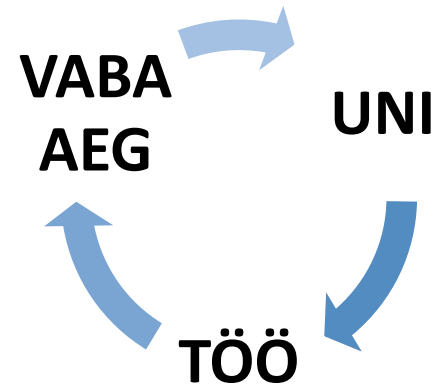
Inimese keha ja vaim on tervik



Inimese elukaar on tervik



Inimese igapäevaelu on tervik



Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK)
koostöös Tallinna Ülikooli ELU projektiga korraldab

Vaimse tervise mess „Püsime koos“

10.10.2020 (veebipõhine)



Merike Sisask, PhD

Telefon +372 51 66 543

sisask.merike@gmail.com

Tallinna Ülikool

Ühiskonnateaduste instituut (ÜTI)

Sotsiaaltervishoiu professor

Eesti demograafiakeskuse vanemteadur

www.tlu.ee

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituut (ERSI)

www.suicidology.ee

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK)

www.vatek.ee