



Terve  
Arengu  
Instituut

# Uimastitarvitamise moetrendid ning uued lahenduste kollektsioonid

---

**Aljona Kurbatova, Anneli Sammel**

Uimastite ja sõltuvuste keskus

Terve Arengu Instituut

# 20 aastat tubakapoliitikat

---

2005 – WHO tubaka raamkonventsiooniga ühinemine

2007 – keeld toitlustusasutuses ja vabaaja veetmise kohtades

2010 – keeld haridusasutuste ruumides ja aladel

2014 – Tubakapoliitika roheline raamat

2016 – pilthoiatused sigaretipakkidel

2017 – maitsete keeld (va mentool)

2019 – tubakatoodete väljapaneku keeld

2020 – mentooli maitse keeld sigarettides

- +** Oluliselt tubakavabam avalik ruum
- +** Suitsetamise vähenemine elanike hulgas
- +** Tervishoiuteenus loobumiseks
- +** Stabiilne hinnapoliitika
- Alternatiivsed tooted

# 20 aastat alkoholipoliitikat

2009 – alkoholipoliitika memorandum

2008 – reklaami kellaaja piirang 21.00-07.00

2008 – müügikeeld kauplustes 22.00-10.00

2014 – Alkoholipoliitika roheline raamat

2018 – väli- ja sotsiaalmeedia reklaami keeld, reklaami sisu reguleerimine

2019 – alkoholi paigutamine vaheseinte taha

2021 - müügi piirang öises meelelahutuses (Tallinn, Pärnu)

- + Reklaam avalikus ruumis on vähenenud**
- + Alkoholi tarvitamine noorte hulgas on hakanud vähenema**
- + Ravi võimalused on paranenud**
- Kogutarbimine taas suureneb**
- Kättesaadavus ja järelevalve**

Ohutut alkoholitarmitamist ei ole olemas  
Kõigil on põhjust vähendada

---



# 20 aastat narkopoliitikat

2001 – kontsentreeritud HIV epideemia narkootikume süstivate inimeste seas

2002 – tarvitamise dekriminaliseerimine

2002 – fentanüüli tulek uimastiturule

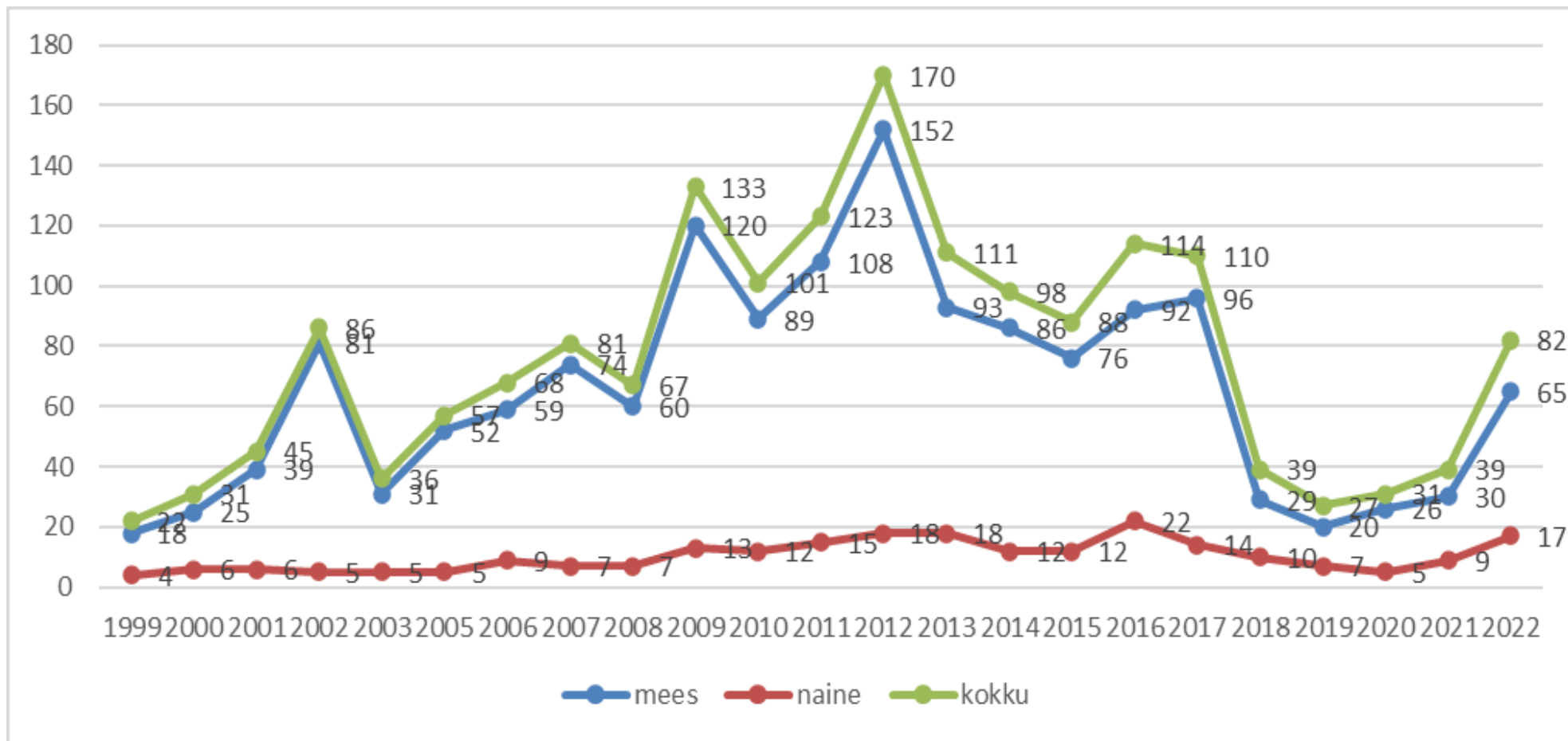
2004 – Narkomaania ennetamise riiklik strateegia 2012

2014 – Eesti uimastitarvitamise vähendamise poliitika Valge raamat

2021 – Narkopoliitika 2030

- +** Süstimise teel tarvitamine on vähenenud
- +** Abivõimalused on paranenud
- +** Karistuspoliitika võimaldab abiteenustele suunamist
- Tarvitamise normaliseerumine
- Sünteetiliste opioidide levik
- Üledoosisurmade arv taas tõuseb

# Narkootikumide üledoosist tingitud surmajuhud 1999-2022





# Trendid tarvitamises

---

## Pidev uute toodete lisandumine

- Uued lubatud ainete tarvitamise vormid
- Uued võtted lubatud ainete turustamisel
- Uued psühhoaktiivsed ained

## Segatarvitamine

- Alkohol ja ravimid
- Alkohol ja narkootikumid
- Narkootikumid ja ravimid
- Kõik kõigega

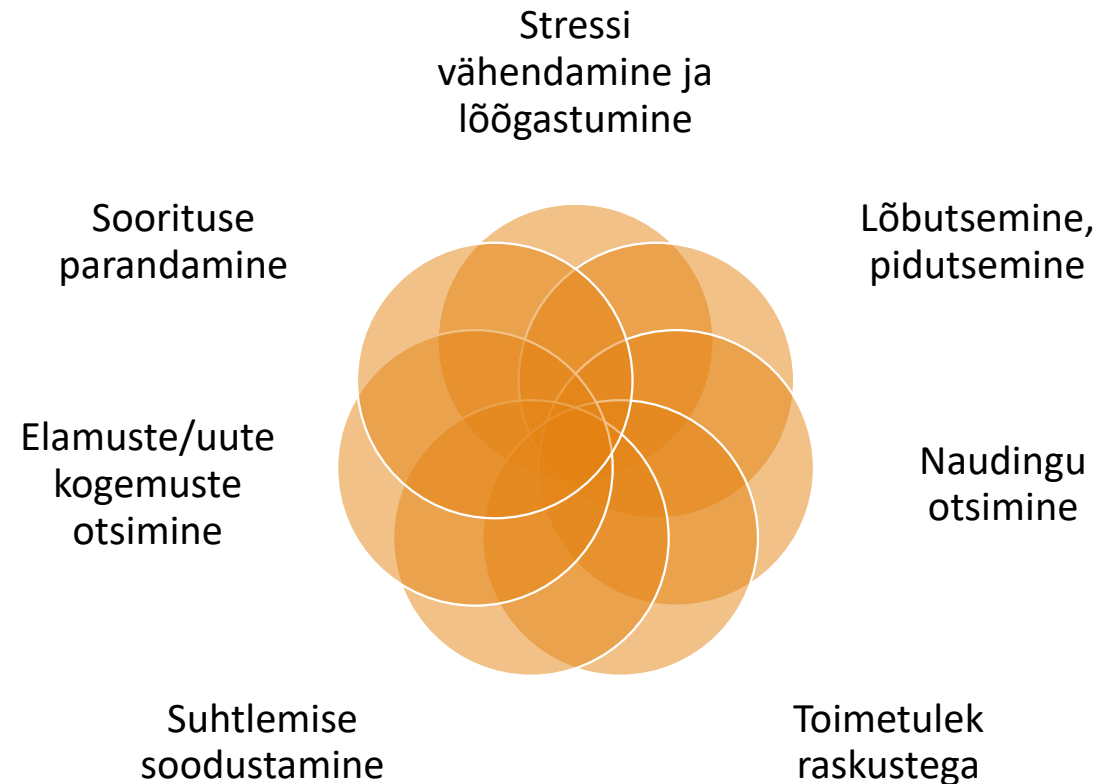
## Tarvitamise viiside mitmekesisus

- Suitsetamine
- Veipimine
- Sisse hingamine
- Suu kaudu manustamine
- Nina kaudu manustamine
- Süstimine



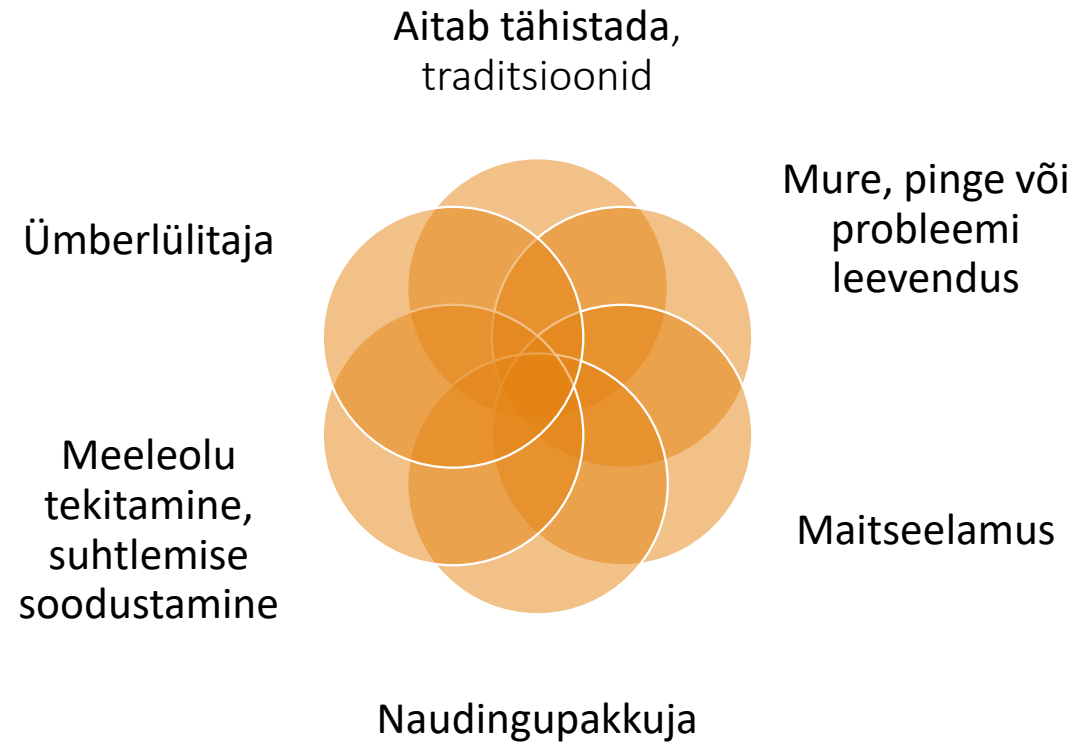
# Narkootikumide tarvitamise põhjustest

---



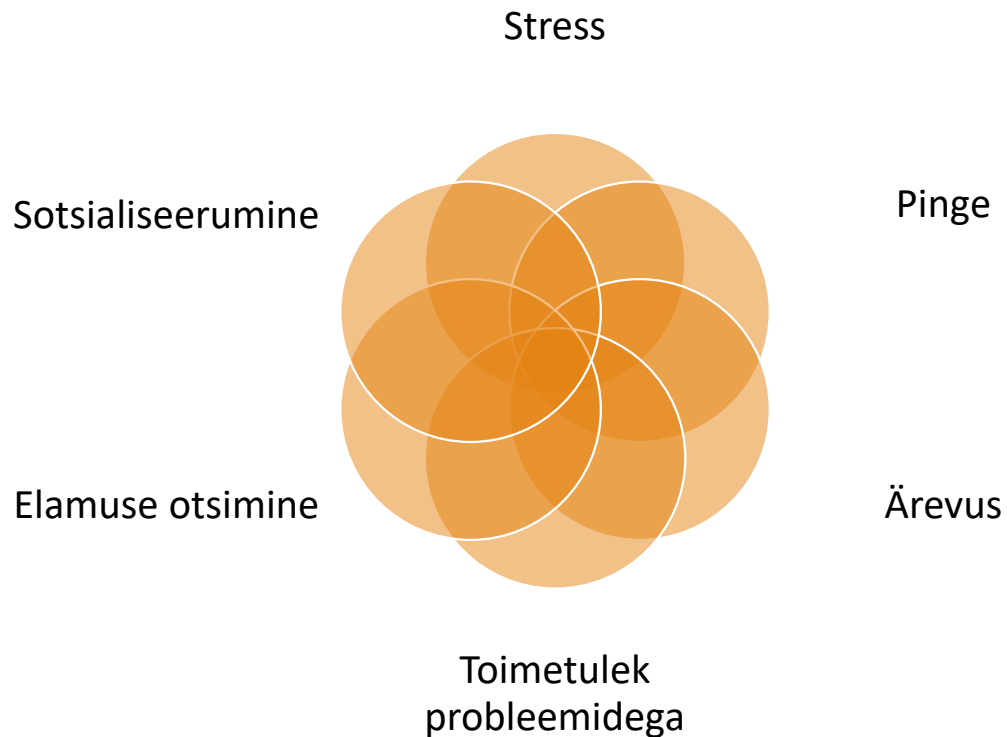
# Alkoholi tarvitamise põhjustest

---



# Erinevad ained, samad põhjused – soov saavutada vaimset heaolu

---



- *“Ümberlülitamine teise aegruumi, restart”*
- *“See on kõige lihtsam viis iseenda ja iseenda murede eest tegelikult ära põgeneda või see võimaldab mul muuta minu vaimset seisundit põhimõtteliselt.”*

# Süsteemsed lahendused ennetuses

Kaitsetegurite  
suurendamine

Toetav pere- ja koolikeskkond

Enesetõhusus ja head  
sotsiaalsed oskused

Uimasteid mittesoosivad  
regulatsioonid

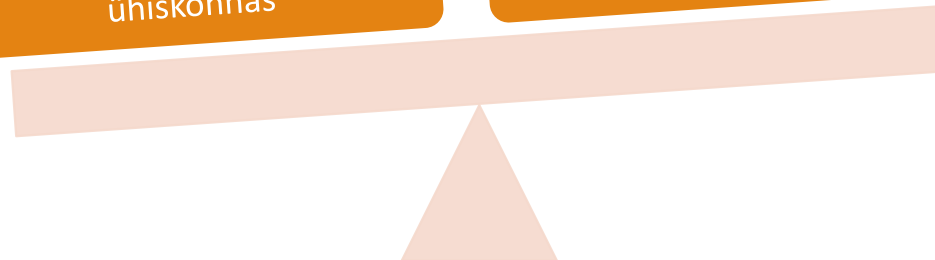
Ebavõrdsuse vähendamine  
ühiskonnas

Riskitegurite  
vähendamine

Traumaatilised sündmused ja  
vähene vanemlik toetus

Vaesus ja kultuuriline  
mittekuuluvus

Uimastite kerge kättesaadavus



# Vanemlike oskuste suurendamine

---



*Pere on olulisemaid tegureid, mis lapse arengut ja käitumist mõjutab.*

*Oskusi, mida on vaja lapse kasvatamisel ja tema eest hoolitsemisel, saab ja peabki õppima.*

[WWW.TARKVANEM.EE](http://WWW.TARKVANEM.EE)

# Keskkonna kujundamine aitab muuta sotsiaalseid norme

---

Kogukonna  
võimestamine

Turvalisem  
ööelu





# Kahjude vähendamine

Varjatud kahjud

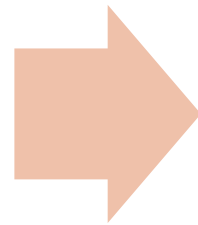
Pikaajalised kahjud

- ✓ Tarvitavate inimeste arv
- ✓ Tarvitatavad kogused
- ✓ Tarvitamise sagedus

# Vastutustundlik keelekasutus – “inimene enne”

---

Alkohoolik  
Narkomaan  
Sõltlane



Uimasteid  
tarvitav  
inimene



# Kokkuvõtteks

---

Uimastitarvitamine kui kompleksne nähtus, mida on võimatu täielikult likvideerida

---

Uimastipoliitika on juhtimist vajav kestav protsess, mis peab kohanema muutuva ühiskondliku olukorraga

---

Lahendused nõuavad sügavamat mõistmist tarvitamise põhjustest, mustritest ja tagajärgedest

---

Toimivad tõenduspõhised lahendused on süsteemsed, valdkondade ülesed ja keskkonda kujundavad

---

Avatud kommunikatsioon peab tekitama usaldust, olema vaba stereotüüpidest ja eelarvamustest