
Psühhosotsiaalne keskkond, sõltuvused ja tervis

Hele Leek-Ambur
Indrek Linnuste
Merike Sisask

HPP (Health Promotion Programme)
projekti ettekanded





TALLINNA ÜLIKOOL

Haapsalu kolledž



Helsinki
Metropolia
University of Applied Sciences



Haapsalu
Kutsehariduskeskus



EUROOPA LIIT

Euroopa Regionaalarengu Fond



Interreg
Central Baltic

HPP

HEALTH
PROMOTION
PROGRAMME



HPP ülevaade

Koolitusvajaduste
väljaselgitamine



16 ainekursuse
loomine



Testimine ja
rakendamine



Rahvusvahelised
konverentsid



► 2016 - - - - 2017 - - - - 2018 - - - - - 2019 - - - - •

10 RAKENDUSKÕRGHARIDUSE NING 6 KUTSEHARIDUSE ÕPPEPROGRAMMI BAASKOMPETENTSIDE PÕHJAL JAGATUNA:



MUUTUSTE VÕIMALDAJA

- Eluviisi nõustamine
- Võrdsus tervises ja tervisedendus
- Elukeskkond ja selle mõju tervisele
- Terviseteadlikkus erinevatel eluetappidel
- Tervislik töö- ja elukeskkond
- Terviseteadlik liikumine



PROFESSIONAAL

- Globaalsed trendid ja tervisedendus
- Tervisedenduse alused
- Vaimne tervis ja heaolu
- Toitumisõpetus
- Sõltuvuskäitumine



INFO VAHENDAJA

- Meedia ja kommunikatsioon tervisedenduses



KOOSTÖÖ TEGIJA

- Sektorite ülene koostöö tervisedenduses



JUHT

- Juhtimine ja eestvedamine tervisedenduses



HINDAJA

- Tervisedenduslike sekkumisprogrammide disainimine

Küsimused ja mõtted

küsi esinejalt, menti.com
kood: 11 24 40

menti.com

Vaimne tervis ja psühhosotsiaalse keskkonna mõjust vaimsele tervisele

Merike Sisask

Tallinna Ülikool, sotsiaaltervishoiu professor

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK), eestvedaja

Vaimne tervis

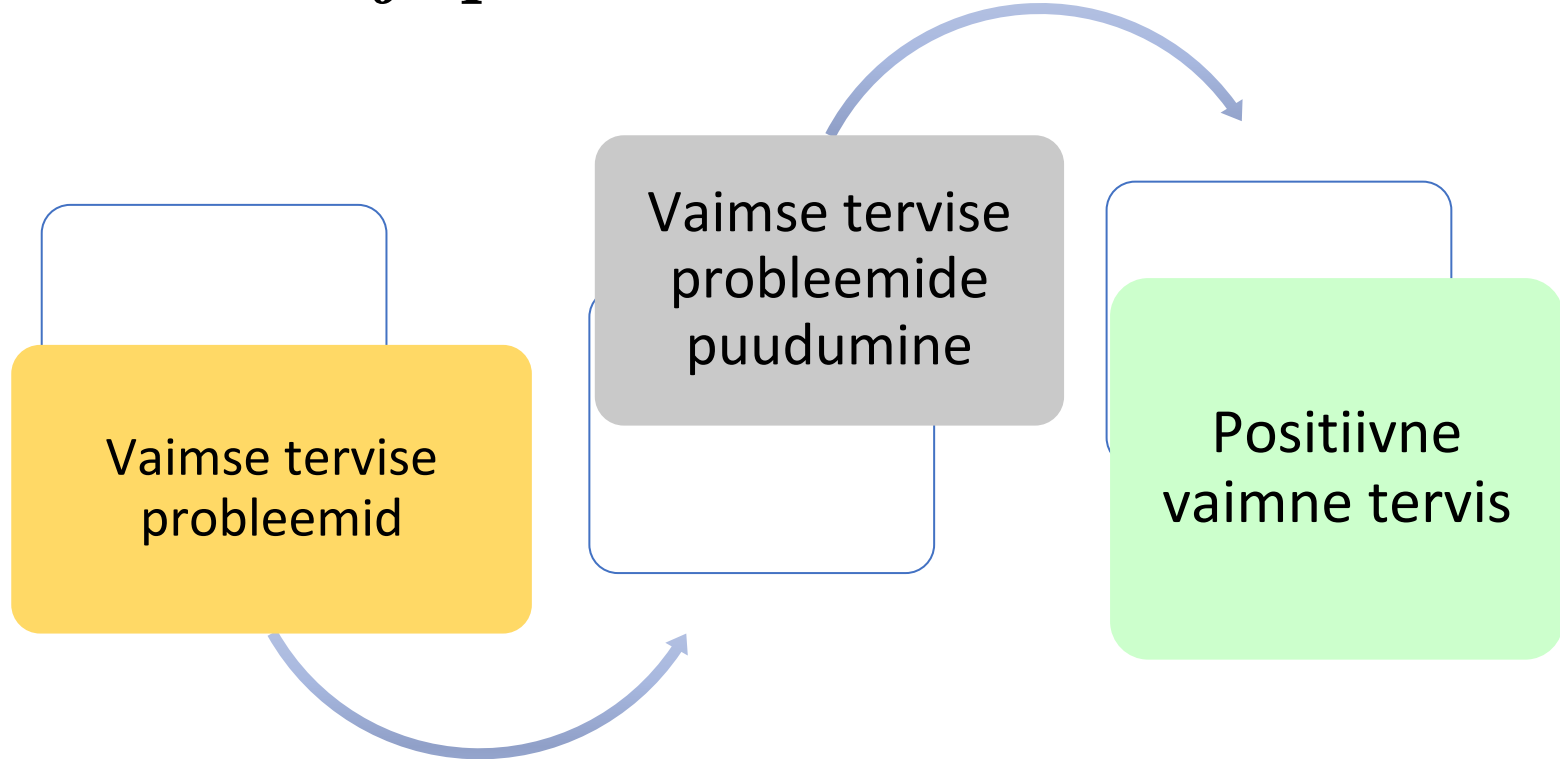
Vaimne tervis on **heaoluseisund**, kus inimene:

- realiseerib oma võimeid
- saab hakkama igapäevase elu pingetega
- suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt
- on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks

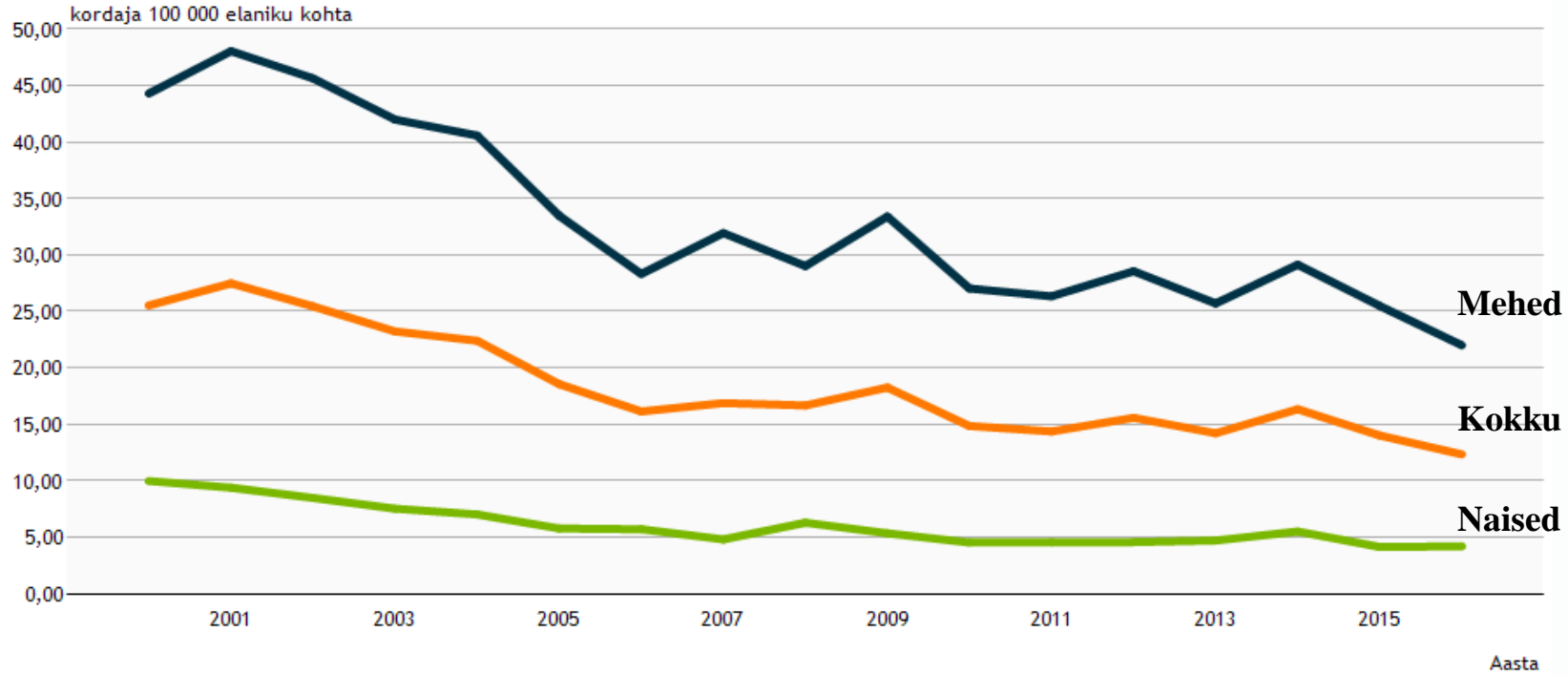
Halb vaimne tervis tähendab vaimse tervise probleeme ja pingeid, ängiga seotud tegutsemishäireid ja diagnoositavaid vaimseid häired nagu skisofreenia ja depressioon

Allikas: WHO 2001

Vaimse tervise probleemid ja positiivne vaimne tervis



Suitsiidid Eestis, standarditud suremuskordaja 2000-2016



Allikas: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

Vaimse tervise (VT) strateegia – üldeesmärk

- Eesti elanikud on hea vaimse tervisega ja annavad enda heaolule järjest kõrgemaid hinnanguid.
- Psüühika- ja käitumishäireid märgatakse varakult ja inimesed saavad vajalikku abi
- Vaimse tervise edendamine on ühiskonnas prioriteet ja sellega tegeletakse järjepidevalt läbi kogu inimese elukaare.

www.vatek.ee



Elukaare erinevad etapid

Vaimse tervise strateegia 2016-2025

Laps ja noor

7-26
eluaastat

Tööealine

18-65
eluaastat

Eakas

65 ja enam
eluaastat



Edendamine

Ennetamine

Ravi

Rehabilitatsioon



Laste ja noorte vaimne tervis

EDENDAMINE

- Eluviis ja keskkond – perekonnas, haridusasutustes, kogukonnas
- VT lõimimine õppe- ja kasvatustöösse
- Spetsialistide teadlikkus ja koostöö
- VT regulaarne hindamine ja kirjeldamine

ENNETAMINE

- Madala heaolu ja häirete varajane märkamine
- Integreeritud valdkondade ülene koostöö
- Kõrge riskiga laste VT säilitamine ja probleemide ennetamine
- Ennasthävitava käitumise ennetamine

RAVI JA TAASTUMINE

- Lastepsühhiaatrilise abi kättesaadavus (eelistus ambulatoorsel ja väljasõidumeeskondadel)
- Raskete häirete puhul tugevdatud järelevalvega erihoolde (pikaajaline ravi ja rehabilitatsioon)

Allikas: Vaimse tervise strateegia 2016-2020 <https://goo.gl/6ZLh8q>

Depressioon ja ärevus noortel

Table 2 Percents of levels of anxiety and depression

		Levels of <u>Anxiety</u>			Totals
		NonA %	SubA %	A %	
<u>Levels of depression</u>	NonD %	46.32	13.39	.60	60.31
	SubD %	14.75	12.98	1.46	29.19
	D %	1.11	5.61	3.77	10.50
Totals		62.18	31.98	5.83	100.00

$\chi^2(4) = 3,807.565$ $p < .001$; $\gamma = .682$.

$N = 12,395$. NonA, nonanxious group; SubA, subthreshold-anxious group; A, anxious group; NonD, nondepressed group; SubD, subthreshold-depressed group; D, depressed group.

Allikas: Balazs et al 2013, SEYLE uuring

Alkoholi tarvitamine ja perekeskkond

	Tarvitab alkoholi	
	Harva	Sageli
Pole näinud pereliiget purjus	25%	12%
On näinud pereliiget purjus	75%	88%
Kokku	100%	100%

Tõenäosus, et laps tarvitab sageli alkoholi, on oluliselt suurem, kui laps on kasvõi mõnikord näinud pereliiget purjus

OR = 2.6; 95%CI = 1.3–5.1

Allikas: Rüütel et al 2014, SEYLE uuring

Tööealiste vaimne tervis

EDENDAMINE

- Täendusrikas tööelu ja VT edendav töökeskkond
- Soolised aspektid VT edendamisel
- Noorte täiskasvanute haridustee lõpetamine/jätkamine ja tööturule sisenemine
- Positiivsed paari- ja peresuhted

ENNETAMINE

- Kõrge stressitasemega elukutsete VT kaitse
- Haavatavate ja marginaliseerunud rühmade nõustamine ja toetamine
- Vägivallaohvritele abi
- Omastehooldajate heaolu ja toetussüsteem

RAVI JA TAASTUMINE

- Depressiooni ja ärevuse ravi
- Püsiva häire korral rehabilitatsiooniteenused
- Sõltuvuse multidistsiplinaarne ravi
- Komorbiidsuse interdistsiplinaarne ravi
- Õiguspsühhiaatria regulatsioon
- Kinnipeetavate psüühika- ja käitumishäired

Allikas: Vaimse tervise strateegia 2016-2020

<https://goo.gl/6ZLh8g>

VT probleemid täiskasvanutel

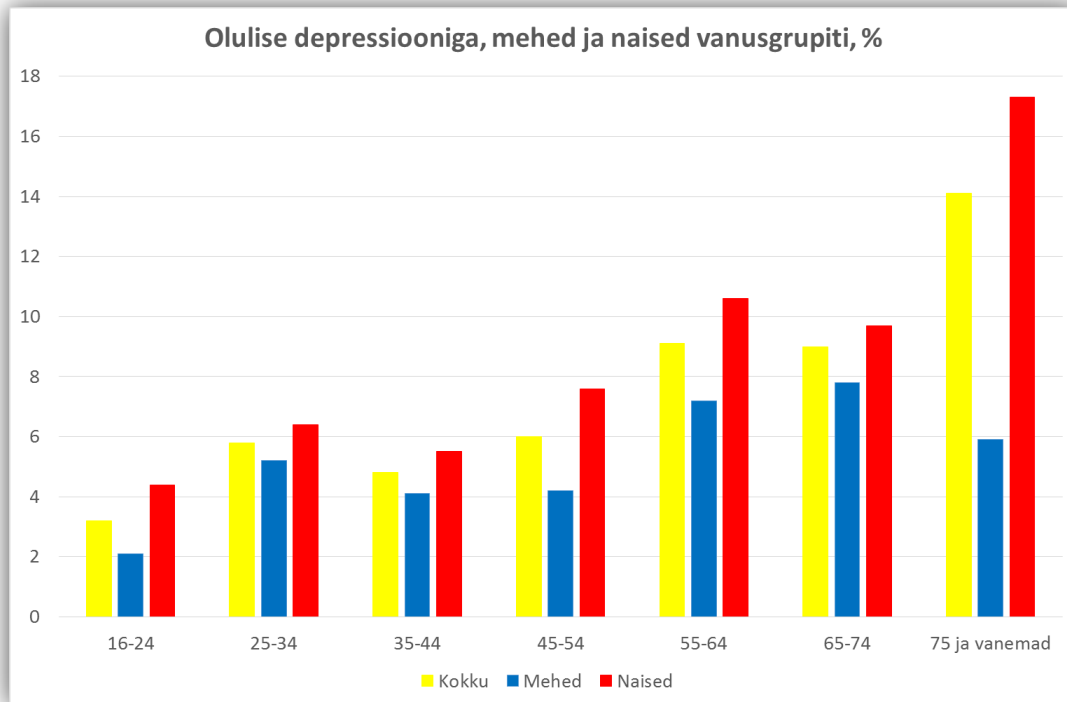
- Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2014:
 - Üleväsimus viimase 12 kuu jooksul:
 - Peaaegu alati 7% + üsna tihti 40%
 - Naistel sagedamini (52%) kui meestel (39%)
 - Sagedamini: alg- ja põhiharidusega inimestel, Tallinnas jt linnades, mitte-eestlastel, madalapalgalistel, leskedel ja lahutatutel, abielus ja vabaabielus olevatel, suurema KMI-ga inimestel
 - Stressis viimase 30 päeva jooksul:
 - Peaaegu talumatult 3% + rohkem kui inimesed tavaliselt 17%
 - Naistel ja meestel võrdselt
 - Sagedamini: alg- ja põhiharidusega ning kõrgharidusega, eestlastel, töötutel ja mitte-töötavatel, madalapalgalistel

Allikas: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

Depressioon täiskasvanutel

Eesti terviseuring, 2006

- Depressioon viimasel 2 nädalal – 7% (mehed 5%, naised 8%)
- Sagedamini: mitte-eestlastel, põhi- või madalama haridusega, üksikutel, majanduslikult mitte-aktiivsetel, allpool suhtelise vaesuse piiri



Allikas: Tervisestatistika ja terviseuringute andmebaas

Eakate vaimne tervis

EDENDAMINE

- Tähelepanu VT säilitamisele ja edendamisele
- Kogukonna positiivne suhtumine, kaasamine
- Esmatasandi spetsialistide teadlikkus
- Teadlikkus aktiivsest vananemisest ja VT hoidmisest

ENNETAMINE

- VT seisundi hindamine esmatasandil
- Valdkondade ülese koostöö tõhustamine
- Depressiooni märkamine
- Kognitiivse defitsiidi märkamine
- Alkoholi liigtarvitamise märkamine ja vastav abi

RAVI JA TAASTUMINE

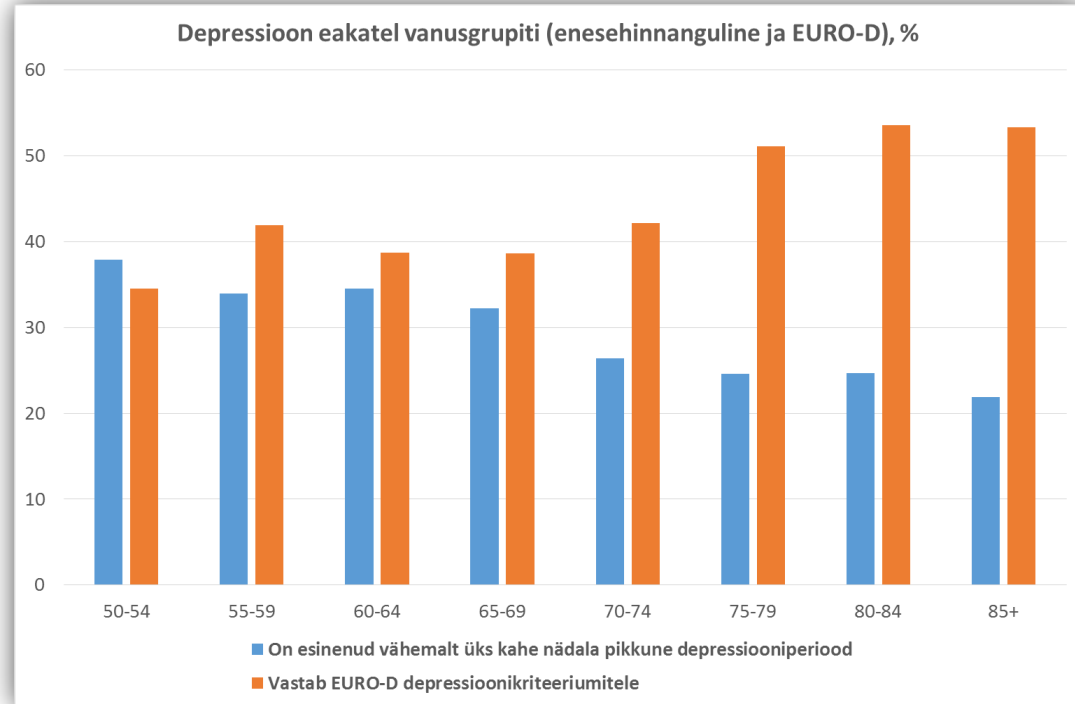
- Häirete diagnoosimine ja ravi eakate iseärasusi arvestades
- Ravimikasutuse regulaarne hindamine ja optimeerimine
- Integreeritud hooldus, eelistus koduhooldusele
- Kvaliteetsed üld- ja erihooldekodu teenused, kohandatud keskkond

Allikas: Vaimse tervise strateegia 2016-2020 <https://goo.gl/6ZLh8g>

Depressioon eakatel

SHARE uuring, 2011

- On esinenud vähemalt üks kahe nädala pikkune depressiooniperiood – 32% (mehed 23%, naised 37%)
- Vastab EURO-D depressioonikriteeriumitele – 42% (mehed 33%, naised 47%)
- Sagedamini: üksielavatel, leskedel, lahutatutel, üldise kehvema tervises seisundi ja pikaajalise terviseprobleemiga inimestel



Allikas: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

Üksindus ja üksildus

- Üksindus – üksi olemine ilma tundeta, et midagi on puudu
- Üksildus – püsiv subjektiivne tunne, et midagi on puudu



Eakate üksildusega seonduvad tegurid (SHARE)

SOTSIAAL-DEMOGRAAFILISED TEGURID

- Vanus
- Perekonnaseis
- Töölane staatus

ÜLDINE TERVIS

- Hinnang oma tervisele
- Pikaajaline või krooniline haigus
- Tervisest tulenevad tegevuspiirangud

VAIMNE TERVIS

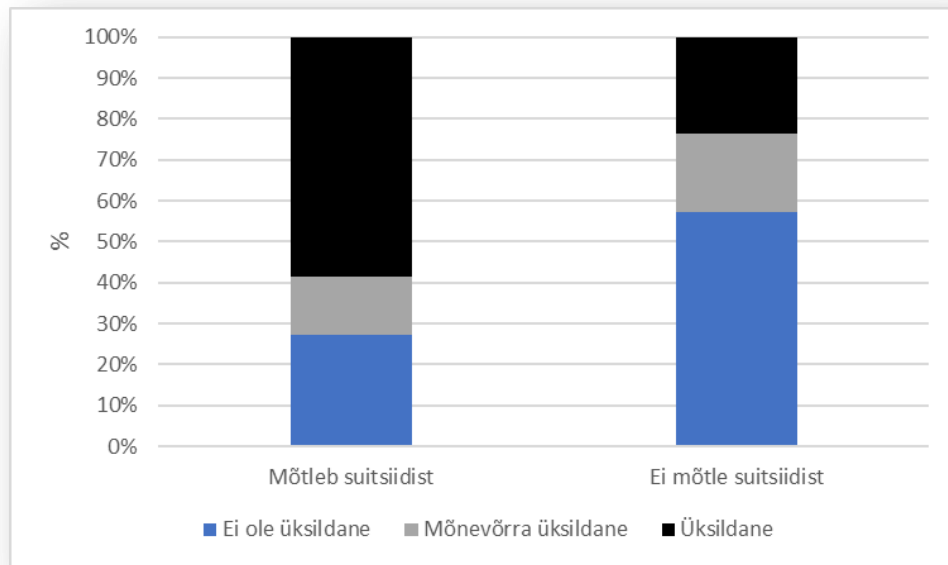
- Depressiivsus ehk kurvameelsus
- Suitsidaalsus

SUHTLUS JA AKTIIVSUS

- IT kasutamise oskused
- Lastelastega tegelemine
- Mõõdukat füüsilist tegevust nõudvad tegevused

MAJANDUSLIK OLUKORD

- Majanduslik toimetulek
- Rahapuudusest tulenevad tegevuspiirangud
- Auto omamine

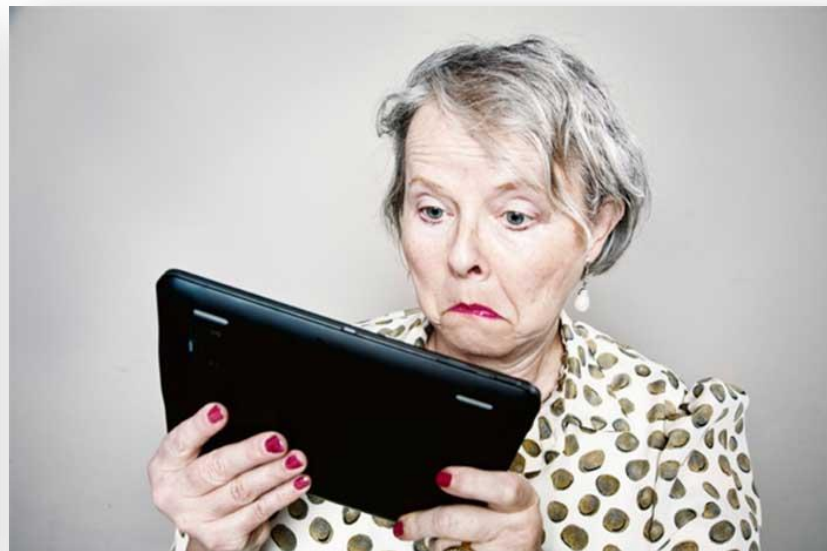


Digitehnoloogiad – lõhe põlvkondade vahel?

Digimaailma põliselanikud



Digimaailma immigrandid



Allikas: Marc Prensky, 2001

Digitaalne perekond ...

... laiendatud perekond, kuhu kuulub kolm või enam generatsiooni, kes elavad ühes või mitmes leibkonnas ning kes on omavahel ühendatud ja säilitavad ühtekuuluvustunde kasutades vähemalt baastasemel IT oskusi ja sotsiaalmeedia rakendusi.



Allikas: Taipale, 2019

Merike Sisask, PhD

Telefon +372 51 66 543

sisask.merike@gmail.com

Tallinna Ülikool

Ühiskonnateaduste instituut (ÜTI)

Sotsiaaltervishoiu professor

Eesti demograafiakeskuse vanemteadur

www.tlu.ee

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK)

www.vatek.ee

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituut (ERSI)

www.suicidology.ee

Tervisekliinik Nõmmel

www.tervisekliinik.ee



HPP

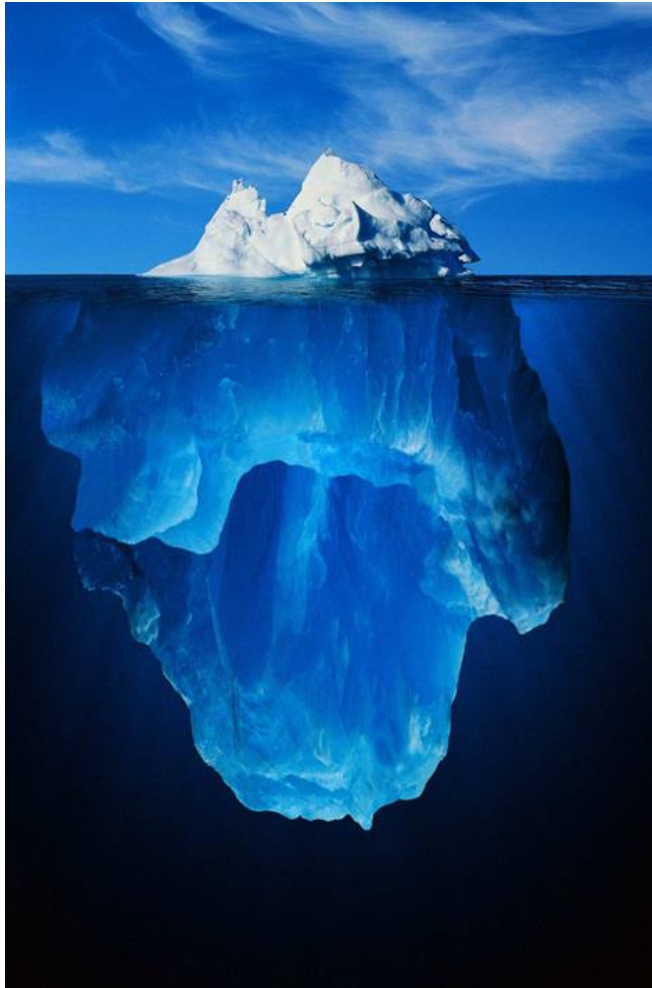
HEALTH
PROMOTION
PROGRAMME

Sõltuvused ja psühhosotsiaalne keskkond

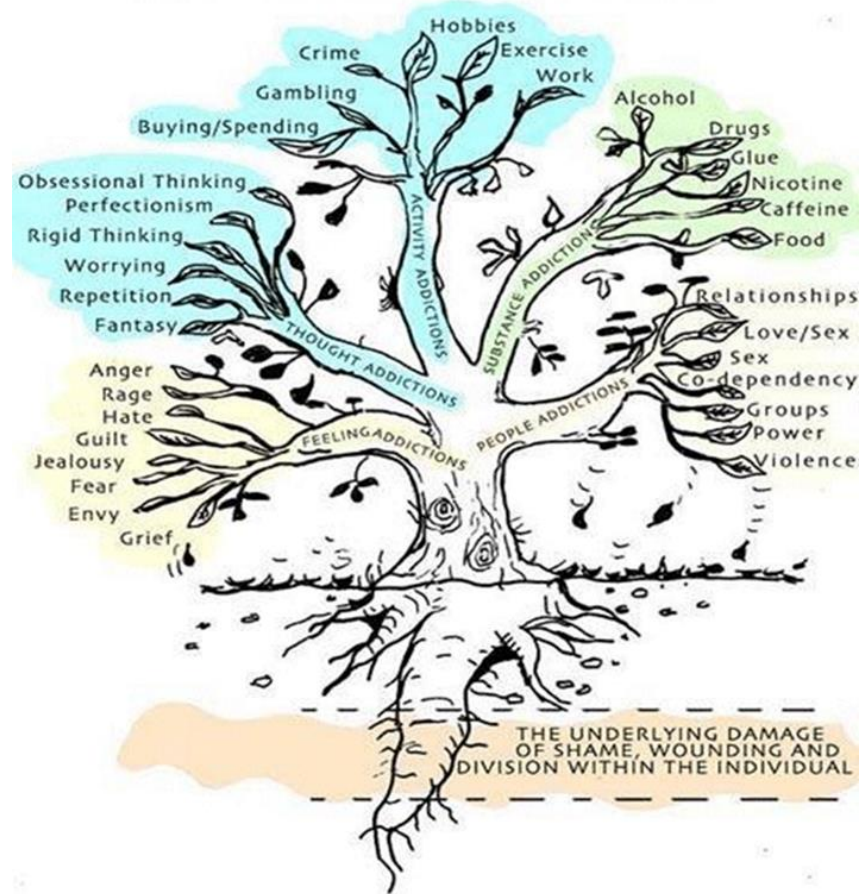
Indrek Linnuste
Psühholoog ja koolitaja

Sõltuvus ja vabadus

- Miks?



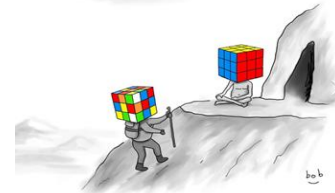
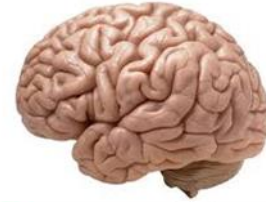
THE ADDICTION TREE



Teooriad

- Keskkondlikud faktorid
- Bioloogilised faktorid
- Psühholoogilised faktorid
- Sotsiaalsed faktorid
- Spirituaalsed faktorid

- Sõltuvuskäitumise faktorid ja koosmõju



Tahtenõrkus või haigus?

- **Sõltuvus** kujuneb välja **naudingu** otsimise tõttu korduvalt tarvitatud ainete/tegevuste mõjul ning kujutab endast juba naudingust mitte olenevat, püsivat protsessi.
- Harjumus muutub sõltuvuseks siis, kui see on üle võtnud inimese elu juhtimise.

Definitsioon

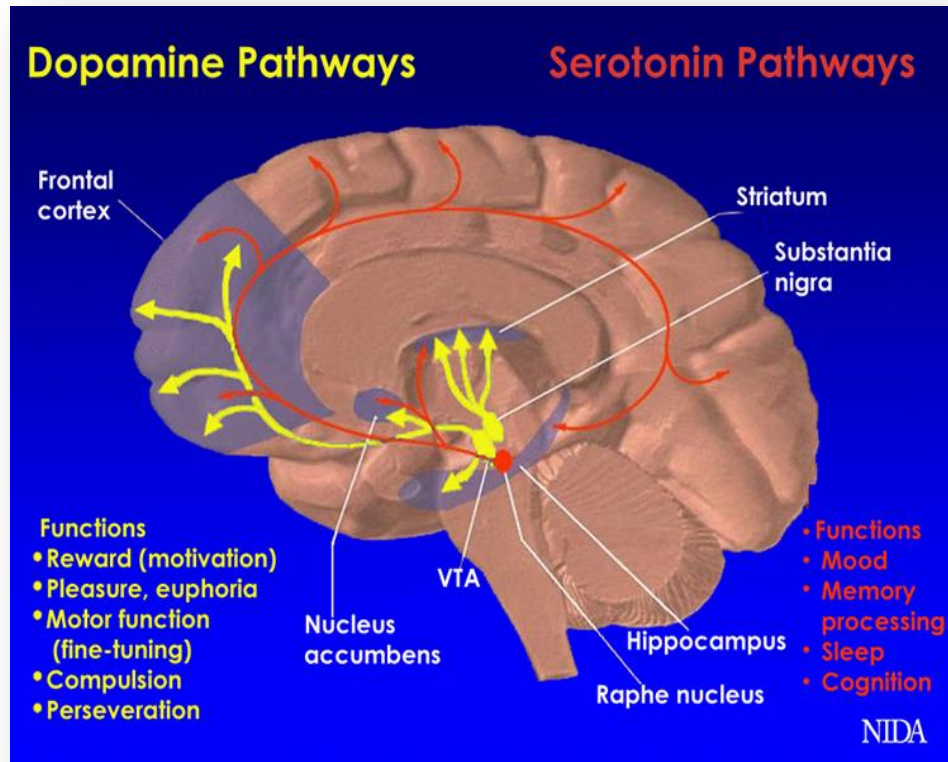
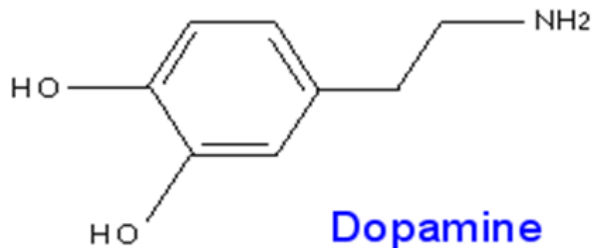
Somaatiliste, käitumuslike ja kognitiivsete avalduste kompleks, mille korral aine või ainete tarvitamine saavutab patsiendi käitumises prioriteedi käitumisavalduste suhtes, mis on kunagi olnud suurema väärtusega. Sõltuvussündroomi olulisim iseloomujoon on **tung** (sageli tugev, vastupandamatu) psühhoaktiivset ainet (mis võib, aga ei pruugi olla arsti poolt ordineeritud), alkoholi või tubakat tarvitada. (RHK10/V F10.2)

Keemilised ja käitumuslikud

- Alkohol
- Uimastid, narkootikumid (stimulandid, depressandid)
- Nikotiin (suitsetamine, põsktubakas)
- Magusained (suhkur, šokolaad)
- Ravimid (rahustisõltuvus, barbituraadid, bensodiasepiinid ja uinutid)
- Lähi/kaassõltuvus
- Hasartmängud, kasiino
- Nutitehnoloogiad ja internet
- Porno/seks
- Sport/adrenaliin

Bioloogilised faktorid Aju

Dopamiinil põhineb positiivse tagasiside süsteem (**YES hormoon**). Süsteemi funktsiooniks on hinnata, kui positiivne või meeldiv mingi stiimul on.



<http://addictionrecoveryaustralia.blogspot.com/2014/09/the-addictive-brain.html>

Psühholoogilised ja sotsiaalsed

- Kognitiivne dissonants (kõik joovad)
- Läbitöötamata traumad (lapsepõlv, leinad, lahkuminekid)
- Rollikonfliktid (töö ja eraelu)
- Emotsioonide juhtimine
- Isiksuseomadused (neurootilisus, impulsiivsus)
- Vaimne tervis (komorbiidsus, kaksikdiagnoos)
- Sotsiaalsed suhted (perekond, lähisuhe, sõbrad)
- Kultuuriruum ja elukeskkond

Eestlaste olemus

Karl Ernst von Baeri järgi

- Von Baeri doktoritöö “Eestlaste endemilistest haigustest.”



First the man takes a drink, then a drink takes a drink, then the drink takes the man.....

- Alkoholist sõltuvus: 10 000 naist; **55 000 meest**



„joodik ja siga“ või depressioon

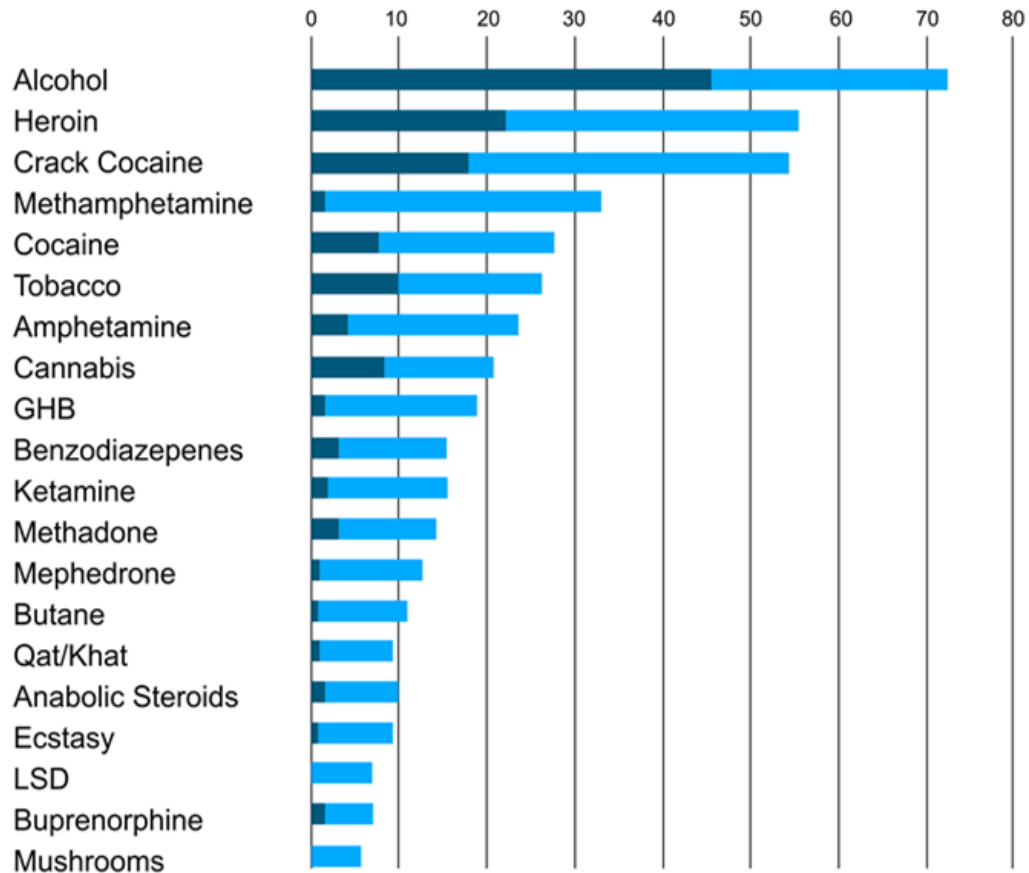
David Nutt



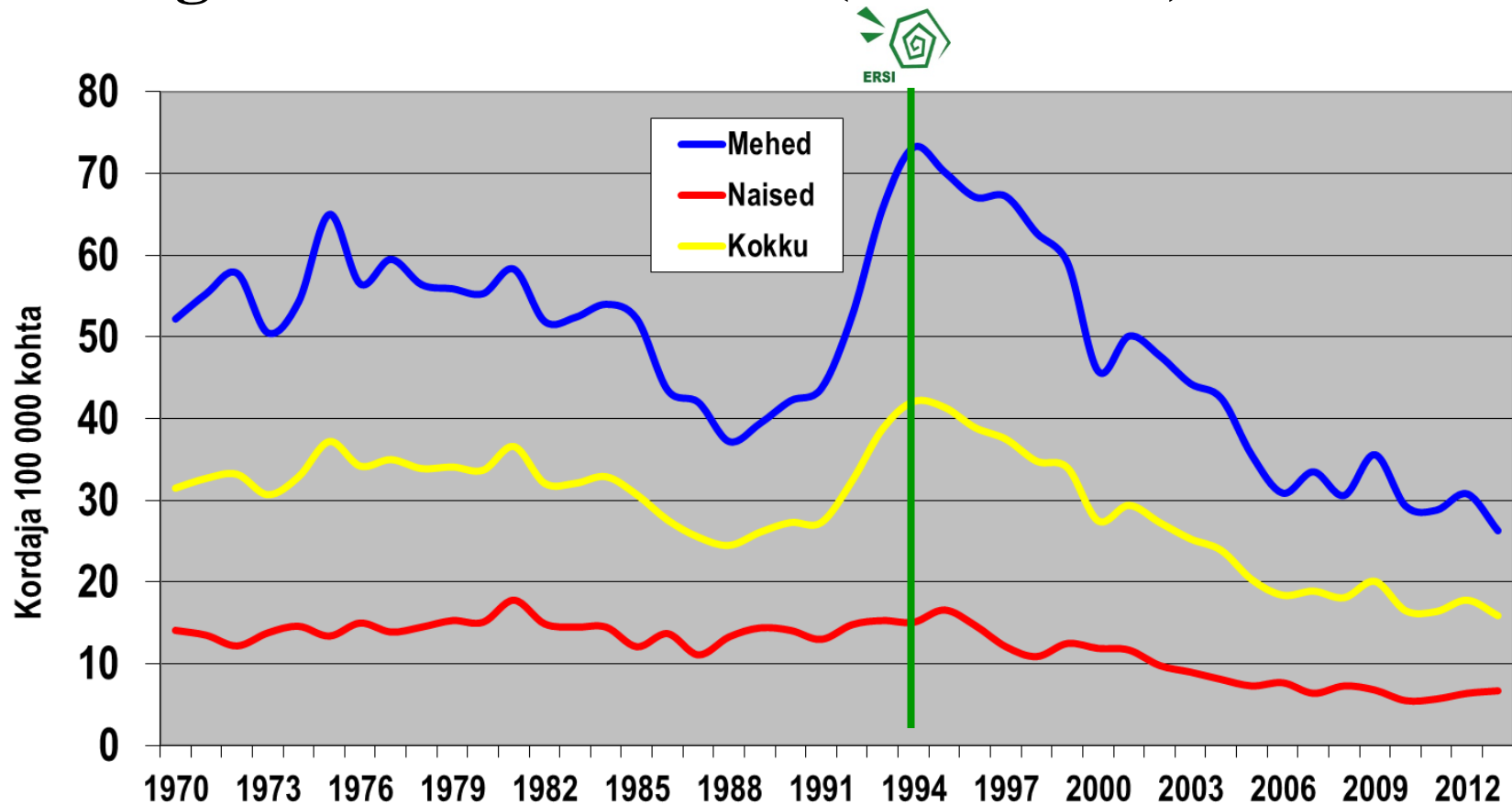
Harm Caused by Drugs

■ Harm to others
■ Harm to users

*With a maximum possible harm rating of 100



Peegel: Suitsiidid Eestis (1970-2013)



Spirituaalsed faktorid

- Spirituaalsust saab määratleda kui inimest puudutavat vaimset mõõdet, mis ühendab endas eksistentsiaalseid küsimusi ja elu tähenduse otsinguid ning lähtub eeldusest, et inimene on oma olemuselt spirituaalne ning avatud transtsendentsile.
- Aseainelised rahuldused enese tundma õppimise teekonnal
- Initsiatsiooni rituaalide puudumine tarbimisühiskonnas
- 12 sammu programmide ning teiste spirituaalsete/religioosete rehabilitatsiooni meetodite edu



Kas ja kuidas aidata?



Dimensions of Recovery



Aitamise dilemma

Alkohooliku puhul tekib lähedasel **eetiline küsimus**: kas ma pean respekterima tema autonoomiat ja laskma tal juua või hoolitsuse nimel kohtlema teda mitteautonoomsena?

See on ehtsalt eetiline küsimus ja paradoks selles mõttes, et seda ei saa ära lahendada. Ja ükskõik kumma lahenduse ma ka ei valiks, ei ole see meeldiv ega (lõpuni) õige. Pole meeldiv lasta lähedasel inimesel juua ja pole hea ka tema autonoomiat piirata. Lõpuni õige ei ole teisel juua laskmine ega ka tema autonoomia piiramine. See on üks olukord, kus eetika puhtal kujul välja tuleb. (Margus Ott)

Kokkuvõtteks

- Sõltuvuskäitumine kujuneb enamjaolt mitmete faktorite koosmõjul
- Sõltuvushäiretel on **ilmne pärilik komponent**, kuid häire kujunemisel on otsustavaks päriliku eelsoodumuse **koosmõju keskkonnateguritega**, millest olulisimaks on uimastite **kättesaadavus**.
- **Stress soodustab** uimastite tarvitamist ja selle alusel sõltuvushäire väljakujunemist ning sõltuvushäire relapside tekkimist.
- **Naudingu ootus** on sageli märk, et enam ei suudeta tungile vastu seista
- Oluline on haigusteadlikkus ja kriitika



Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht es, dass ein Ding kein Gift ist. "Die dritte Defension wegen des Schreibens der neuen Rezepte," Septem Defensiones 1538. Werke Bd. 2, Darmstadt 1965, p. 510
Paracelsus (kodanikunimega Theophrastus Philippus Aureolus Bombastus von Hohenheim, 1493 –1541

Tänan!

- indrek.linnuste@gmail.com



Allikaid

- <https://www.kliinikum.ee/et/infovoldikud/haigused/41-infovoldik/895-rahustisoltuvus>
- <https://www.narko.ee/>
- <https://alkoinfo.ee/et/>
- <http://www.sirp.ee/s1-artiklid/c21-teadus/joodikud/>
- *Jaanus Harro „Uimastite Ajastu“*

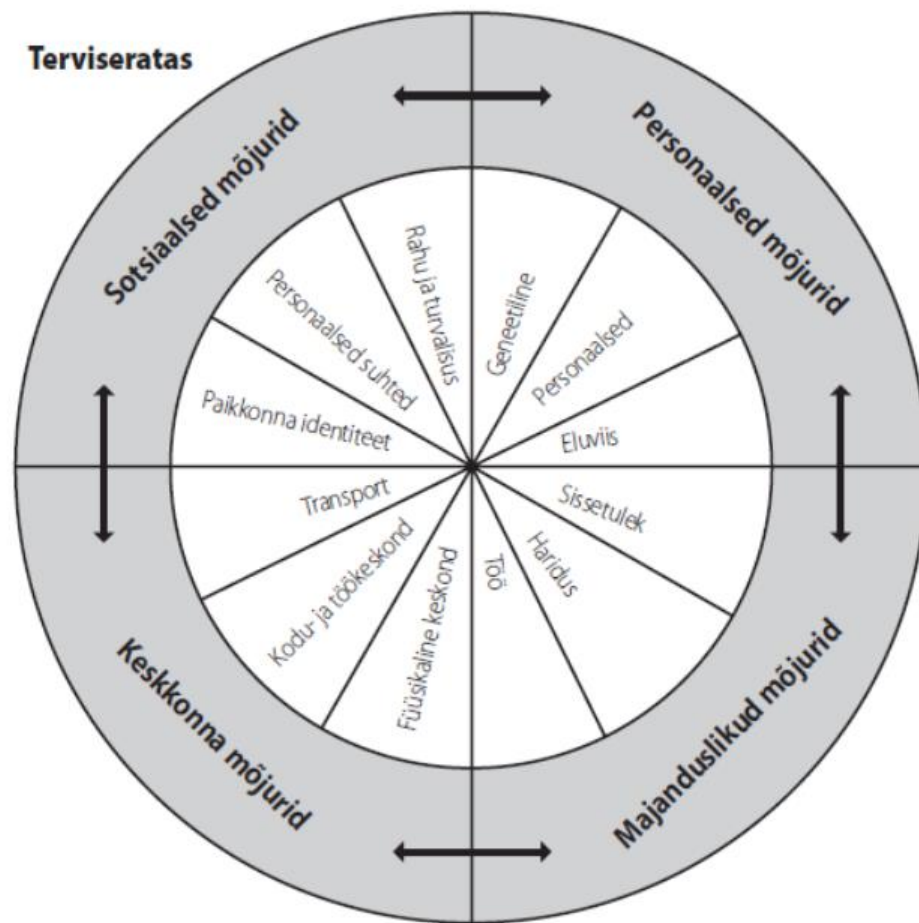
Tervise eest seismine

Hele Leek-Ambur

Haapsalu Kolledži tervisejuhi õppekava kuraator

Tervis tekib seal, kus inimene elab, armastab, mängib, õpib ja töötab





Tervise kujunemisel on keskne roll sotsiaalsetel tervisemõjuritel

- Haridus
- Sissetulek
- Töökoht
- Sotsiaalne sugu
 - Rahvus
- Maksupoliitika
- Elamupoliitika
- Tervishoiusüsteem

Ebavõrdsus ja ebaõiglus tervises


Mida madalamal sotsiaalmajanduslikul positsioonil on inimene, seda enam tema tervist sotsiaalsed tervisemõjurid mõjutavad.

Enamus sotsiaal-majanduslikke tervisemõjureid on sellised, mida inimesel endal on väga keeruline mõjutada, kuid neist sõltub suuresti inimese tervise seisund, sh haigestumus ja suremus.

Seda enam sõltub nende tervis poliitilistest otsustest, mida tehakse nii riiklikul kui kohalikul tasandil.

VÕIMESTUMINE

- individuaalne tegutsemine - toetusgrupid - kogukondlikud organisatsioonid - partnerlussidemed - poliitiline tegevus
(Labonte, 1990)



Täname kuulamast!



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund



Interreg
Central Baltic