

# Vaimse tervise häired tervisekao põhjustajatena

Kirsti Akkermann

Tartu Ülikool psühholoogia instituut  
Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus  
[www.kkt-keskus.ee](http://www.kkt-keskus.ee)



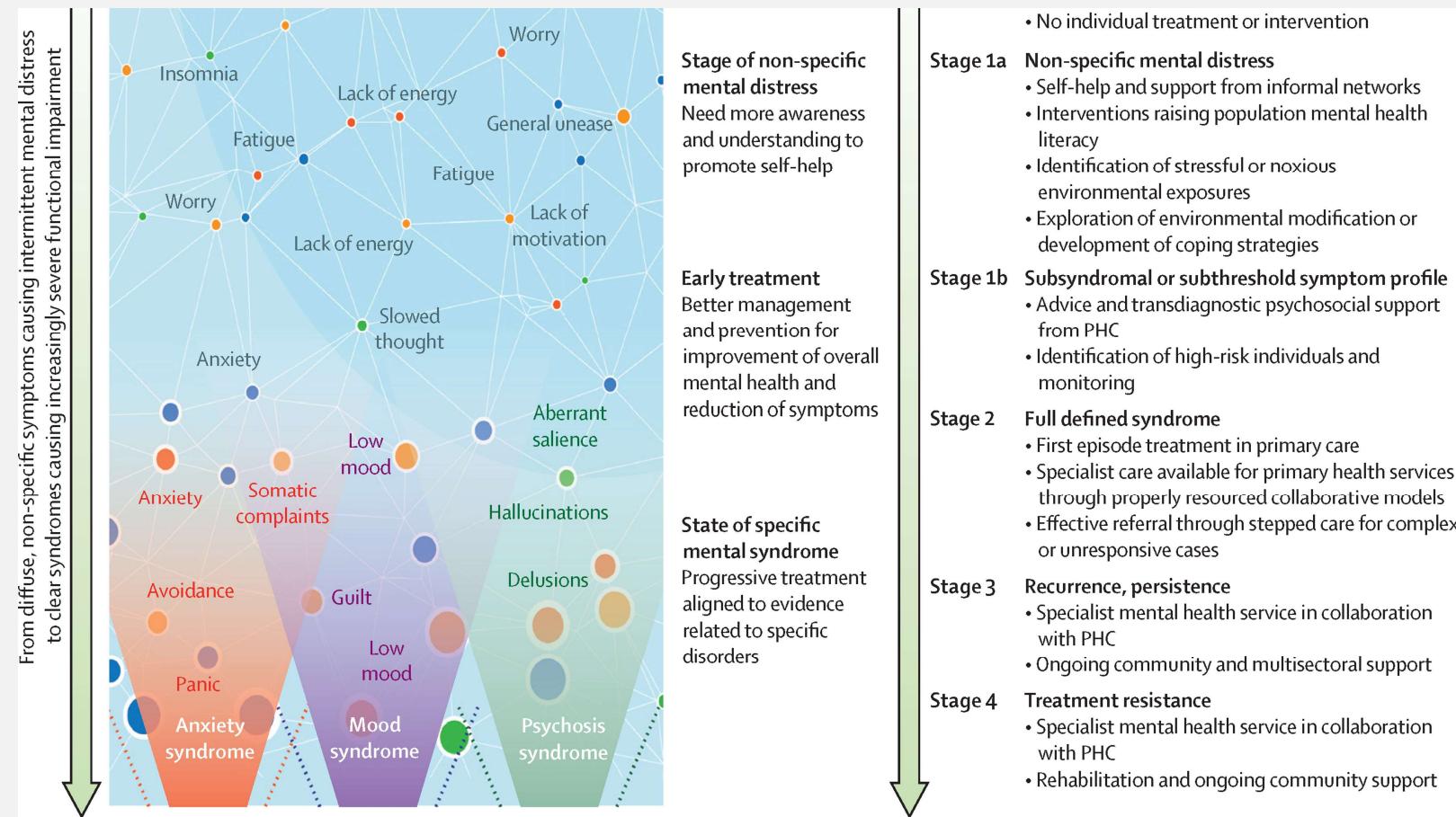
# Vaimne heaolu ja vaimne kapital



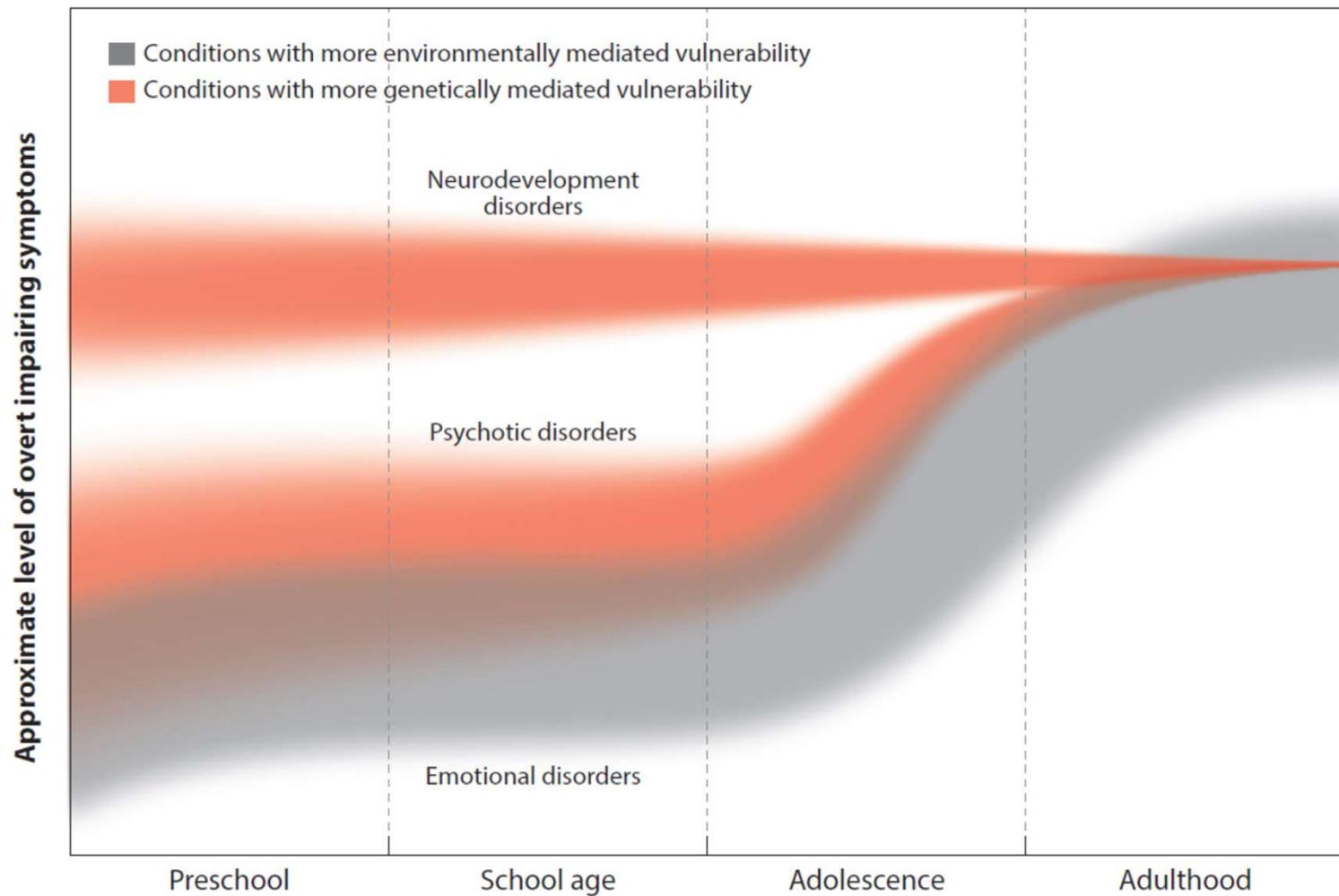
Vaimne heaolu kui dünaamiline seisund, mis viitab inimese võimele ennast teostada, osaleda sotsiaalsetes suhetes, luua lähisuhteid ja panustada ühiskonda.

Vaimne kapital hõlmab endas nii kognitiivseid kui emotsiionaalseid ressursse nagu inimese kognitiivne võimekus, paindlikkus, õppimise tõhusus, sotsiaalsed oskused ning säilenõtkus.

# Üksikutest sümpтомitest sündroomini

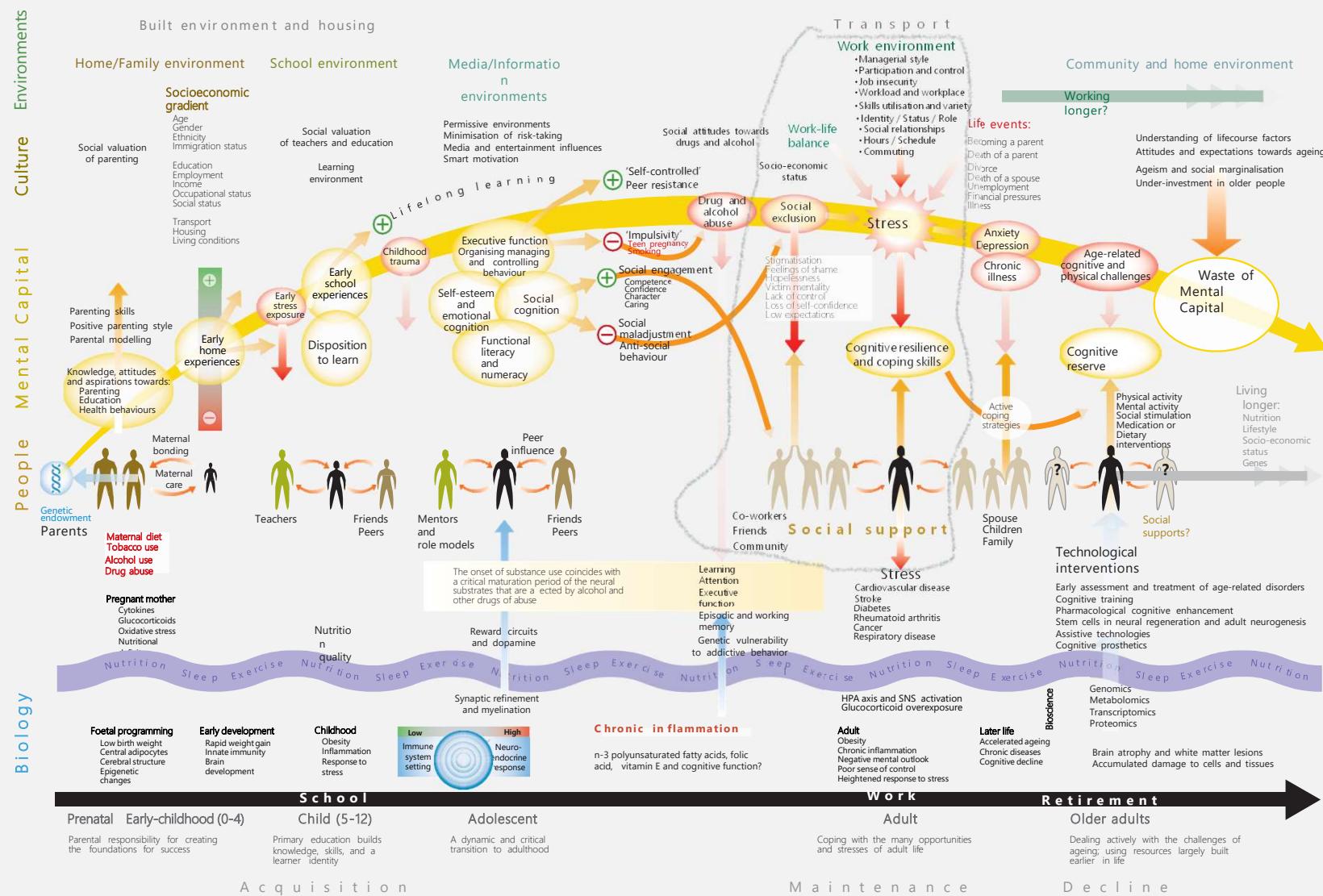


Patel jt, 2018



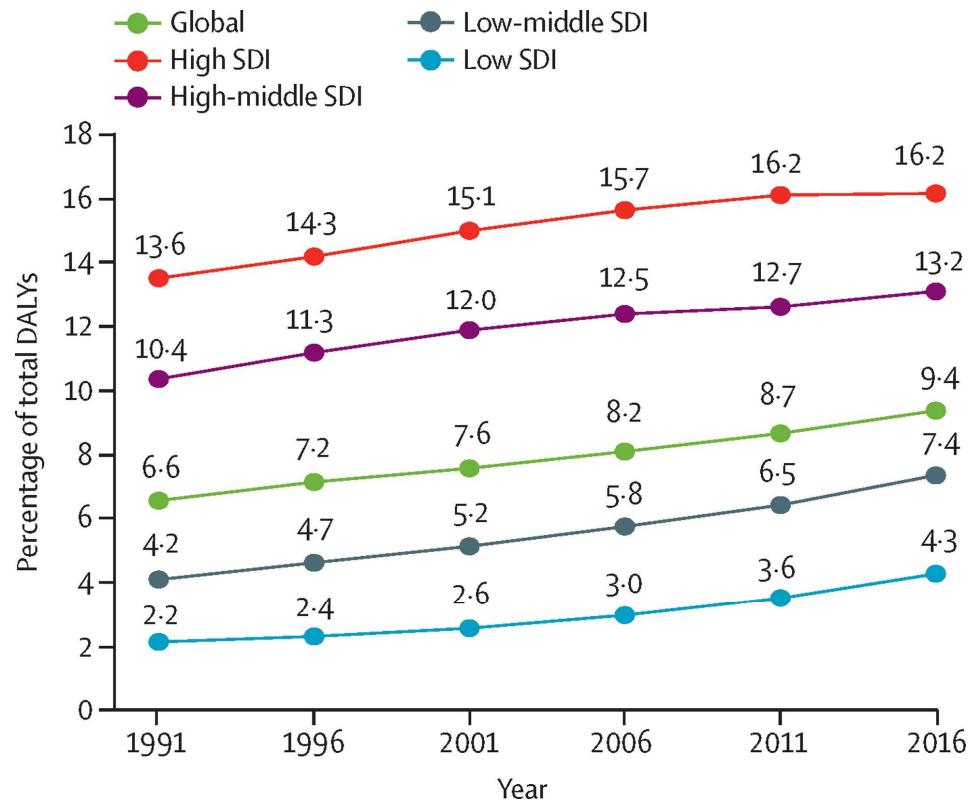
## MÕNED FAKTID

- 75% vaimse tervise häiretest algab enne 25-ndat eluaastat
- 50% enne 15-ndat eluaastat

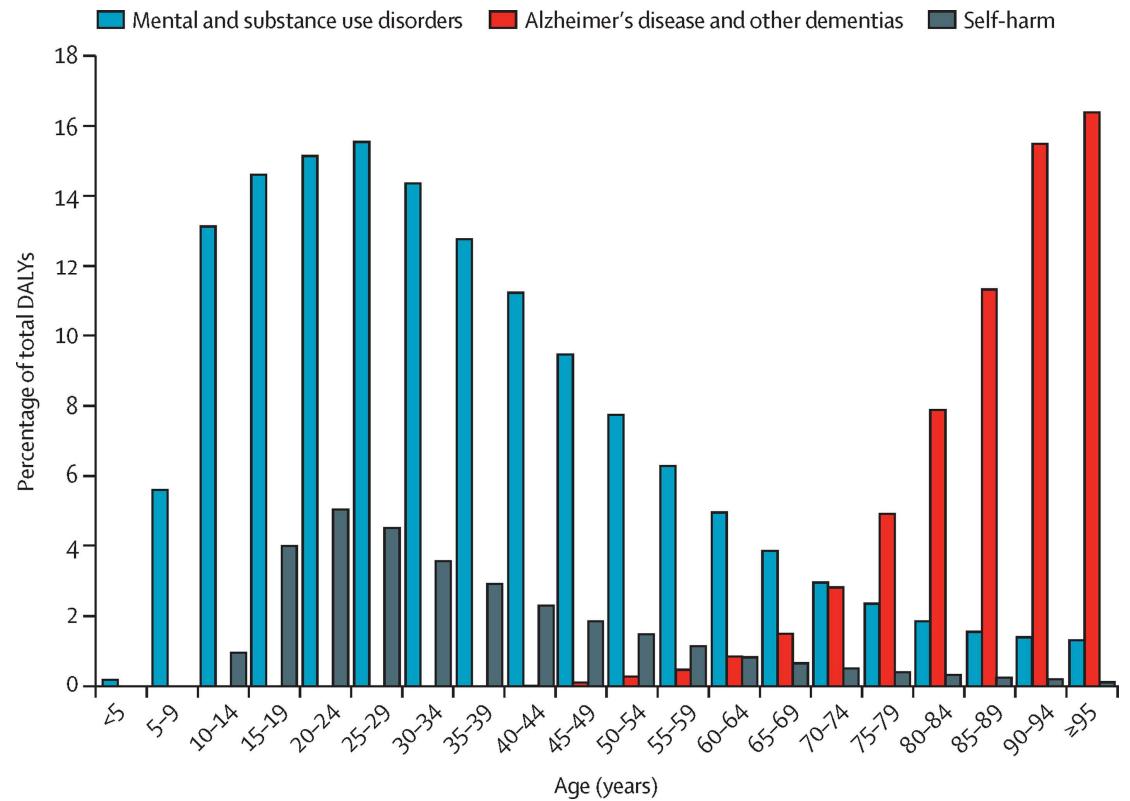


## MÕNED FAKTID

- Iga viies inimene kannatab vaimse tervise probleemi käes (Steel et al, 2014)
- Sama suhe Eesti rahvastiku puhul tähendab ligikaudu 260 000 inimest aastas.
- Rohkem kui 700 000 inimest sureb suitsiidi läbi igal aastal (WHO, 2021)
- Psüühikahäired esikümnes tervisekao ja haiguskoormuse põhjustajana ülemaailmselt alates 1990 a (Global Burden of Disease Study, 2019)
- Meeleolu- ja ärevushäired juba enne COVID-19 pandeemiat levinuimad (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021)

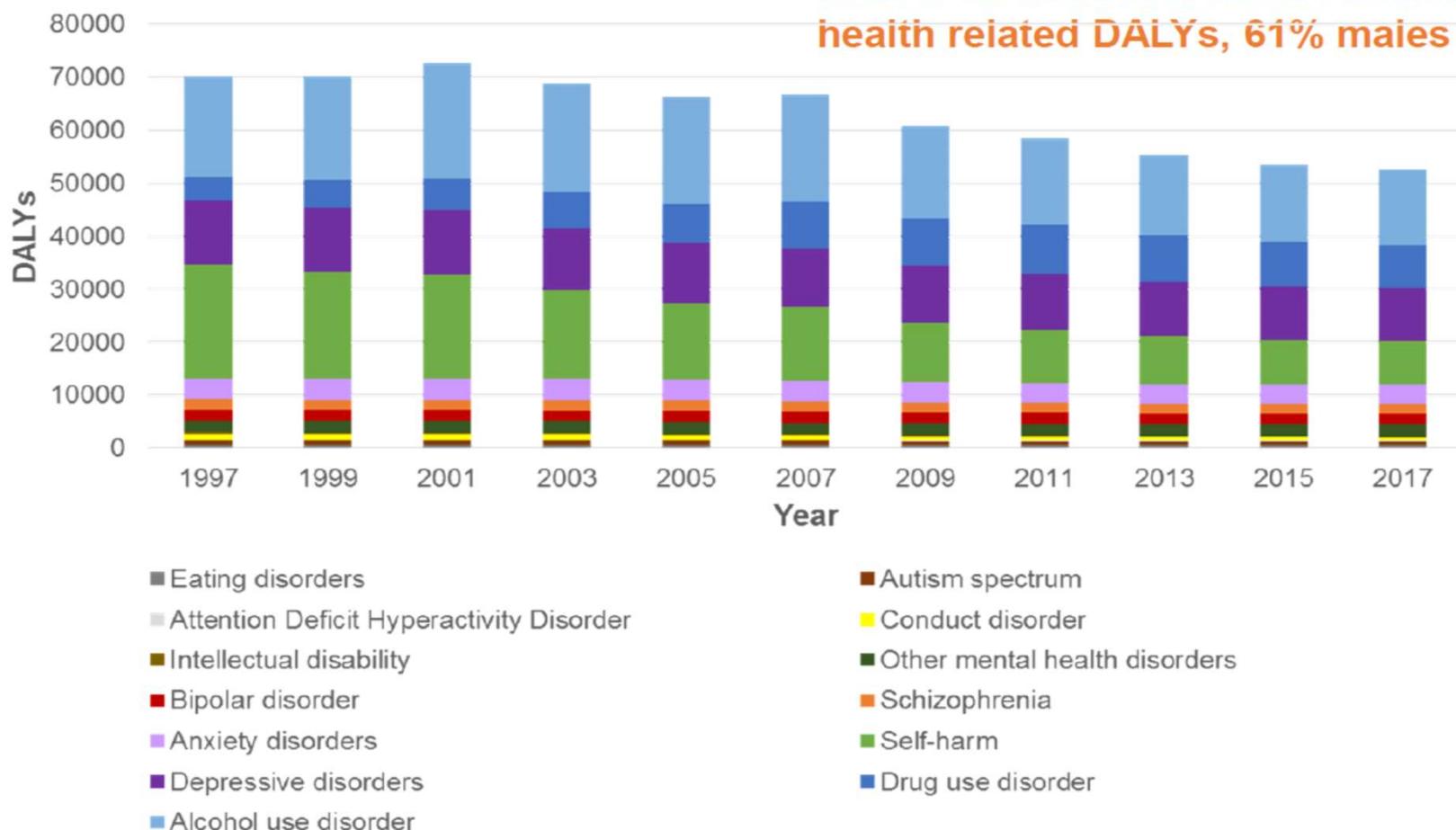


THE RISING BURDEN OF MENTAL AND SUBSTANCE USE DISORDERS, ALZHEIMER'S DISEASE AND OTHER DEMENTIAS, AND SUICIDE (SELF-HARM) BY SDI GROUPS (PATEL, 2018)



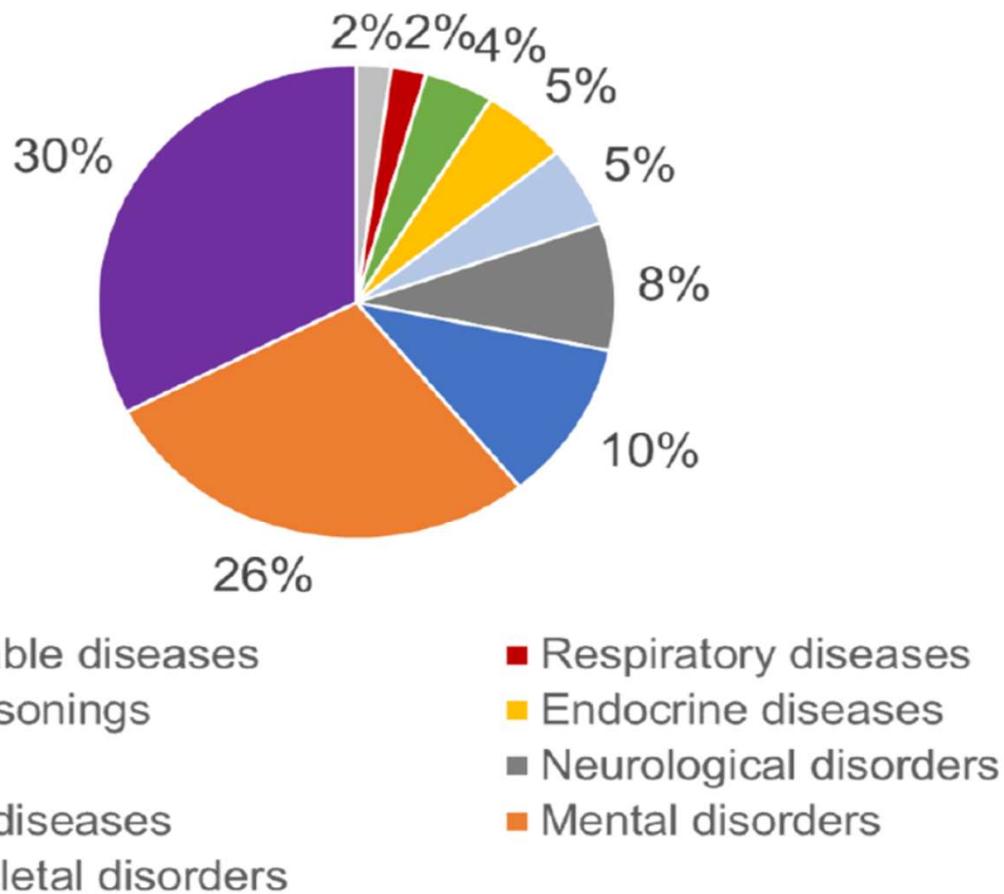
# Mental health related DALYs in Estonia, 1997–2017

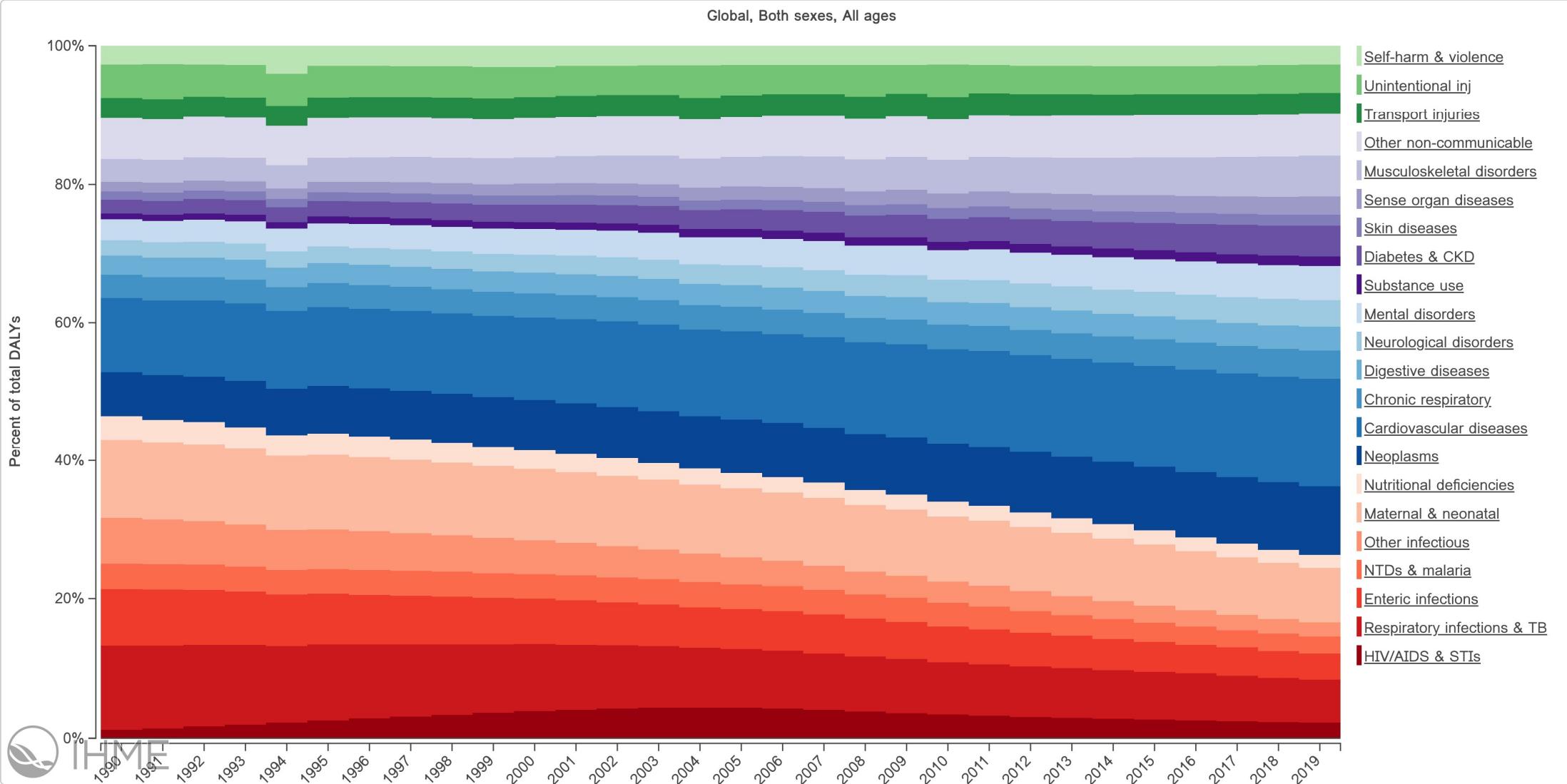
In 2017 Estonia lost 52 724 mental health related DALYs, 61% males



Source: Washington University, Health metrics and evaluation institute

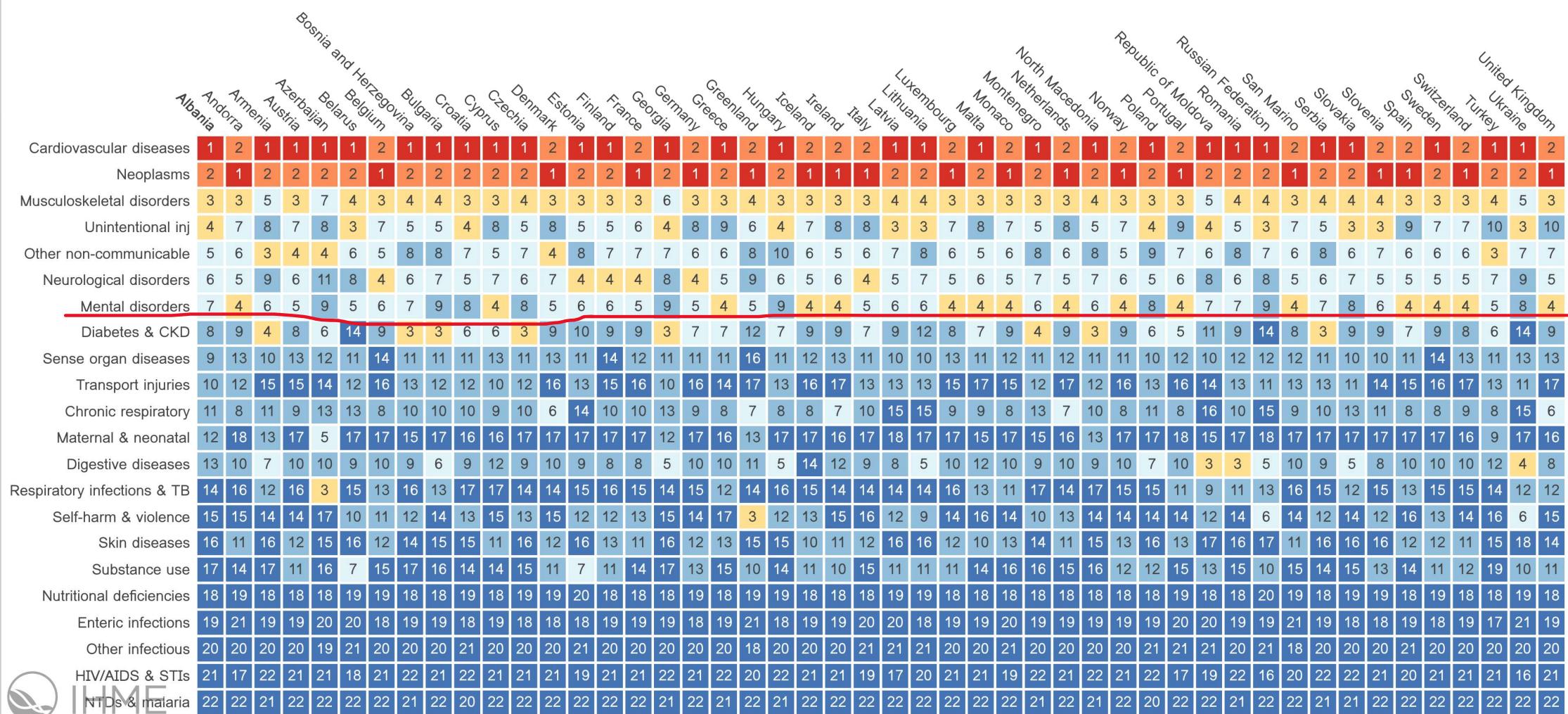
## Loss of work ability by the main cause (%), 2017





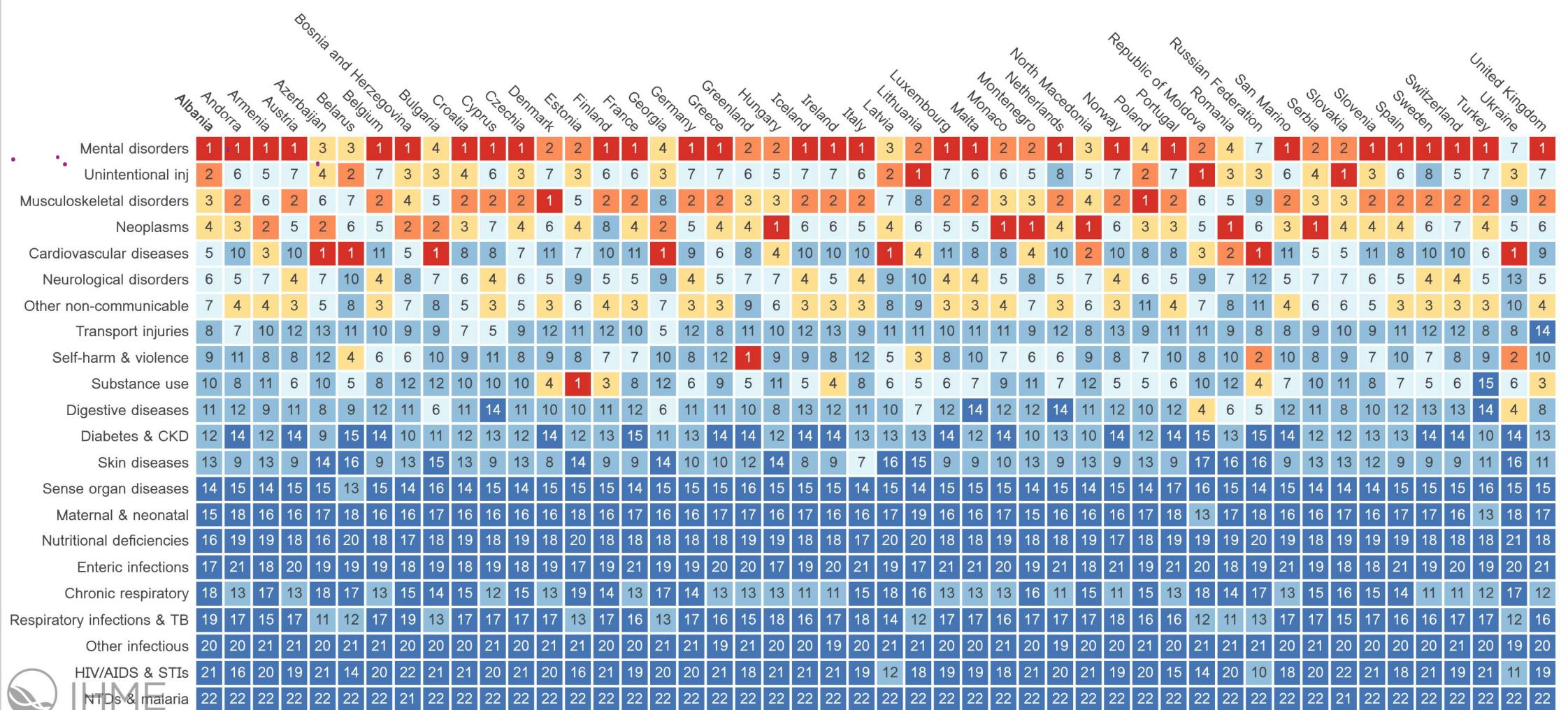
Both sexes, All ages, 2019, Percent of total DALYs

Higher rank | Lower rank

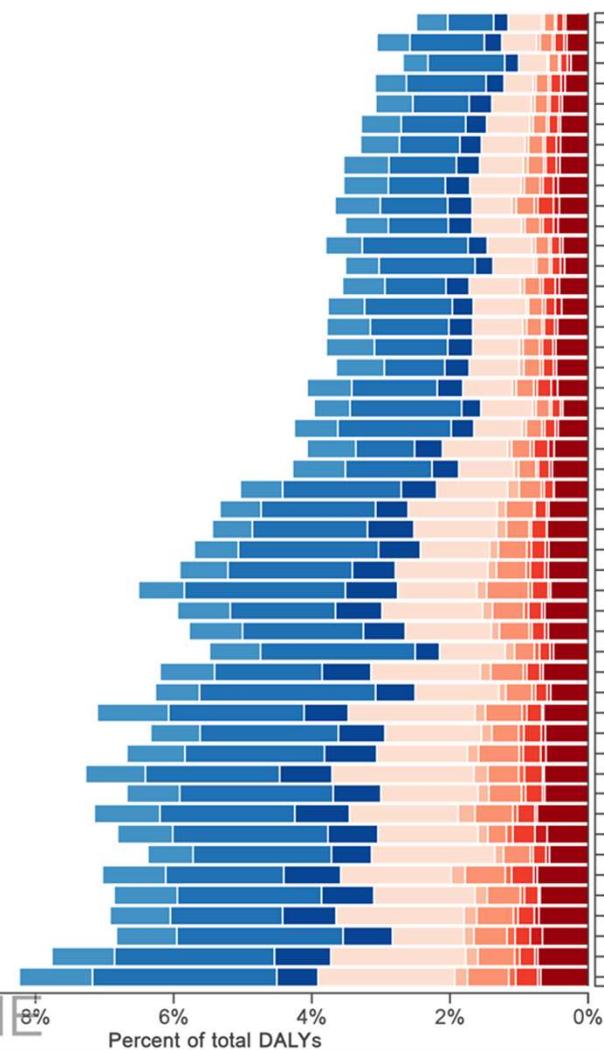


Both sexes, 15-49 years, 2019, Percent of total DALYs

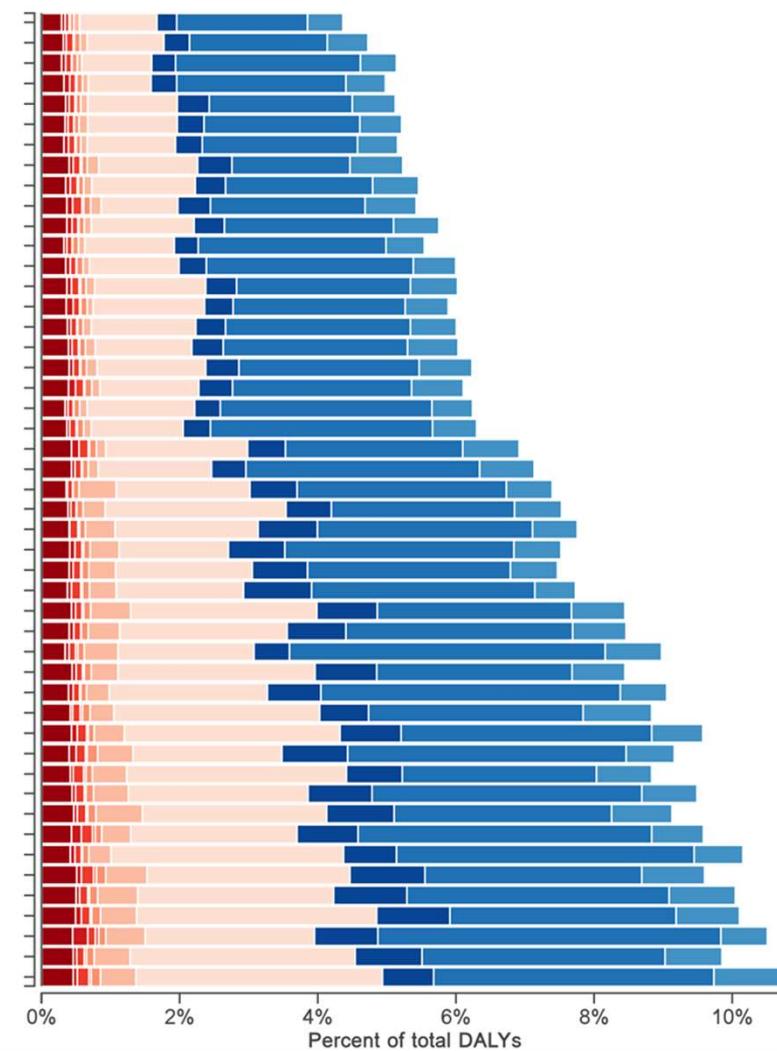
Higher rank | Lower rank



Males, All ages, 2019

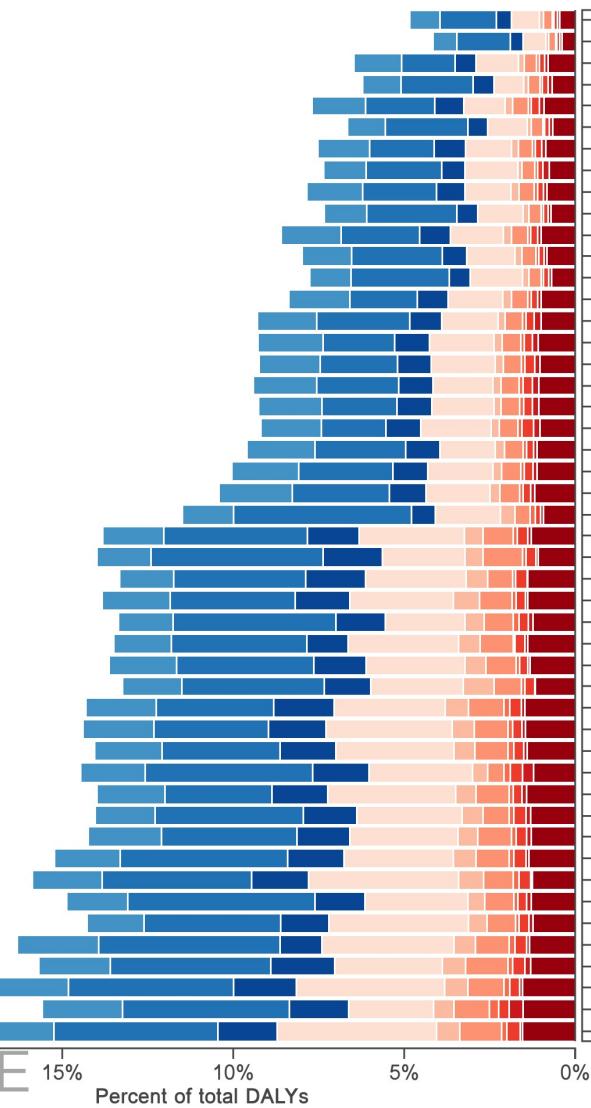


Females, All ages, 2019

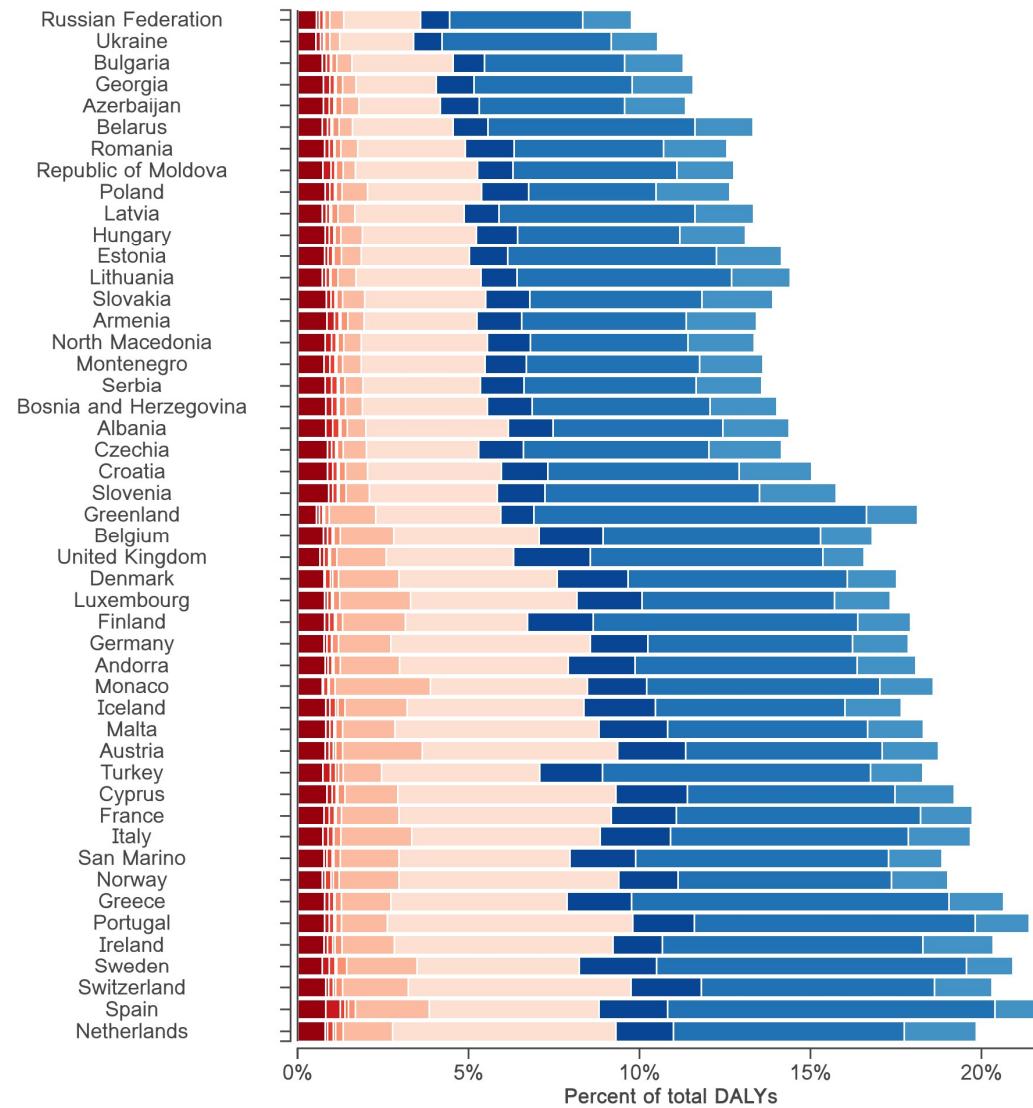


Schizophrenia  
Depressive disorders  
Bipolar disorder  
Anxiety disorders  
Eating disorders  
Autism spectrum  
ADHD  
Conduct disorder  
Intellectual disability  
Other mental disorders

Males, 15-49 years, 2019



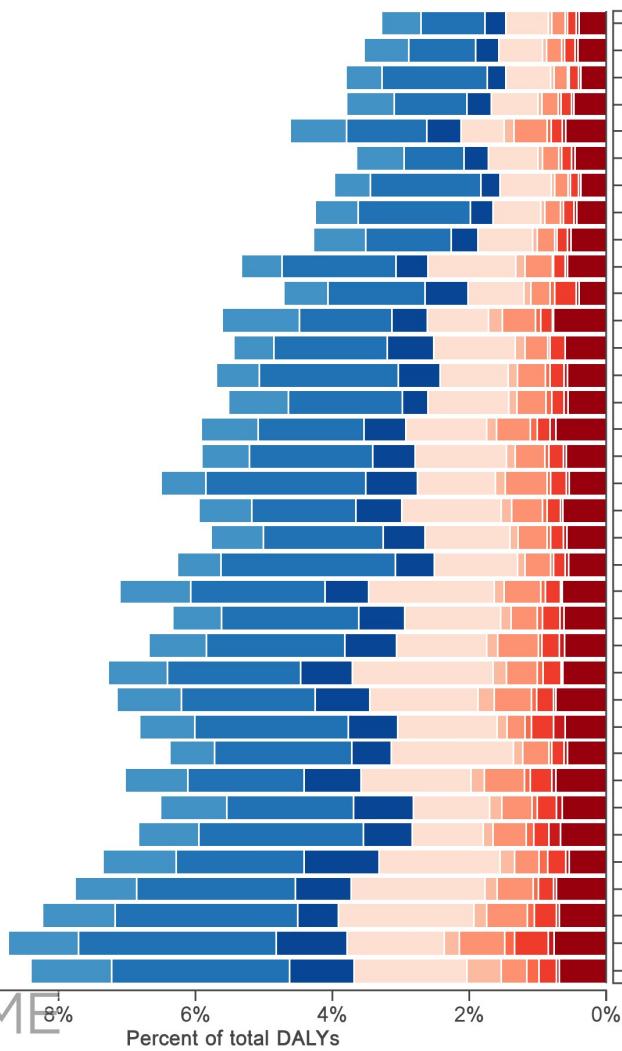
Females, 15-49 years, 2019



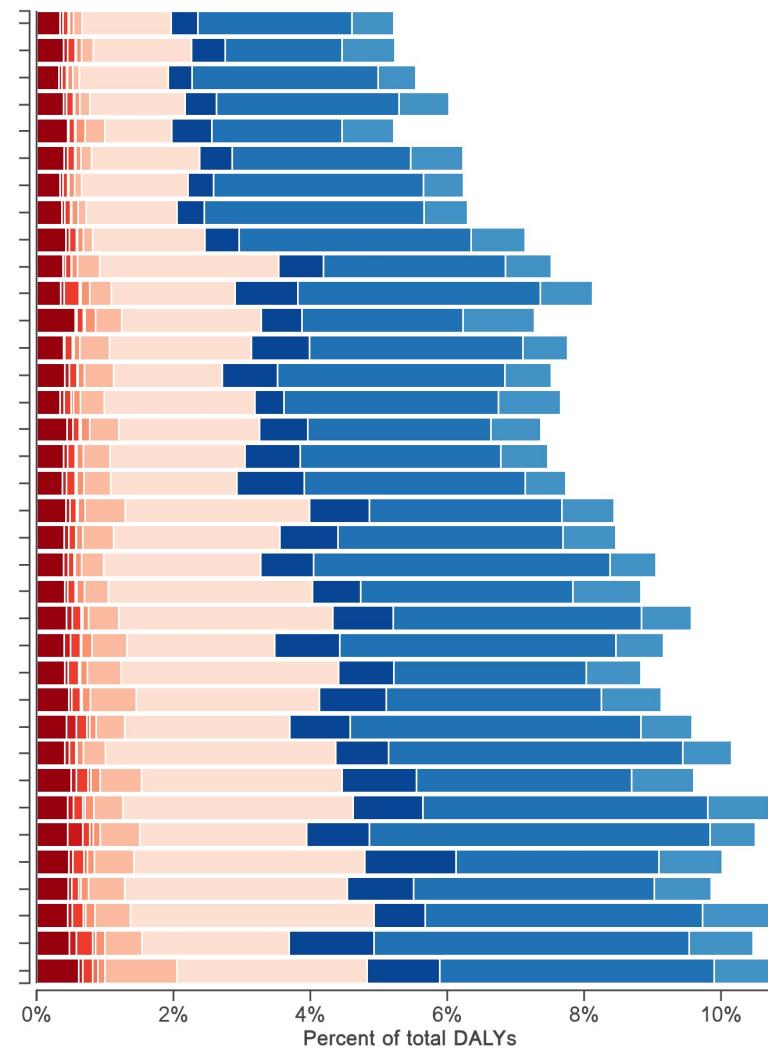
Russian Federation  
Ukraine  
Bulgaria  
Georgia  
Azerbaijan  
Belarus  
Romania  
Republic of Moldova  
Poland  
Latvia  
Hungary  
Estonia  
Lithuania  
Slovakia  
Armenia  
North Macedonia  
Montenegro  
Serbia  
Bosnia and Herzegovina  
Albania  
Czechia  
Croatia  
Slovenia  
Greenland  
Belgium  
United Kingdom  
Denmark  
Luxembourg  
Finland  
Germany  
Andorra  
Monaco  
Iceland  
Malta  
Austria  
Turkey  
Cyprus  
France  
Italy  
San Marino  
Norway  
Greece  
Portugal  
Ireland  
Sweden  
Switzerland  
Spain  
Netherlands

- Schizophrenia
- Depressive disorders
- Bipolar disorder
- Anxiety disorders
- Eating disorders
- Autism spectrum
- ADHD
- Conduct disorder
- Intellectual disability
- Other mental disorders

Males, All ages, 2019

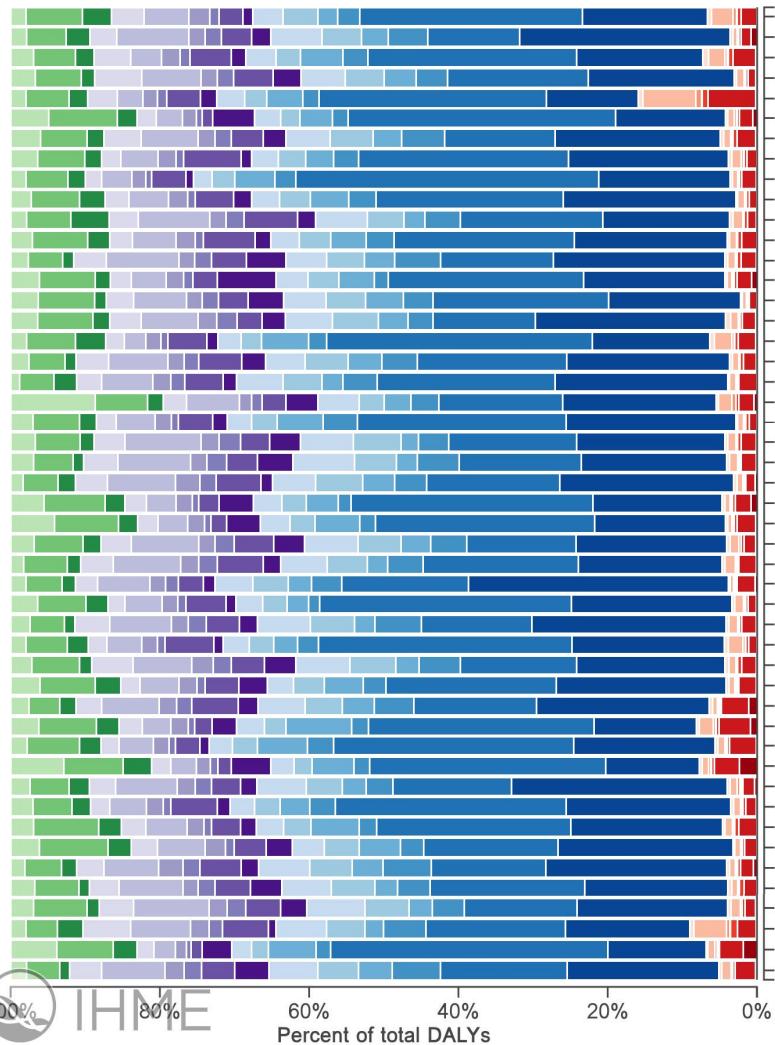


Females, All ages, 2019

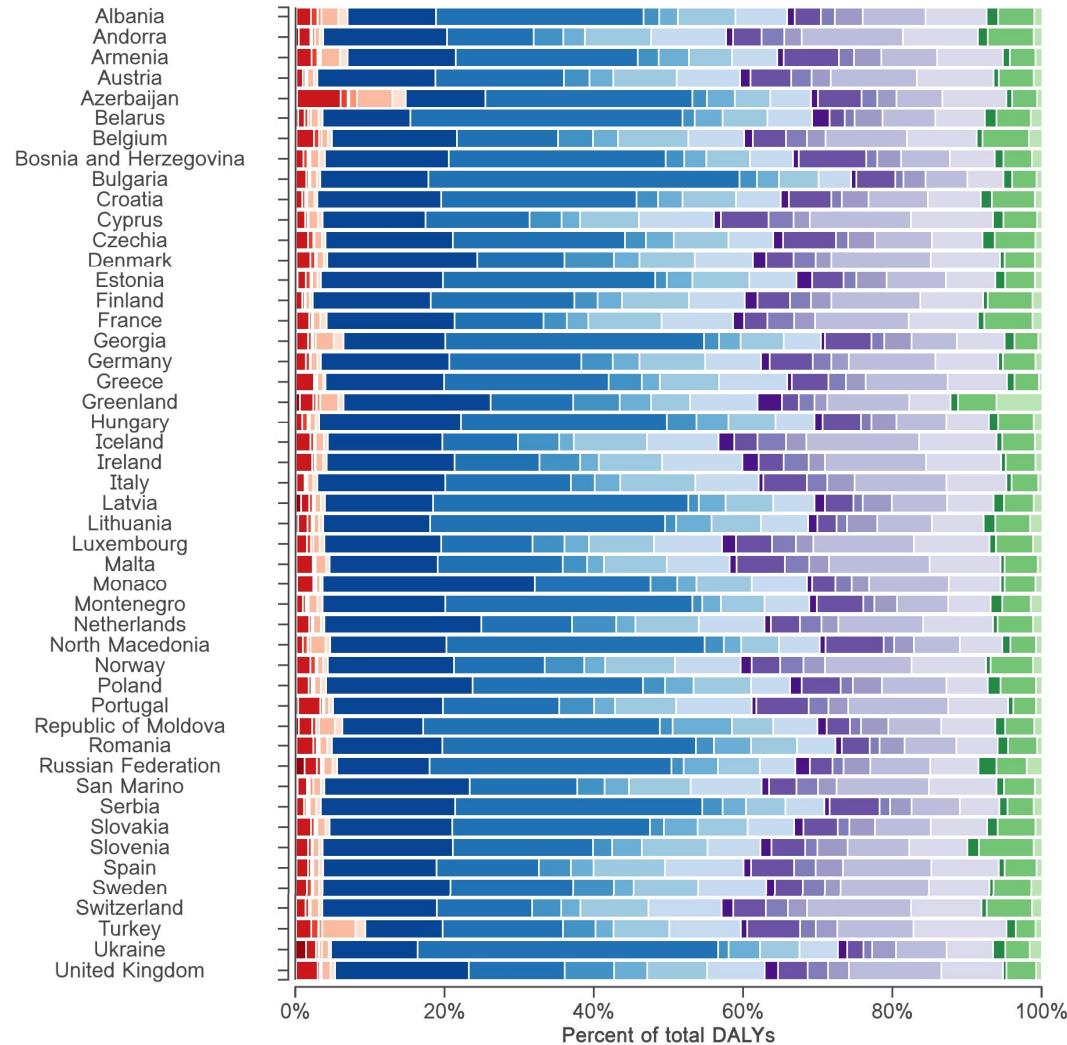


Schizophrenia  
 Depressive disorders  
 Bipolar disorder  
 Anxiety disorders  
 Eating disorders  
 Autism spectrum  
 ADHD  
 Conduct disorder  
 Intellectual disability  
 Other mental disorders

Males, All ages, 2019



Females, All ages, 2019



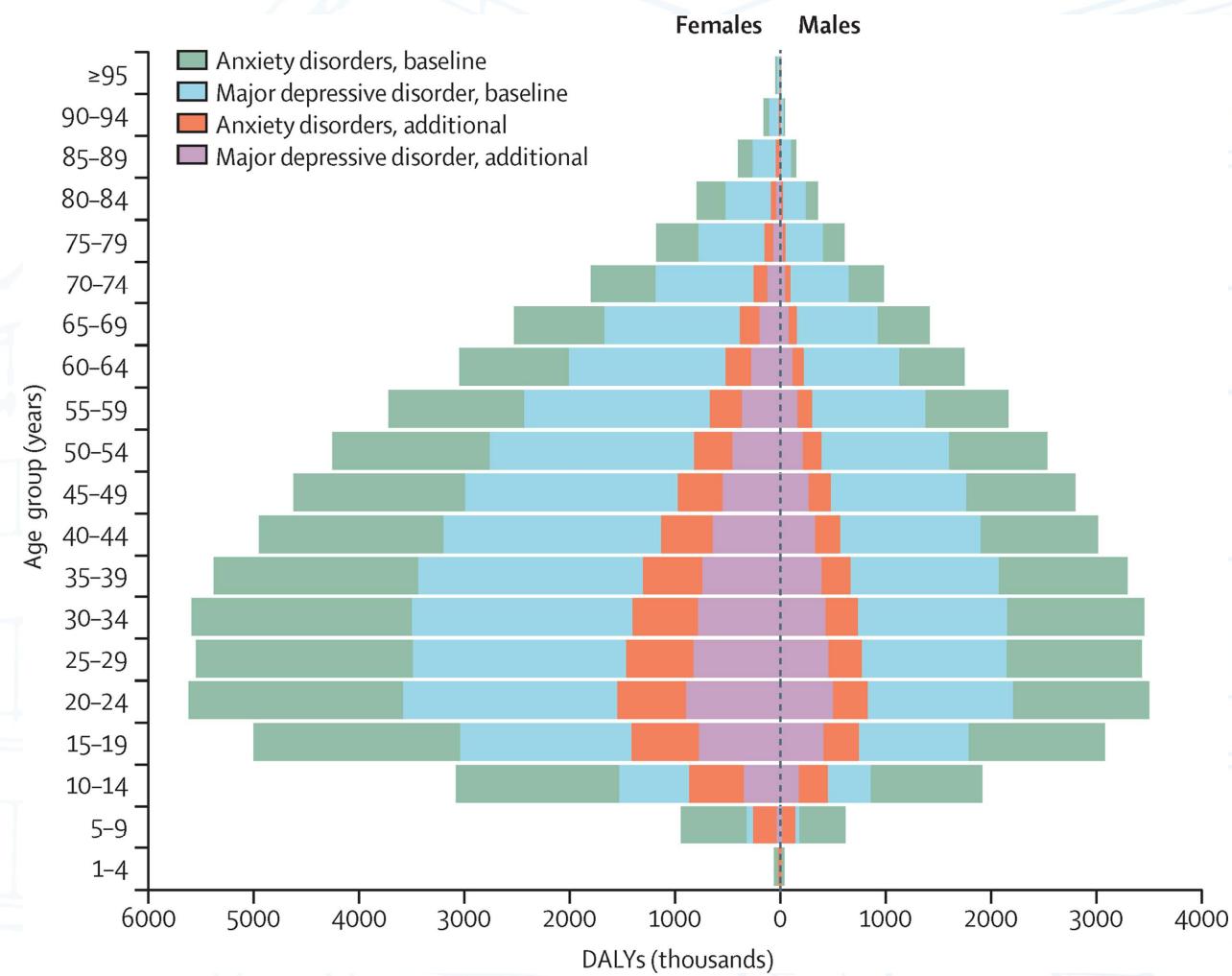
Albania  
Andorra  
Armenia  
Austria  
Azerbaijan  
Belarus  
Belgium  
Bosnia and Herzegovina  
Bulgaria  
Croatia  
Cyprus  
Czechia  
Denmark  
Estonia  
Finland  
France  
Georgia  
Germany  
Greece  
Greenland  
Hungary  
Iceland  
Ireland  
Italy  
Latvia  
Lithuania  
Luxembourg  
Malta  
Monaco  
Montenegro  
Netherlands  
North Macedonia  
Norway  
Poland  
Portugal  
Republic of Moldova  
Romania  
Russian Federation  
San Marino  
Serbia  
Slovakia  
Slovenia  
Spain  
Sweden  
Switzerland  
Turkey  
Ukraine  
United Kingdom

- Self-harm & violence
- Unintentional inj
- Transport injuries
- Other non-communicable
- Musculoskeletal disorders
- Sense organ diseases
- Skin diseases
- Diabetes & CKD
- Substance use
- Mental disorders
- Neurological disorders
- Digestive diseases
- Chronic respiratory
- Cardiovascular diseases
- Neoplasms
- Nutritional deficiencies
- Maternal & neonatal
- Other infectious
- NTDs & malaria
- Enteric infections
- Respiratory infections & TB
- HIV/AIDS & STIs

## VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE KULUD

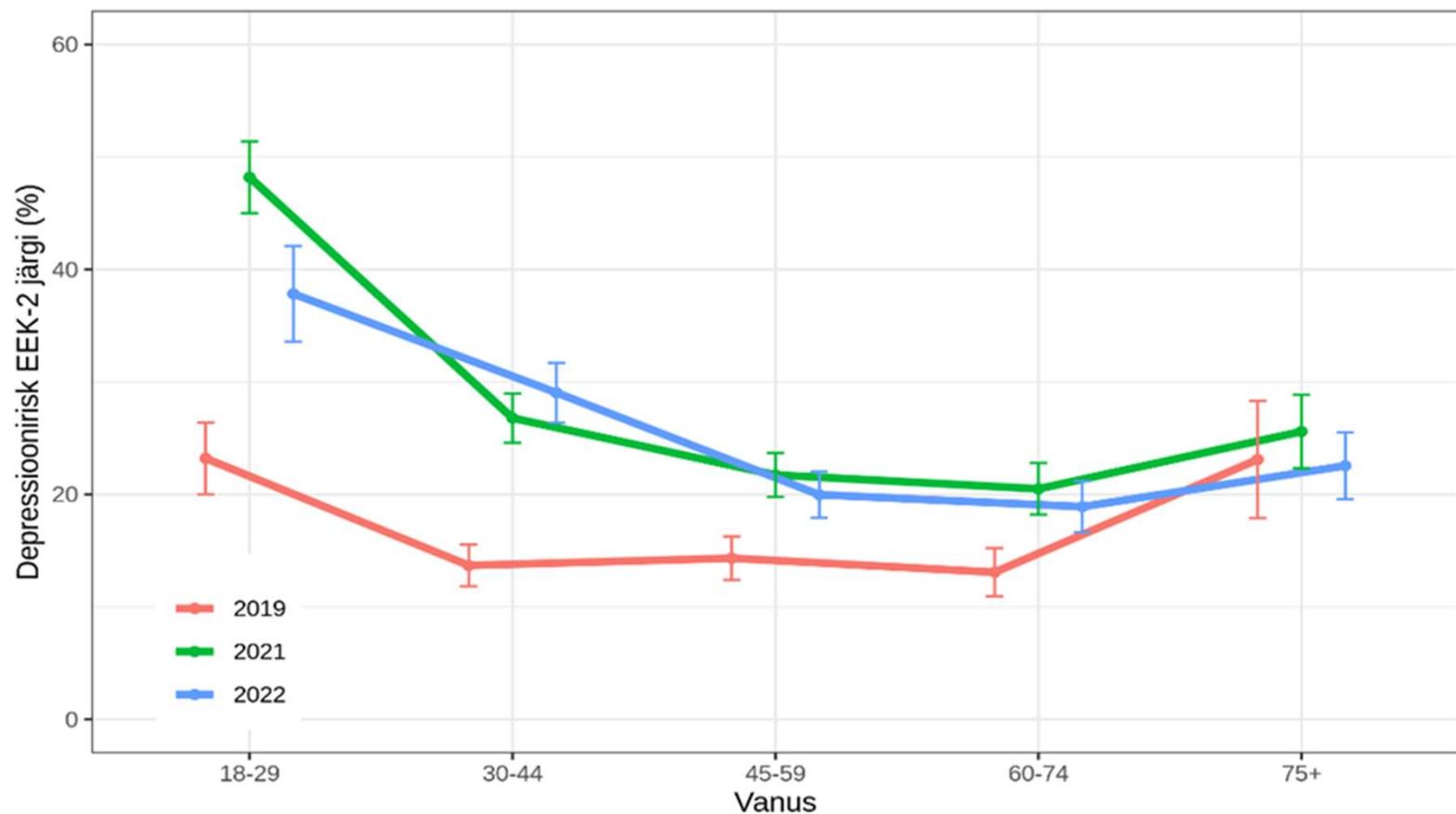
- OECD hinnangul kaotab Eesti vaimse tervise probleemide tõttu igal aastal 2,8% SKTst ehk 572 miljonit eurot (OECD 2021).
  
- Suitsiidujuhtumi keskmiseks kuluks arvestati Eestis 2020 a 4,6 miljonit eurot (OECD soovitatud väärtsel põhinedes, see sisaldab nii majanduslikku kulu riigile ja isikule endale kui ka heaolu kaotust laiemalt) (Anspal ja Sõmer 2021).

# GLOBAL PREVALENCE AND BURDEN OF DEPRESSIVE AND ANXIETY DISORDERS IN 204 COUNTRIES IN 2020 DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

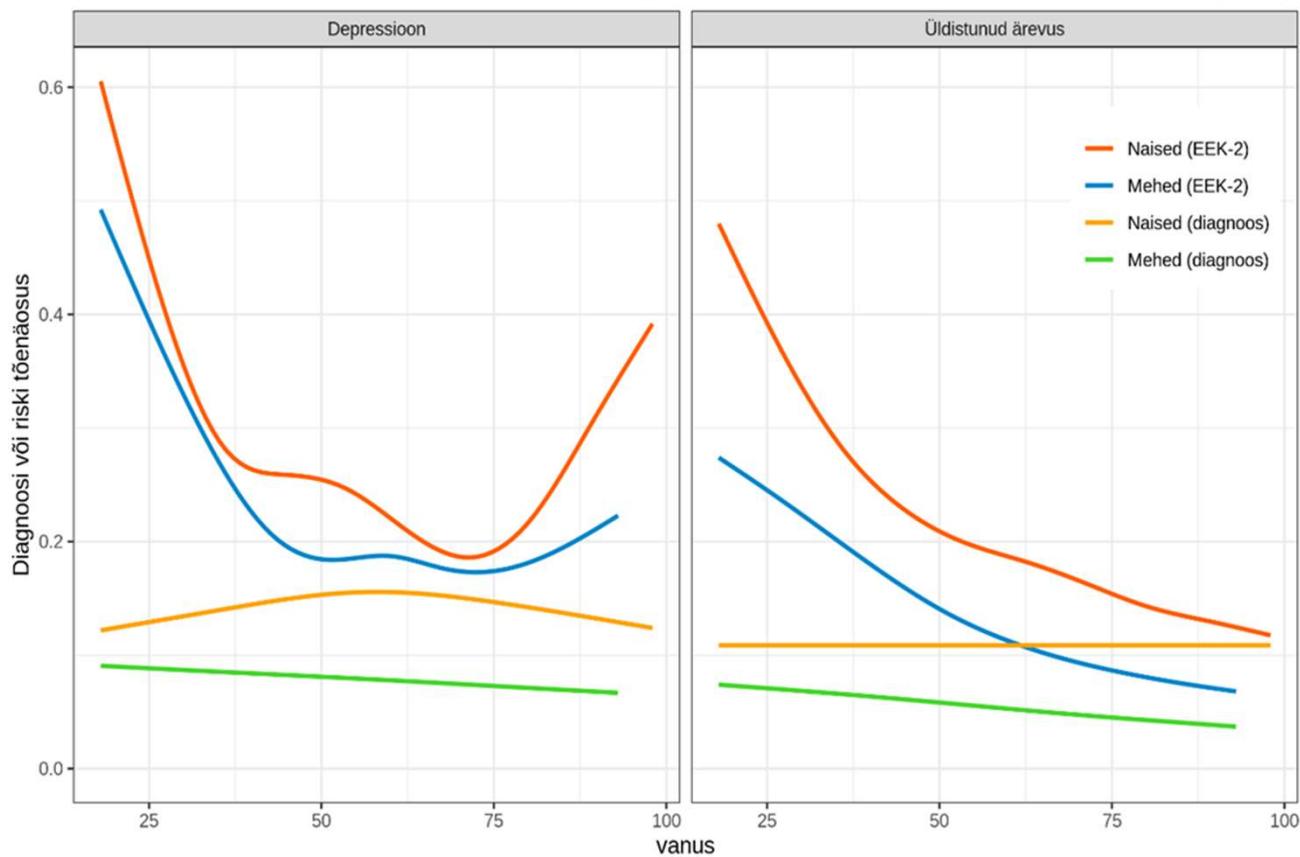


COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021

## RAHVASTIKU VAIMSE TERVISE UURING 2020-2022 (AUTORITE JOONIS)

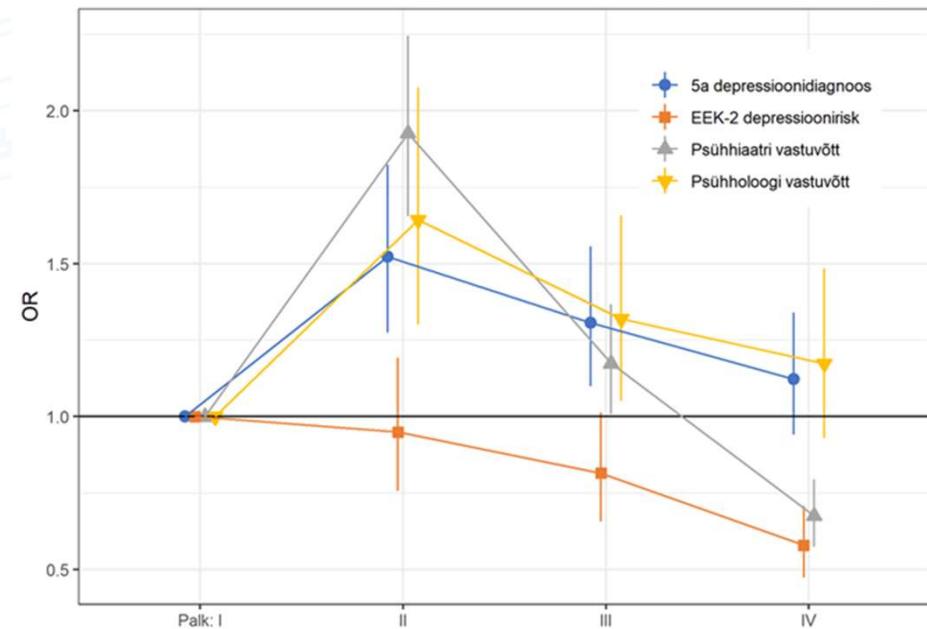


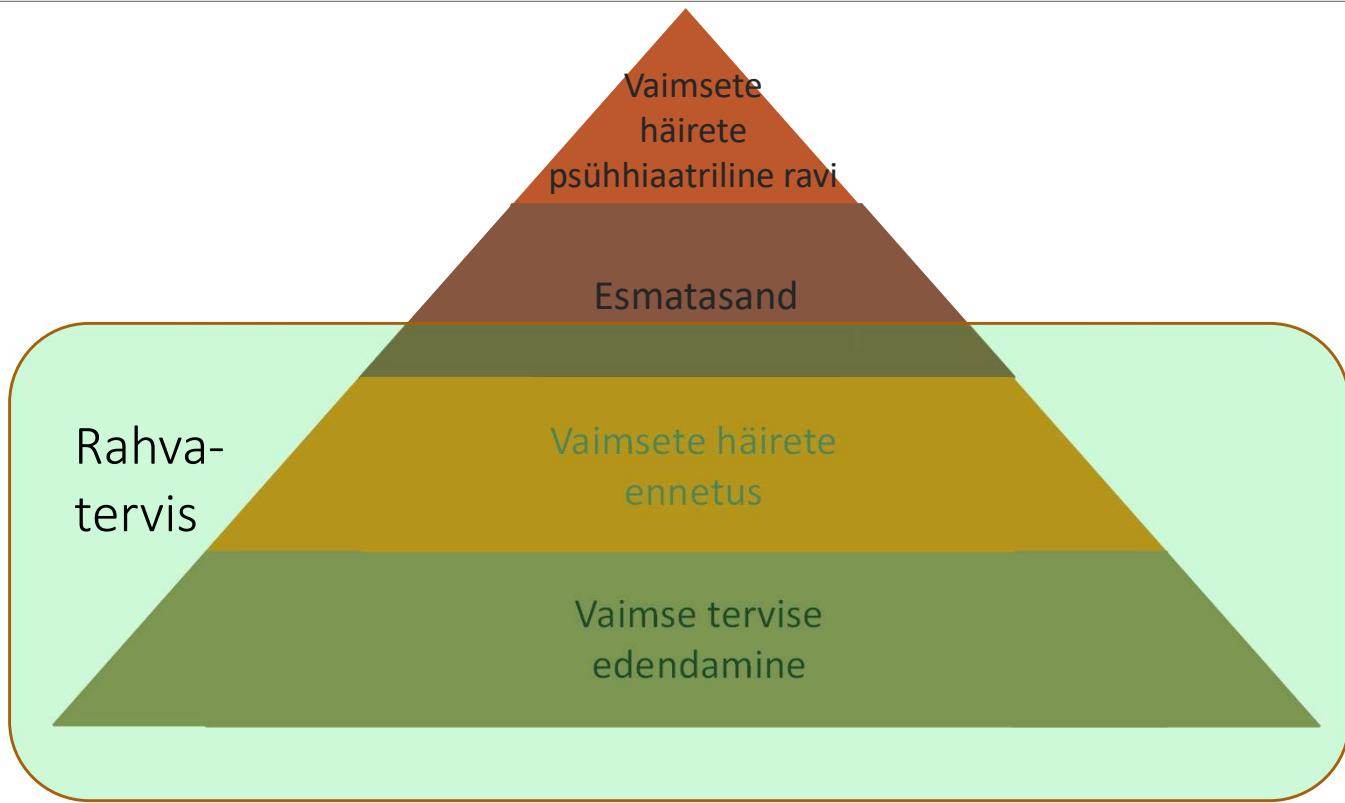
# RAHVASTIKU VAIMSE TERVISE UURING 2020-2022 (AUTORITE JOONIS)

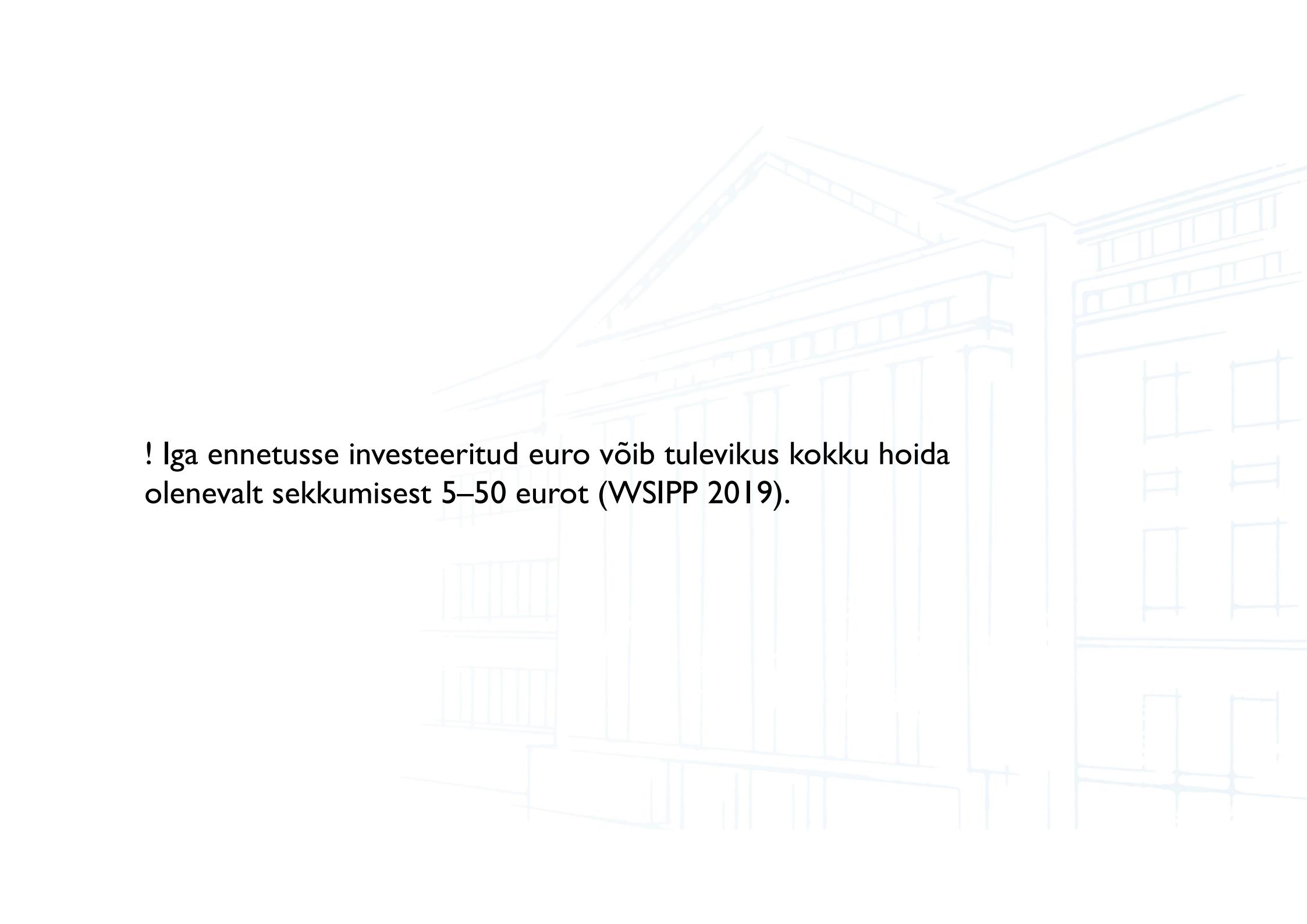


## VAIMSE TERVISE RISKITEGURID KOROONAKRIISI AJAL (RAHVASTIKU VAIMSE TERVISE UURINGU LÕPPRAPORT, 2022)

- Väiksem sissetulek ja madalam haridus on nii enesekohaste hinnangute kui ka diagnooside alusel depressiooni ja ärevuse riskiteguriks.
- Töötuks jäÄmine kujutab endast mööduvat vaimse tervise häirete riski suurenemist, püsiv töötus kujutab endast aga juba püsivalt suuremat riski.
- Inimesed, kellel puudus ametlik sissetulek või oli sissetulek miinimumpalga lähedane, said oluliselt vähem depressiooni ja ärevushäirete diagnoose, kuid risk nende häirete esinemiseks ei olnud väiksem.

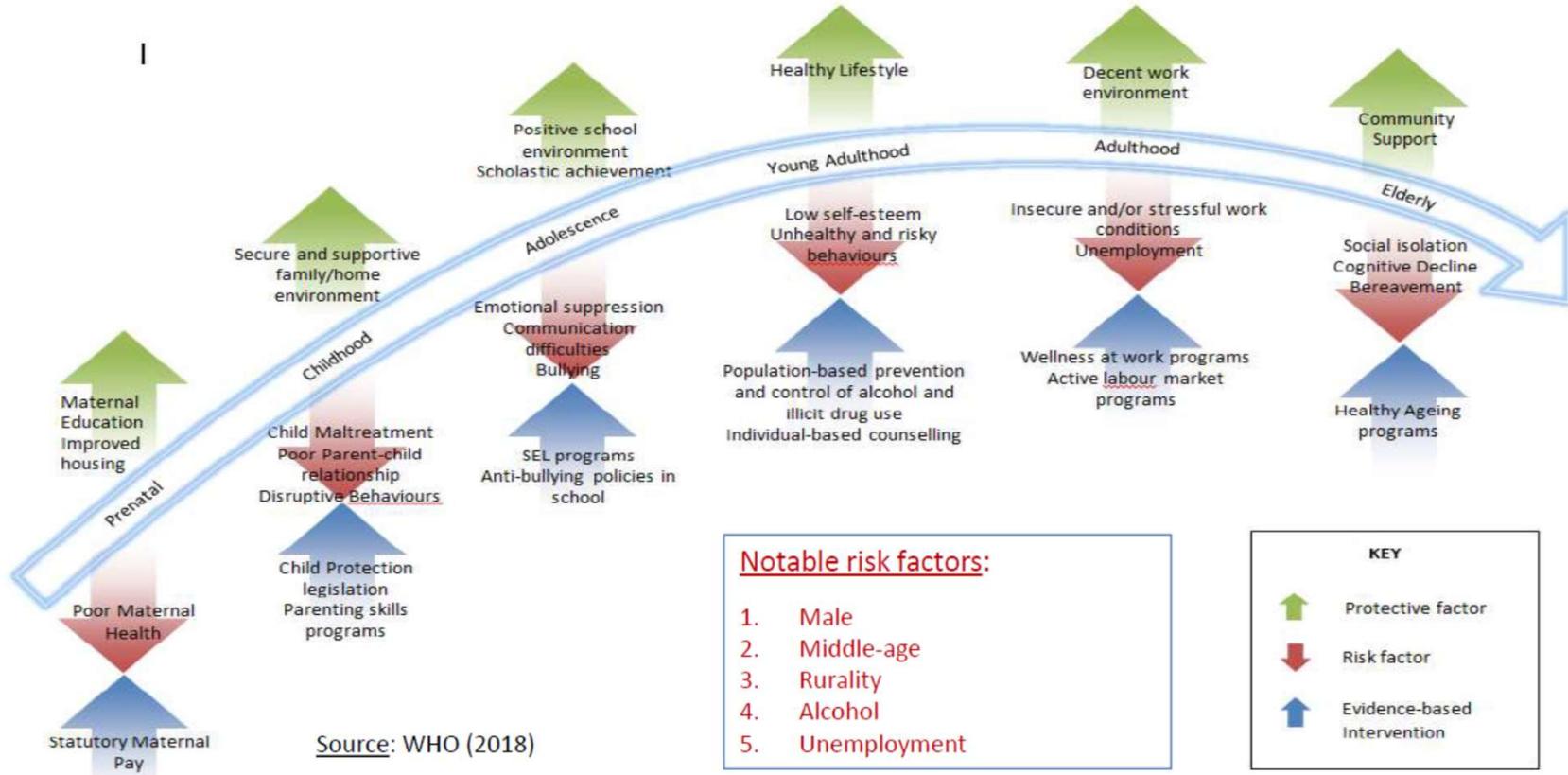






**! Iga ennetusse investeeritud euro võib tulevikus kokku hoida  
olenevalt sekkumisest 5–50 eurot (WSIPP 2019).**

## Mental health risks, protective factors and interventions over the life course



# VAIMSE TERVISE EDENDAMINE JA ENNETUS

Varajane märkamine – „arenevate ajude“ potentsiaali kasutamine

Vanemluse toetamine

Kooliprogrammid sotsiaalsete oskuste ja eneseregulatsiooni tõhustamiseks

Töökohapõhised sekkumised

Elukestva õppe toetamine – kognitiivne treening

## VAIMSE TERVISE TEGEVUSKAVA 2023–2026 (SOTSIAALMINISTEERIUM 2022)

Kuigi töökohtadel teadvustatakse vaimse tervise olulisust üha enam, on üldjuhul puudu arusaamast, kuidas ehitada üles terviklik inimeste vaimset tervist toetav töökeskkond, millised on töötaja heaolu mõjutavad faktorid ning milliseid sekkumisi töökohal rakendada, et töötajate heaolu ja töövõime oleksid toetatud.

Lisaks teadlikkusele napib tööandjatel ressursse (aega, raha ja kompetentsi) töökohal vaimse tervise edendamisega tegelemiseks.

Heaolu ja vaimse tervise toetamiseks möeldud ning psühhosotsiaalsete riskide eest hoolt kandvad tegevused organisatsioonides ei moodusta sageli head tervikut (sageli piirdutakse riskide määratlemise ja nende maandamise kirjeldamisega paberil).

Tendents pöörata organisatsiooniliste tegevuste asemel enam tähelepanu individuaalsetele teenustele, probleemi fookusesse satub töökeskkonna asemel üksikindiviid.

**Aitäh kuulamast!**

