

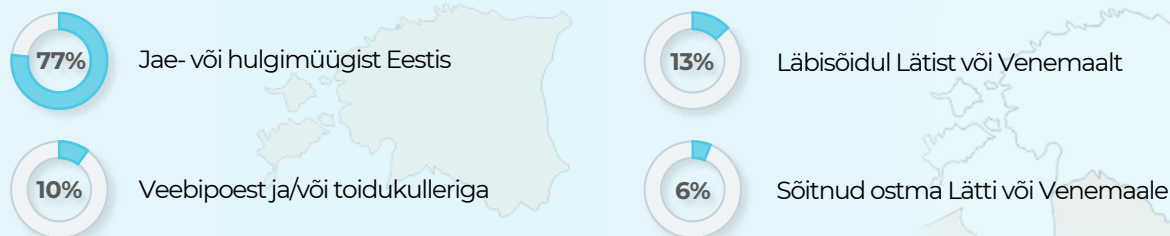
Metoodika*

EHAAT uuringu korraldas Tervise Arengu Instituut. Valimisse kaasati rahvastikuregistrisse kantud 15-74-aastaste elanike seas juhuvalikul 8500 isikut. Uuring toimus veebi- ja postiküsitluse kombineeritud meetodil perioodil 6.09. – 21.11.2022. Kokku vastas uuringule 2059 isikut.

*EHAAT uuringu metoodika aruanne on avaldatud Tervise Arengu Instituudi kodulehel, <https://tai.ee/et/valjaanded>

Alkoholi koju ostmine

Vastajate osakaal, kelle leibkonnas on viimase 12 kuu jooksul vähemalt ühe korra ostetud alkoholi koju järgmistest kanalitest:

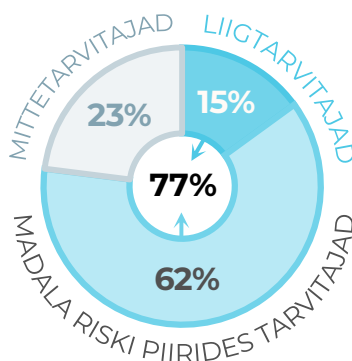


- Alkoholi kojuostmise võimalus veebipoest ja/või toidukulleriga võib lihtsustada alkoholi kättesaadavust, sh. alaealistele.

Tarvitamise riskitüübid ja nende levimus

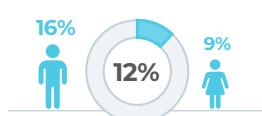
Mittetarvitajad – vastajad, kes ei ole viimase 12 kuu jooksul alkoholi tarvitanud

Madala riski piirides tarvitajad – vastajad, kes on viimase 12 kuu jooksul alkoholi tarvitanud, kuid viimase 7 päeva jooksul tarvitatud alkoholikogused jäävad alla soopõhise madala riski piiri* ning tarvitavad korraga üle 6 ühiku alkoholi mõned korrad kuus või harvemini

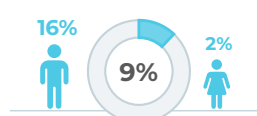


Liigtarvitajad – vastajad, kes on viimase 7 päeva jooksul tarvitanud alkoholi üle soopõhise madala riski piiri* ja/või tarvitavad korraga üle 6 ühiku alkoholi korra nädalas või sagedamini

Liigtarvitamise tüübid



Ohustaval tasemel tarvitamine – viimase 7 päeva jooksul alkoholi tarvitamine üle soopõhise madala riski piiri*

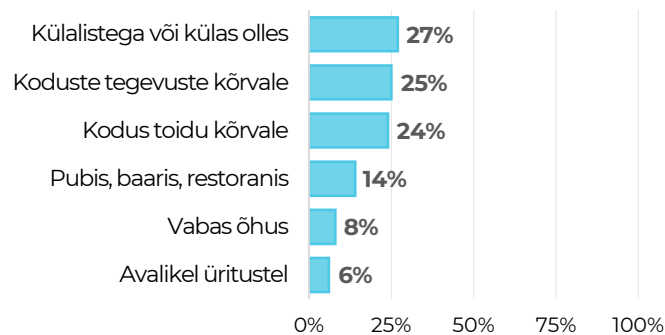


Episoodiline tugev tarvitamine – üle 6 ühiku alkoholi korraga tarvitamine korra nädalas või sagedamini

* Madala riski piir – nädalapõhine alkoholi tarvitamise kogus tervele täiskasvanud inimesele, mille ületamisel kasvavad hüppeliselt alkoholi tarvitamisega kaasnevad terviseriskid. Kokkuleppeline madala riski piir Eestis on nädalas 7 ühikut naistele ning 14 ühikut meestele. Lähemalt madala riski piiridest: <https://alkoinfo.ee/et/millal-vahendada/moodukuse-piires/moodukas-alkoholi-tarvitamine/>

Tarvitamise olukorrad

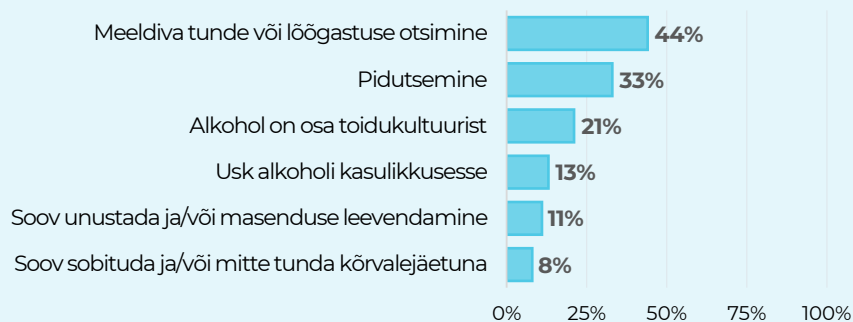
Tarvitajate osakaal, kes on viimase aasta jooksul antud olukorras alkoholi tarvitanud vähemalt paar korda kuus



- **Toitlustus- ja meelelahutus-asutustes ning avalikel üritustel tarvitamine** (keskmiselt 16%) on enam levinud nooremates vanusegruppides (30% 15-24-aastastest ning 23% 25-34-aastastest) ning vähem levinud vanemates vanusegruppides (8% 55-64-aastastest ning 6% 65-74-aastastest).
- **Koduste tegevuste kõrvale alkoholi tarvitamine** on eelkõige levinud **episoodilise tugeva tarvitamismustriga** inimeste seas (69% vs 20% teiste tarvitajate seas).
- **Üksi tarvitamine** paar korda kuus või sagedamini (keskmiselt 16% tarvitajatest) on eelkõige levinud nii **ohustava tarvitamise** (44%) kui ka **episoodilise tugeva tarvitamismustriga** inimeste seas (60%).

Tarvitamise ajendid

Tarvitajate osakaal, kelle jaoks on viimase 12 kuu jooksul antud põhjus olnud alkoholi tarvitamise ajendiks vähemalt pooltel kordadel



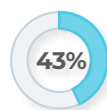
- **Liigtarvitajatele** on kõige iseloomulikumad tarvitamise põhjused **meeldiva tunde või lõõgastuse otsimine** (76% vs madala riskiga tarvitajatest 36%) ja **soov unustada ja/või masendust leevendada** (vastavalt 24% vs 8%).
- Alkoholitööstuse turundusargument, et **alkohol on osa toidukultuurist**, on pooltel või enamatel kordadel olnud tarvitamise ajendiks 21%-le tarvitajatest.

Sotsiaalne surve tarvitamisele

Kõikide vastajate seas on viimase 12 kuu jooksul seltskonnas alkoholi mittetarvitades kogetud, et:



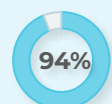
Küsitakse, miks sa ei joo



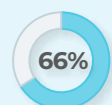
Pakutakse keeldumisest hoolimata alkoholi

Täiskasvanute hoiakud seoses alaealiste ja alkoholiga

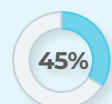
25-74-aastastest, kelle leibkonnas on alaealisi lapsi:



Nõustub, et alkohol kahjustab alaealisel aju arengut



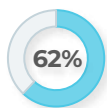
Ei nõustu, et alaealine võib lapsevana juuresolekul alkoholi proovida, kui tahab



Nõustub, et täiskasvanud ei tohiks peolauas laste juuresolekul alkoholi tarvitada

- Teadlikkus alkoholi kahjulikkusest alaealiste aju arengule on laialt levinud. Hoiakud aga ei toeta piisavalt täiskasvanute positiivset eeskuju ja piiride seadmist alkoholiga seotud kahjude ennetamiseks.
- Peolauas laste juuresolekul alkoholi tarvitamise suhtes on eestikeelses ja venekeelses kultuuriruumis hoiakud erinevad. Sellega, et täiskasvanud ei peaks nimetatud olukorras alkoholi tarvitama nõustusid 70% venekeelsetest ning 37% eestikeelsetest vastajatest.

Liigtarvitamine puudutab lähedasi



Kõikidest vastajatest:

On kogenud elu jooksul muret või raskusi lähedase alkoholitarvitamise pärast

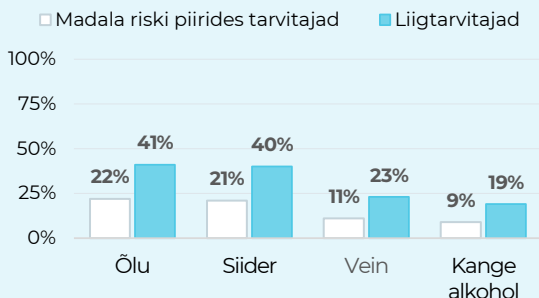


Liigtarvitajatest:

On viimase 12 kuu jooksul saanud lähedaselt soovitusel alkoholitarvitamist vähendada

Teadlikkus alkoholitarvitamise madala riski piirist

Osakaal tarvitajatest, kes hindasid madala riski piiri tegelikust kõrgemaks



- Alkoholikoguseid, mis mahuvad madala riskiga tarvitamise piiridesse, alahindavad eelkõige **liigtarvitajad**.
- Eelkõige alahinnatakse **lahjade alkohoolsete jookide** (siider ja õlu) koguseid.

Terviseriskide mitteteadvustamine

Alkoholitarvitamist ja terviseprobleemi mitteseostanud tarvitajate osakaal

89% rinnavähk*
73% suu-, neelu- ja söögitoruvähk
73% soolevähk
36% maksavähk

71% II tüüpi diabeet
57% pankreatiit

12% maksahaigused



73% ateroskleroos
58% südamepuudulikkus
52% südame rütmihäired
41% kõrgvererõhutõbi

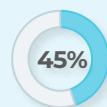


31% depressioon
31% unehäired
7% alkoholisõltuvus

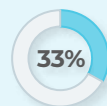
- Kuigi 7% Euroopa rinnavähi juhtumitest on seotud alkoholi tarvitamisega**, on teadlikkus alkoholi ja rinnavähi seostest naiste seas madal.
* ainult naised
** <https://www.who.int/europe/news/item/20-10-2021-alcohol-is-one-of-the-biggest-risk-factors-for-breast-cancer>

Liigtarvitajate hinnang enda terviseriskide tõenäosusele

Osakaal liigtarvitajatest, kes:



Ei ole viimase aasta jooksul enda tarvitamist piiranud, sest ei näe selleks vajadust



Peab väiteid alkoholi kahjulikkusest liialdatuks

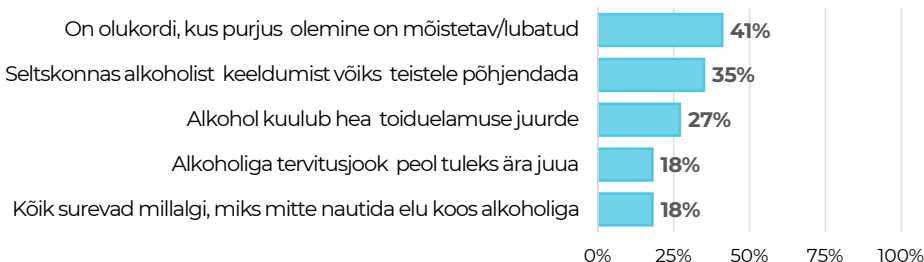


Ei pea enda puhul ühtegi nimetatud terviseriski tõenäoliseks

- Kuigi liigtarvitamine suurendab oluliselt eelnimetatud pikaajaliste terviseriskide tõenäosust, siis kesktlābi iga kolmas liigtarvitaja ei pea tarvitamisest tulenevaid terviseriske enda puhul tõenäoliseks

Tarvitamist soodustavad uskumused

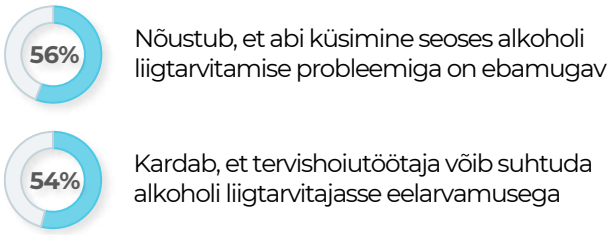
Väitega osaliselt või täielikult nõustunute osakaal kõigi vastajate seas



- Tarvitamist soodustavatest uskumustest oli liigtarvitamisega kõige tugevam seos väitel "Kõik surevad millalgi, miks mitte nautida elu koos alkoholiga". Kui madala riski piirides tarvitajatest nõustus sellega 15%, siis liigtarvitajate seas oli neid 49%.

Barjäärid abi otsimisel liigtarvitajate seas

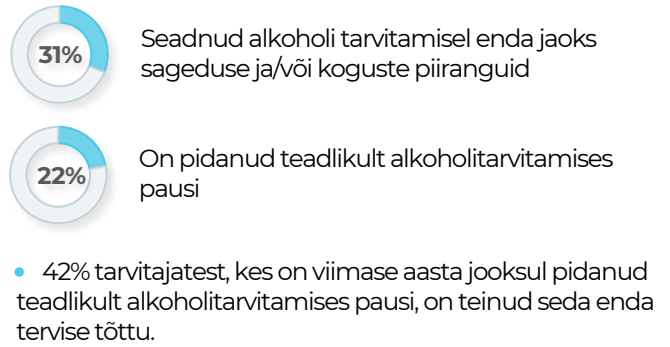
Osakaal liigtarvitajatest, kes:



- Igal teisel liigtarvitajal esineb abi otsimist takistavaid uskumusi. 18% liigtarvitajatest arvab, et peab üksi oma probleemiga hakkama saama.

Tarvitamise piiramine

Osakaal tarvitajatest, kes on viimase 12 kuu jooksul:



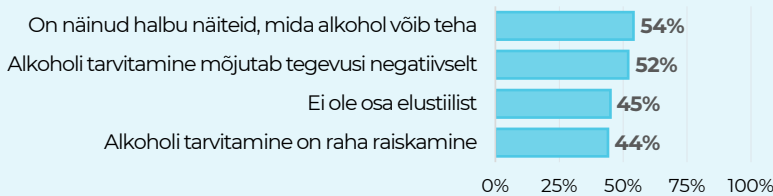
Hinnangud tarvitamise muutustele

Osakaal tarvitajatest, kelle alkoholitavitamise sagedus ja kogused on viimase viie aasta jooksul muutunud



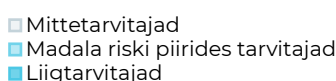
* Vastav muutus on toimunud mõlemas kategoorias või on vastav muutus toimunud ühes kategoorias ning teises muutus puudub

Tarvitamist vähendanutele on alkoholist hoidumise või vähem tarvitamise olulisemad põhjused, et:



Hoiakud seoses alkoholipoliitika meetmetega

- **Liigtarvitajate** seas on pea kõigi meetmetega **nõustumise määr madalam** kui madala riski piirides tarvitajate ja mittetarvitajate seas. Erandiks on pudelile toitumisinfo lisamine ning vähiriskiga seotud hoiatuse lisamine.
- **Pudeli märgistuse täiendamist** toitumisinfoga pooldab 74% ning täiendamist vähihoiatusega 41% tarvitajatest.



Meedet täielikult või pigem pooldavate vastajate osakaal kõigi vastajate seas

