



MRC Cognition
and Brain
Sciences Unit



UNIVERSITY OF
CAMBRIDGE

praxis
mõttekoda

Kogukonna roll vaimse tervise edenduses

Sessiooni juht:

Maris Vainre
doktorant, tervisevaldkonna analüütik

Vaimne tervis...

on “heaoluseisund, milles inimene saab realiseerida oma võimeid, tulla toime elu tavapärase pingetega, töötada produktiivselt ja panustada oma kogukonda.”

Mis on kogukond?

Minu *huud*

KOV

Töökoht

(Üli)kool/lasteaed

Huviring/trenn

Pere/Suguvõsa

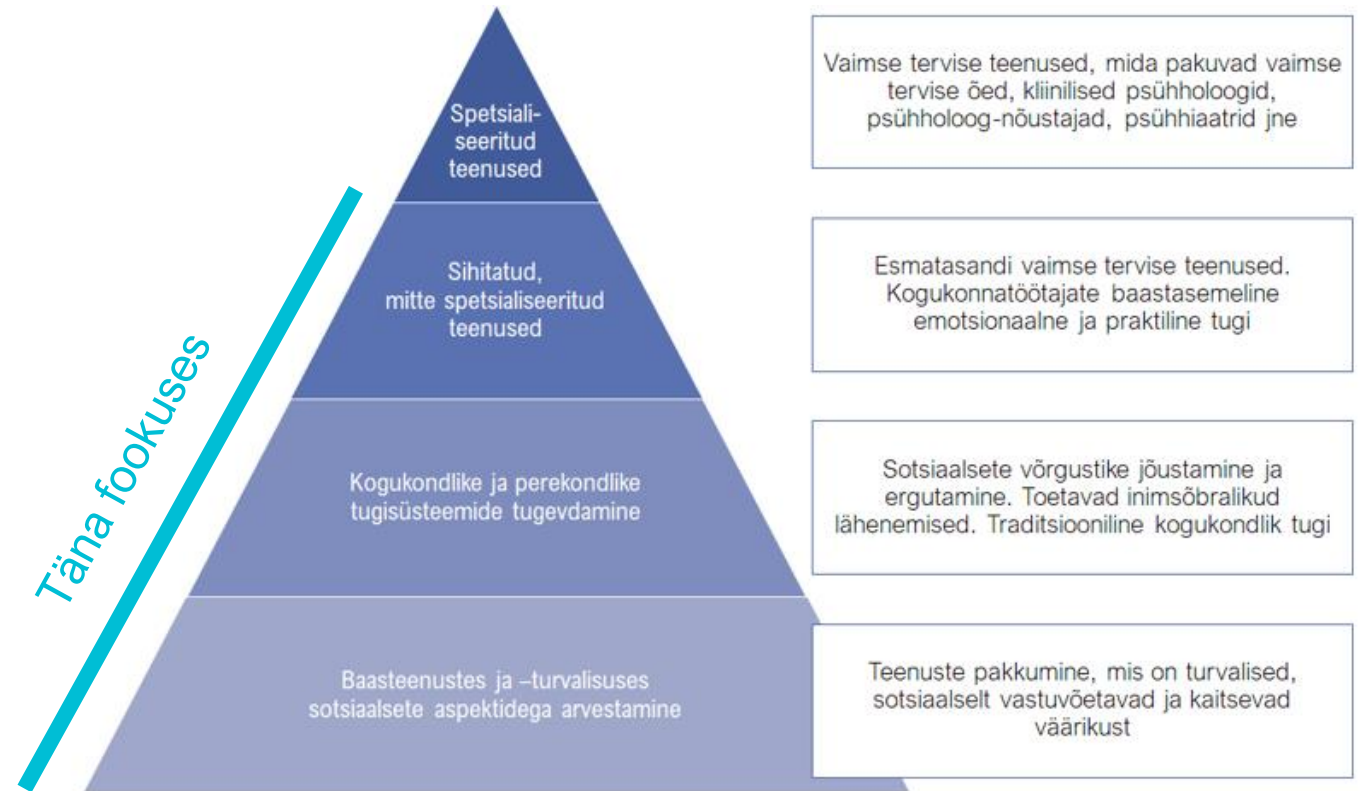
Sõbrad

Mõttekaaslased

....

Sekkumiste püramiid

Neid kõiki saab pakkuda kogukonnas
(va statsionaarne haiglaravi)



Heaolu mõjutavad faktorid

Tervis	Haridus ja oskused	Isiklikud rahaasjad	Suhted	Elukoht	Tegevused	Valitsemine
<ul style="list-style-type: none">• Vaimne tervis• Füüsiline tervis	<ul style="list-style-type: none">• Haridustase• Oskuste tase	<ul style="list-style-type: none">• Sissetulek• SKP, vaesustase	<ul style="list-style-type: none">• Suhted ja tugi• Integratsioon	<ul style="list-style-type: none">• Keskkond• Eluase• Transport ja ligipääsetavus• Turvalisus• Kultuur ja pärand	<ul style="list-style-type: none">• Tööga hõivatus• Töökoha kvaliteet• Vaba aja sisustamine• Usk ja uskumused	<ul style="list-style-type: none">• Usaldus riiki ja avalikesse asutustesse• Osalus demokraatlikes protsessides

Aeg aruteluks



Kätlin Alvela, Häirekeskuse peadirektor

Mihkel Lees, Tartu linnavalitsus, abilinnapea

Krista Pegolainen-Saar, vabatahtlike
seltsiliste liikumise programmijuht

Sixten Sild, Võru linnavalitsus, abilinnapea

Silver Sternfeldt, keskkonnapsühholoog

Viited

- Akkermann, K., Kõljalg, M., Lai, A., & Vainre, M. (2020). *Kroonviiruse kriisi psühhosotsiaalsed mõjud ja sekkumisvalikud. [The psychosocial impact of the coronavirus crisis and options for interventions]* (Ekspertarvamus Sotsiaalkindlustusametile [Expert opinion for the Estonian Social Insurance Board]). Vaimse Tervise Koalitsioon.
- Castillo, E. G., Ijadi-Maghsoodi, R., Shadravan, S., Moore, E., Mensah, M. O., Docherty, M., Aguilera Nunez, M. G., Barcelo, N., Goodsmith, N., Halpin, L. E., Morton, I., Mango, J., Montero, A. E., Rahmanian Koushkaki, S., Bromley, E., Chung, B., Jones, F., Gabrielian, S., Gelberg, L., ... Wells, K. B. (2019). Community Interventions to Promote Mental Health and Social Equity. *Current Psychiatry Reports*, 21(5), 35.
- Hardoon, D., Hey, N., & Brunetti, S. (2020). Wellbeing evidence at the heart of policy. What Works Centre for Wellbeing. <https://whatworkswellbeing.org/resources/wellbeing-evidence-at-the-heart-of-policy/>
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2020). *Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of Covid-19 Outbreak* (Interim Briefing Note v 1.5). Inter-Agency Standing Committee (IASC).
- Vainre, M., Galante, J., Watson, P., Dalgleish, T., & Hitchcock, C. (2022). Protocol for the Work Engagement and Well-being Study (SWELL): A randomised controlled feasibility trial evaluating the effects of mindfulness versus light physical exercise at work. *BMJ Open*, 12(4), e050951. [Tulemused analüüsimisel]
- World Health Organization. (2018, oktoober 30). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>