

# Peahea noortenõustamine

Brief interventions in youth mental health toolkit



Retsensendid: [Astra Schults](#), [Mari-Liis Kaldoja](#)

## ENNETUSTEGEVUSEST

- Loomisaasta: 2012 (Austraalia), 2023 (Eesti).
- Sihtgrupp: varane murdeiga (11–15 a), murdeiga (16–19 a), varane täiskasvanuiga (19–25 a). Sobib 12–26. a noortele.
- Elluviimise keskkond: veebikeskkond, tervishoiusüsteem.
- Elluviijad: väljaõppega spetsialistid, kes on läbinud täiendkoolituse.
- Sisaldab: täiendusõpet, juhendmaterjale ja supervisiooni nõustajatele, õppematerjale osalejale, individuaalseid nõustamiskohtumisi, efektiivsuse seiret.
- Ennetustasand: näidustatud, teisene.
- Märksõnad: vaimse tervise probleemide ennetus.
- Eesmärk: toetada 12–26-aastaseid kergemate kuni mõõdukate vaimse tervise probleemidega noori ning ennetada vaimse tervise probleemide süvenemist.

[Peahea veebileht](#)

## ETTEPANEKUD

### UURIMISEKS:

- Mõelda läbi, kuidas suurendada tegevuse järgsel hindamisel osalevate noorte arvu, kasutades kutse edastamiseks sobivaid suhtluskanaleid.
- Võrrelda ootejärjekorras ja tegevuses osalenute tulemusi, et mõista tegevuse mõju vaimse tervise näitajatele.
- Võrrelda eri moodulites osalenud sarnaste eeltulemustega osalejate järeltulemusi. Samuti võrrelda samades moodulites osalenud erisuguste eeltulemustega osalejate järeltulemusi. See aitab mõista, **kellele ja millistest lahendustest on kasu kõige enam**.
- Koondada kokku osalejatelt kogutavad andmed, et teha usaldusväärsemaid ja üldistatavamaid järeldusi.

### KASUTAMISEKS:

- Ennetuse teadusnõukogu soovitab ennetustegevust Eestis kasutada ja koguda juurde andmeid tegevuse mõju kohta.
- Teha kindlaks riskirühm, kes tegevusest kasu ei saa ja suunata nad sobivamale teenusele.

## ENNETUSTEGEVUSE MÕJU



Soovitud esmane mõju on psühholoogilise distressi, sh ärevuse ja depressiivsete sümptomite vähenemine. Esmase tulemusnäitaja\* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 6 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- Neli uuringut, sh Eestis elluviidud uuring näitasid, et ennetustegevuses osalenute psühholoogiline distress väheneb ajas oluliselt. Kaks uuringut näitas ligikaudu 1/3 osalejate seas olulist distressi vähenemist, poolte osalejate seas muutust ei nähtud ja ligikaudu 10% osalejate psühholoogiline distress suurenes ajas.
- Eestis elluviidud uuring näitas depressiooni ja üldistunud ärevuse olulist vähenemist, võrreldes eelhindamise tulemustega.

Soovitud teisene mõju on vaimse tervise häire riski vähenemine, elukvaliteedi, sotsiaalse ja ametialase toimetuleku paranemine. Teiseste tulemusnäitajate\* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 6 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- Kolm uuringut on näinud positiivset mõju vaimse tervise häire riski vähenemisele. Ühele uuringule tuginedes on tulemused ajas püsinud üldistunud ärevuse ja sotsiaalfoobia riski vähenemisel, aga mitte depressiooni ja uneprobleemide riski vähenemisel.
- Üks uuring näitas ligikaudu poolte osalejate elukvaliteedi ja 1/3 osalejate sotsiaalse ja ametialase toimetuleku paranemist.

## TÕENDATUSE KVALITEET: 1/3

### ENNETUSTEGEVUSE TASE TEISTES ANDMEBAASIDES:

POLE HINNATUD

\*Esmane tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime, uuringu peamine tulemusnäitaja. Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.