



Tervise
Arengu
Instituut

Kuidas rääkida uimastitarvitamisest lugupidavalt

Juhend

Tallinn 2025

Kuidas rääkida uimastitarvitamisest lugupidavalt

Juhend

Ruth Erm

Tallinn 2025

Tervise Arengu Instituudi **missioon** on olla teaduspõhiste tervislike valikute kujundaja.

Väljaande andmete kasutamisel viidata allikale.

Soovitatav viide käesolevale väljaandele: Erm, R. Kuidas rääkida uimastitarvitamisest lugupidavalt. Juhend. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2025.

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1 Sobiv keelekasutus	5
1.1 Kuidas rääkida uimastit tarvitavast inimest	5
1.2 Kuidas rääkida uimastite tarvitamisest	6
1.3 Kuidas rääkida uimastitest	6
2 Sobiv pildikasutus.....	8
Kasutatud kirjandus.....	9
Abivõimalused uimastite tarvitajatele ja nende lähedastele.....	10

Sissejuhatus

Uimastite tarvitamine ja sellega seotud teemad on ühiskonnas tugevalt stigmatiseeritud. Stigmatiseerimine tähendab mingi tunnuse kaudu inimese või rühma häbimärgistamist. Näiteks, kõik uimasteid tarvitavad inimesed on narkomaanid, kõik tätoveeritud või kapuutsi kandvad inimesed on kindlasti sõltlased, kõik narkomaanid on kurjategijaid jne. Antud näidetega luuakse nn tüüpilise narkomaani ja kurjategija kuvand, mis teeb liiga nii uimastitarvitajatele, nende lähedastele kui ka neile, kes armastavad kapuutsiga dressipluuse. Stigmatiseerimisega süvendatakse stereotüüpe, eelarvamusi, hirme ja mõistmatust, see loob soodsa pinna abita jäämisele ja vildakale teenuseosutamisele.

Valdavalt negatiivne suhtumine taastoodab stigmat, tekivad müüdid ja linnalegendid. Stigma tekitab sildi saanud inimeses ka enesestigmat – inimene hakkabki end pidama teistest halvemaks või väärtusetumaks.

Inimesi on erinevaid. Ka uimasteid tarvitavate inimeste seas on igasuguse kogemusega inimesi, erinevad ka tarvitamise põhjused ja tagajärjed. Uuring näitab, et tarvitajast loodud kuvand ei ühti inimese enda kogemusega ning sellega ei samastuta. Küll aga varjatakse negatiivse suhtumise pärast uimastitarvitamist või selle ulatust ja see vähendab võimalust oma murega tegelda, nt pereliikmete või sõprade toel. Abi otsimist välditakse muu hulgas ka seepärast, et ka ravile minekule vaadatakse viltu, inimesed ei soovi, et teised teaksid sellest, samuti kurdetakse ka abiandja suhtumise üle.

Selleks et olla teiste inimeste vastu lugupidavam ja tundlikum, tuleb end harida. Uimastite tarvitamisega seotud stigmat saab teadlikult vähendada ja vältida. Selleks tuleb tegelda oma suhtumise põhjustega, milleks on tihti hirm tundmatu ees, eelarvamused, usk müütidesse ja teadmatus. Teadmised uimastite tarvitamise kontekstidest ja riskidest vähendavad hirmu, aitavad ümber lükata müüte ja muuta seeläbi oma suhtumist neisse, kes võivad oma murega tegelemiseks vajada abi.

Järgnev keelekasutuse juhend põhineb Tervise Arengu Instituudi (TAI) uimastipoliitika keelekasutuse töörühma töö (1), TAI meditsiiniterminoloogia kompetentsikeskuse ettekannetel sildivabast meditsiinikeelest ja uimastitarvitamise eetilise kajastamisest (2–3), TAI uuringu kokkuvõttel „Uimastite tarvitamise mustrid Eestis“ (4) ja rahvusvaheliste organisatsioonide keelekasutussoovitustel (5–7).

Uimastitarvitamisest rääkimiseks kasutatav keel muutub kiiresti, seda mõjutab kõnekeele suur osakaal uimastite tarvitamise ümber, mistõttu kirjeldavad toodud näited ainult hetkeolukorda ega pretendeeri ajas muutumatule tõele.

1 Sobiv keelekasutus

Sellesse spikrisse on koondatud uimastit tarvitava inimese, uimastite tarvitamise ja uimastite kohta kasutatavate sobimatute sõnade näited ja selgitused ning toodud sobivamad valikud koos sõnastussoovitustega.

Juhises keskendutakse tarbekeelele ehk ameti-, ajakirjandus- ja teadustekstidele. Sedasorti tekstide eesmärk on edastada infot, tekstid peab olema kõigile ühtviisi arusaadavad ja täpse sisuga, neis kasutatakse kirjakeelt, kus peetakse sobivaks neutraalse värvinguga sõnu ja väljendeid. (8–9)

1.1 Kuidas rääkida uimastit tarvitavast inimest

Sobimatud sõnad: narkomaan, sõltlane; narkar (*kõnekeelne*), narkotarvitaja (*kõnekeelne*)

Miks sobimatud: *narkomaan* ja *sõltlane* on ülekasutatud halvustava maiguga sõnad, millega kiputakse tähistama ükskõik millise uimastite tarvitamise kogemuse või mustri inimest. Uimastite tarvitamise kontekstis on neil sõnadel suur üldistusjõud – nendega luuakse nn tüüpilise narkomaani kuvand. Uuring näitab, et selline kuvand ei vasta tõele (4). Narkomaan viitab *narkomaaniale*, mis on kehaline ja vaimne sõltuvus mingi aine järele, kuid suurel osal aineid tarvitavatel inimestel ei kujune sõltuvust. Inimese olukorda või uimasti tarvitamise konteksti tundmata on vale seostada teda sõltuvusega või arusaamaga, et ta tarvitab järjepidevalt uimasteid, mis on narkomaania teine tähendus.

Kõnekeelseid *narkar* ja *narkotarvitaja* tuleks tarbekeeles (ameti-, ajakirjandus- ja teadustekstides, mille eesmärk info edastamine) vältida.

Sobivad sõnad: uimastit (uimasteid) tarvitav inimene, uimastite tarvitamise kogemusega inimene; uimastitarvitamise kogemusega inimene; ainet (aineid) tarvitav inimene, ainetarvitamise kogemusega inimene

Need sõnad on neutraalsed, täpsed ja konstateerivad tegevust või kogemust. Fraasis olev „inimene” toob tegevuse või kogemuse juures nähtavale ka inimese enda.

Sobimatu sõna: endine tarvitaja; puhas

Miks sobimatu: *endine tarvitaja* on subjektiivne hinnang ja silt, millega tahetakse näidata, kes inimene on. See silt kipub inimesega kaasas käima ja võib jääda inimest segama olukorras, kus ta enam ei tarvita. *Puhas* on kõnekeelne ebaselge sisuga sõna, mida kasutatakse tähenduses "uimasteid enam mitte tarvitav". Siit saab välja lugeda, et need, kes tarvitavad, on ebapuhtad.

Sobivad sõnad: uimastite tarvitamise kogemusega inimene; uimastitarvitamise kogemusega inimene; ainete tarvitamise kogemusega inimene; uimasteid mittetarvitav, uimastitest hoiduv; inimene on uimastitest loobunud, inimene ei tarvita enam uimasteid

Kõige parem on kuulata, kuidas uimastite tarvitamise kogemusega inimene end ise eelistab nimetada ja kasutada sama sõna. Näiteks, *Mari (Jüri, tema, mees, naine jm) teab uimastite tarvitamise kogemusest rääkida, et ...; Intervjueeritav ei tarvita enam uimasteid.* Need on neutraalsed, täpsed ja konstateerivad oleviku fakti: kunagist kogemust ja praegust mittetarvitamist. Fraasis kasutatav „inimene” toob kogemuse juures nähtavale inimese enda.

1.2 Kuidas rääkida uimastite tarvitamisest

Sobimatu sõnad: narkomaania

Miks sobimatu: *narkomaania* tähendab psüühilist või füüsilist sõltuvust, mis on tekkinud narkootiliste või psühhotroopsete ainete tarvitamise tagajärjel. See on negatiivse varjundiga ülekasutatud sõna nii ainete tarvitamisest põhjustatud häire kui ka uimastite tarvitamise ja levitamise kohta. Sellist üldistust tuleks vältida ja kasutada konteksti sobivat täpsemat nimetust.

Sobivad sõnad: uimastite tarvitamine; uimastite tarvitamise häire, ainete tarvitamisest põhjustatud häire, sõltuvushäire; uimastite levitamine, müümine, ostmine

Need sõnad on täpsed ja räägivad „narkomaania“ asemel asjast: uimastite tarvitamisest, uimastite tarvitamise häirest või uimastite levitamisest. Näiteks: *uuring uimastitarvitamise (mitte narkomaania) hoiakutest ...*

Sobimatud sõnad: probleemne tarvitamine (*ka* tarvitaja); liigtarvitamine, kuritarvitamine; narkot tegema (*kõnekeelne*)

Miks sobimatu: *probleemne* osutab probleemile, justkui millelegi, mis kahjustab inimest ennast ja teisi, kuid sellest fraasist ei selgu, mis sisu probleemil on. Kui inimese kohta öeldakse *probleemne tarvitaja*, võib jääda mulje, et probleem on inimeses, mitte inimesel. Tarvitamise puhul saab rääkida suure või väikese terviseriskiga tarvitamisest. *Liig-* ja *kuritarvitamine* viitavad ainete ülemäärasele tarvitamisele (eriti alkoholi tarvitamise kontekstis), kuritarvitamisel on ka seos kriminaliseeritud tegevusega. Ainete tarvitamise vähendamise ja ennetamise ja abi osutamise kontekstis soovitatakse olla täpsem ja rääkida tõendus põhiseisest suurest või väikesest terviseriskist, et mitte hirmutada abivajajaid ja nende lähedasi tagajärgedega.

Kõnekeelset *narkot tegema* tuleks tarbekeeles (ameti-, ajakirjandus- ja teadustekstides, mille eesmärk info edastamine) vältida.

Sobivad sõnad: uimastitarvitamine, uimastite tarvitamine; tervistkahjustav uimastitarvitamine, tervist kahjustav uimastite tarvitamine; (suure või väikese) terviseriskiga tarvitamine

Need sõnad ütlevad täpsemalt, milles probleem – inimese tervist kahjustavas uimastitarvitamises. Näiteks: *tervistkahjustav kanepitarvitamine*. Kui ei räägita tervisemõjust, siis sobib kasutada lihtsalt „uimastitarvitamine“. Kui on teada tarvitamise sagedus ja muster, siis saab rääkida riskidest. Näiteks: *suure terviseriskiga uimastitarvitamine ...*

1.3 Kuidas rääkida uimastitest

Uimasti selgituseks: uimasti on aine, mis mõjutab inimese enesetunnet, ümbritseva maailma tajumist ja käitumist; *uimasti* on eesti keele omasõna, *narkootikum* on uimasti kohta kasutatav võõrsõna. Üldjuhul ei peeta uimastiks alkoholi, ravimeid ja nikotiini, kuid oskuskeeles (spetsialistide keeles) võidakse uimastite all silmas pidada kõiki psühhoaktiivseid aineid (narkootikume, ravimeid, alkoholi ja nikotiini). Selguse huvides

soovitatakse kasutada täpsustusi ja aine nimetusi, näiteks uimastid, v.a alkohol, ravimid ja nikotiin või uimastid, sh alkohol, ravimid ja nikotiin või kasutada veel täpsemaid ainete nimetusi, nagu kanep, opioidid, kokaiin või stimulandid jt.

Sobimatud sõnad: mõnuaine, meelemürk; narkots (*kõnekeeles*), *narko* (*kõnekeeles*), narks (*kõnekeeles*)

Miks sobimatu: *mõnuaine* on ebaselge sisuga (kas mõeldakse uimastit või alkoholi või mõlemat) eufemism (mahendav sõna), mida ei sobi kasutada tarbekeelses tekstis ja mis loob kõigist sõltuvust tekitavast ainetest positiivse kuvandi. Uimasti nimetamine mõnuaineks ei muuda uimasti toimet leebemaks ega ohutumaks. *Meelemürgi* puhul ei ole samuti teada, mida täpselt mõeldakse, kas uimastit või alkoholi, tubakat või kõiki korraga. Kõnekeelseid *narkotsi*, *narkot* ja *narski* tuleks tarbekeeles (ameti-, ajakirjandus- ja teadustekstides, mille eesmärk info edastamine) vältida.

Sobivad sõnad: uimasti, aine, narkootikum, narkootiline aine; alkohol, alkohoolne jook; nikotiin, tubakas

Uimastite tarvitamise vähendamise, ennetamise ja abi osutamise kontekstis tuleb olla täpne, kuna abi osutatakse vastavalt tarvitatavale ainele. *Mõnuaine*, *meelemürk* ja *vägijook* sobivad argikeelde ja ilukirjandusse.

1.4 Kuidas rääkida surmast

Sobimatu sõna: narkosurm

Miks sobimatu: *narkosurm* on kõnekeelne ja ebatäpne sõna, sest surma ei põhjusta mitte uimasti tarvitamine ise, vaid uimasti üledoos. *Narko-* on mitmetähenduslik kõnekeelne sõna, mis ei sobi surmadest rääkimiseks tarbetekstides.

Sobivad sõnad: üledoosisurm, uimasti üledoosist tingitud surm, mürgistussurm

Kui kontekst nõuab surma täpsemat nimetamist, siis need sõnad annavad surma põhjuse paremini edasi. Näiteks: *pressiteade möödunud aastal toimunud üledoosisurmade kohta; uimastite üledoosist tingitud surmade arv*

2 Sobiv pildikasutus

Stigma saab avalduda ka pildikeeles. Nt uimasti tarvitamise ümber olevat stigmat võimendatakse sellega, kui tarvitamist kujutatakse räpase tegevusena kuskil pimedas urkas ja tarvitajat kindlas riietuses või teatud poosis (nn tüüpiline narkomaan). Üpris tavaline on ka uimastit tarvitava inimese kujutamine ettearvamatult, vägivaldse ja ohtlikuna või ta paigutamine äratuntavalt kriminaalsesse konteksti. Sellega süvendatakse müüte ja hirme, et uimasteid tarvitav inimene on teistele ohtlik.

Küsitlused inimestega, kellel on diagnoositud sõltuvushäire ja kes saavad ravi või kes on olnud tarvitajad ja enam ei tarvita, näitavad, mis laadi pildid on laetumad kui teised. Näiteks peetakse sobimatuks ja stigmatiseerivaks tarvikute (nt süstalde, nõelte), ainete, ainete dooside, tarvitamise viiside ja detailide ning tarvitava inimese kujutamist. (10) Inimest, kellel on isiklik kogemus uimastitega, ei tohi pildil või kaamera ees näidata ilma tema nõusolekuta. (5)

Kui on tarvis illustreerida uimasti tarvitamise teemalisi lugusid, siis **sobivaks loetakse pilte, kus kujutatakse ainete keemilisi ahelaid, aine nimetusi, sõnaraamatu väljavõtteid, muud sorti tüpograafiat, kunsti või metafoore.**

Kasutatud kirjandus

1. Uimastipoliitika keelekasutus.
<https://www.tai.ee/et/instituudist/meditsiiniterminoloogia-kompetentsikeskus/keelekasutuse-soovitused/uimastipoliitika>
2. Erm, R. Uimastitarvitamise eetiline kajastamine. Tallinn, 8.05.2025
3. Erm, R. Kuidas luua sildivaba meditsiinikeelt. Tallinn, 23.01.2025
4. Oja M, Abel-Ollo K, Mitt M, Kütt V, Kallaste K. Uimastite tarvitamise mustrid Eestis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
5. Everymind instituudi Mindframe programm: <https://mindframe.org.au/>
6. Mental Health Coordinating Council (MHCC). Recovery Oriented Language Guide: <https://mhcc.org.au/wp-content/uploads/2022/10/Recovery-Oriented-Language-Guide-3rd-edition.pdf>
7. Scottish Drugs Forum (SDF). Moving Beyond Person-First Language: <https://sdf.org.uk/wp-content/uploads/2024/05/Moving-Beyond-People-First-Language-A-glossary-of-contested-terms-in-substance-use.pdf>
8. Pullerist, E. Kuidas hoiduda kantseliidist. Keelehoolduskeskus. Tartu 2011
9. Kasik, R. Sissejuhatus tekstiõpetusse. Tartu 2017
10. Hulsey, J., Zawislak, K., Sawyer-Morris, G. et al. Stigmatizing imagery for substance use disorders: a qualitative exploration. Health Justice 11, 28 (2023).
<https://doi.org/10.1186/s40352-023-00229-6>

Abivõimalused uimastite tarvitajatele ja nende lähedastele

Narkootikumidega, nendega seotud riskide ning tarvitajatele ja nende lähedastele suunatud abivõimaluste kohta leiab täpsemat infot www.narko.ee veebilehelt.

Narkootikumidega seotud küsimuste ja muredega saab iga päev kell 9–21 pöörduda narko.ee tugiliinile:

- lühinumbril 1747 või +372 641 4100
- e-posti aadressil 1747@narko.ee
- narko.ee veebilehe vestlusrakenduses

Täiskasvanud, kes soovivad kanepitarvitamist vähendada või sellest loobuda, saavad pöörduda ka peaasi.ee poole.

