Tervise Arengu Instituut

AKIS Teadmised on põllu ramm

Rahastanud Euroopa Liit

Vaimne tervis arvudes: riskigrupid ja trendid Eestis

Kenn Konstabel

Krooniliste haiguste osakond

Tervise Arengu Instituut

Ettekanne EPKK infopäeval „Vaimne tervis ja tööohutus põllumajanduses: nähtavad ja varjatud riskid

29.10.2026

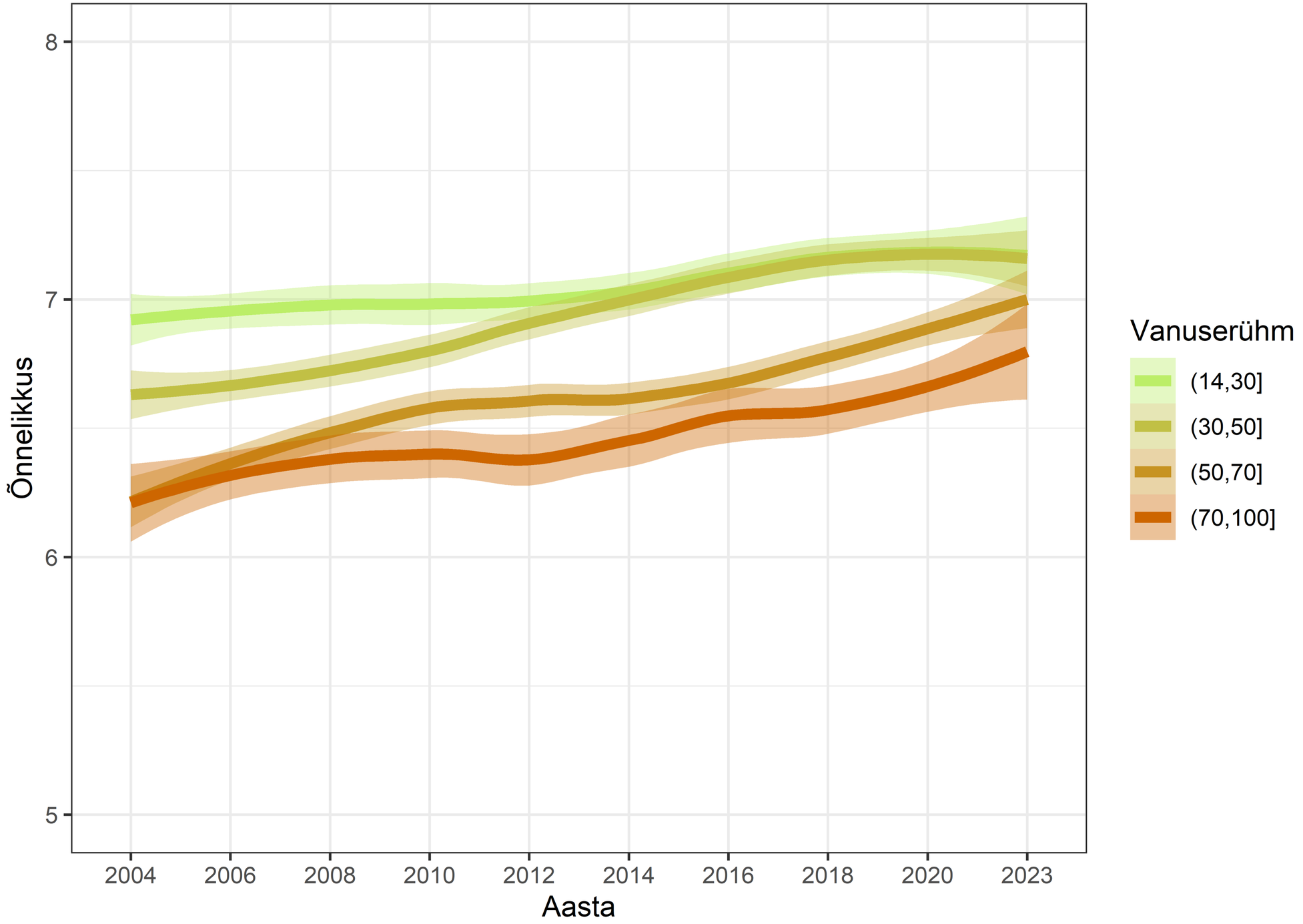


Mis on vaimne tervis?

Vaimne tervis on heaoluseisund, mis võimaldab inimestel toime tulla igapäevaelu pingetega, realiseerida oma võimeid, õppida ja töötada hästi ning anda oma panuse kogukonda. Vaimne tervis on lahutamatu osa tervisest ja heaolust ning on rohkem kui lihtsalt psüühikahäire puudumine.

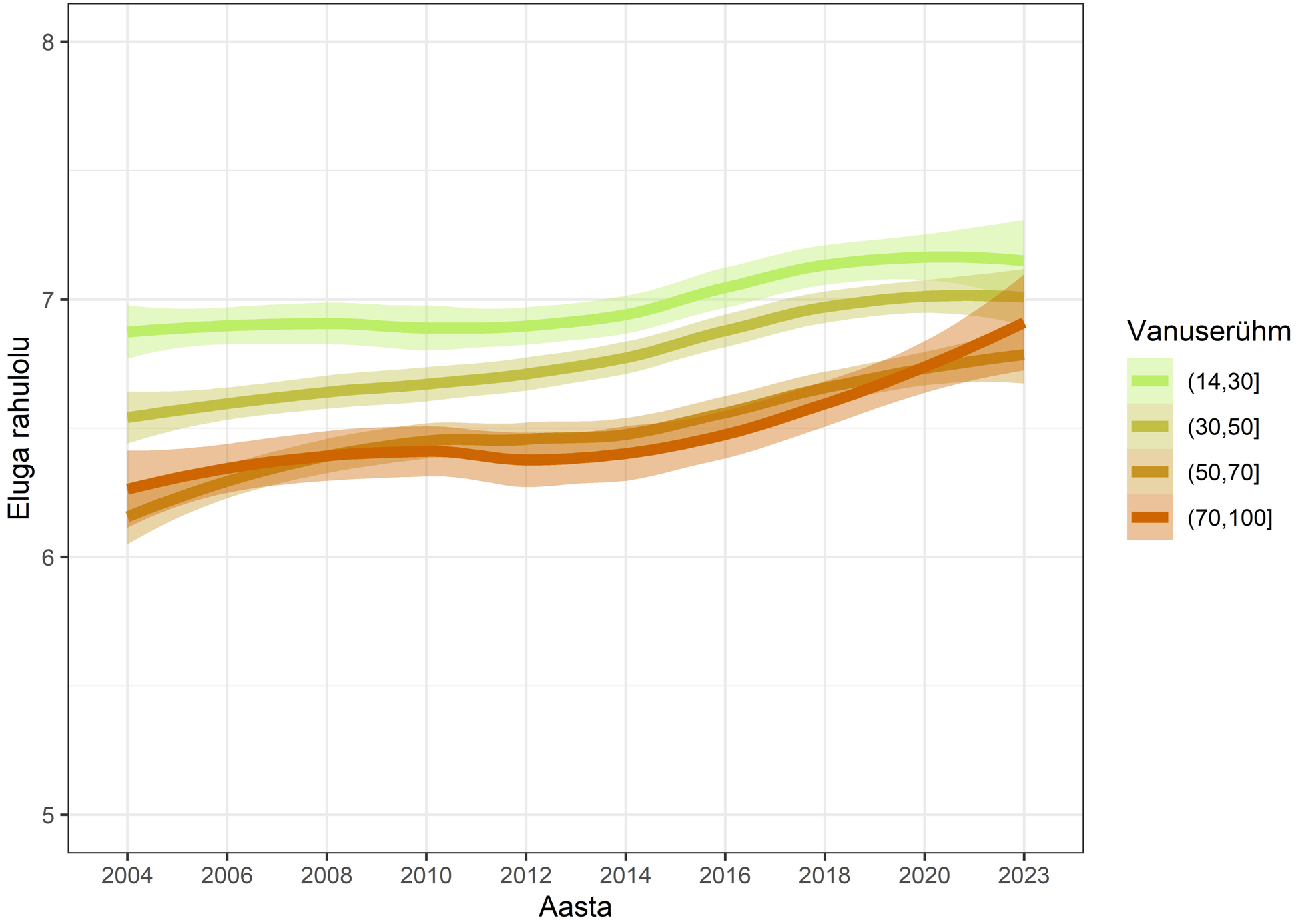
(WHO Mental health report, 2022)

Allikas:
Euroopa
Sotsiaaluuring,
Eesti andmed



Tervise
Arengu
Instituut

Allikas:
Euroopa
Sotsiaaluuring,
Eesti andmed

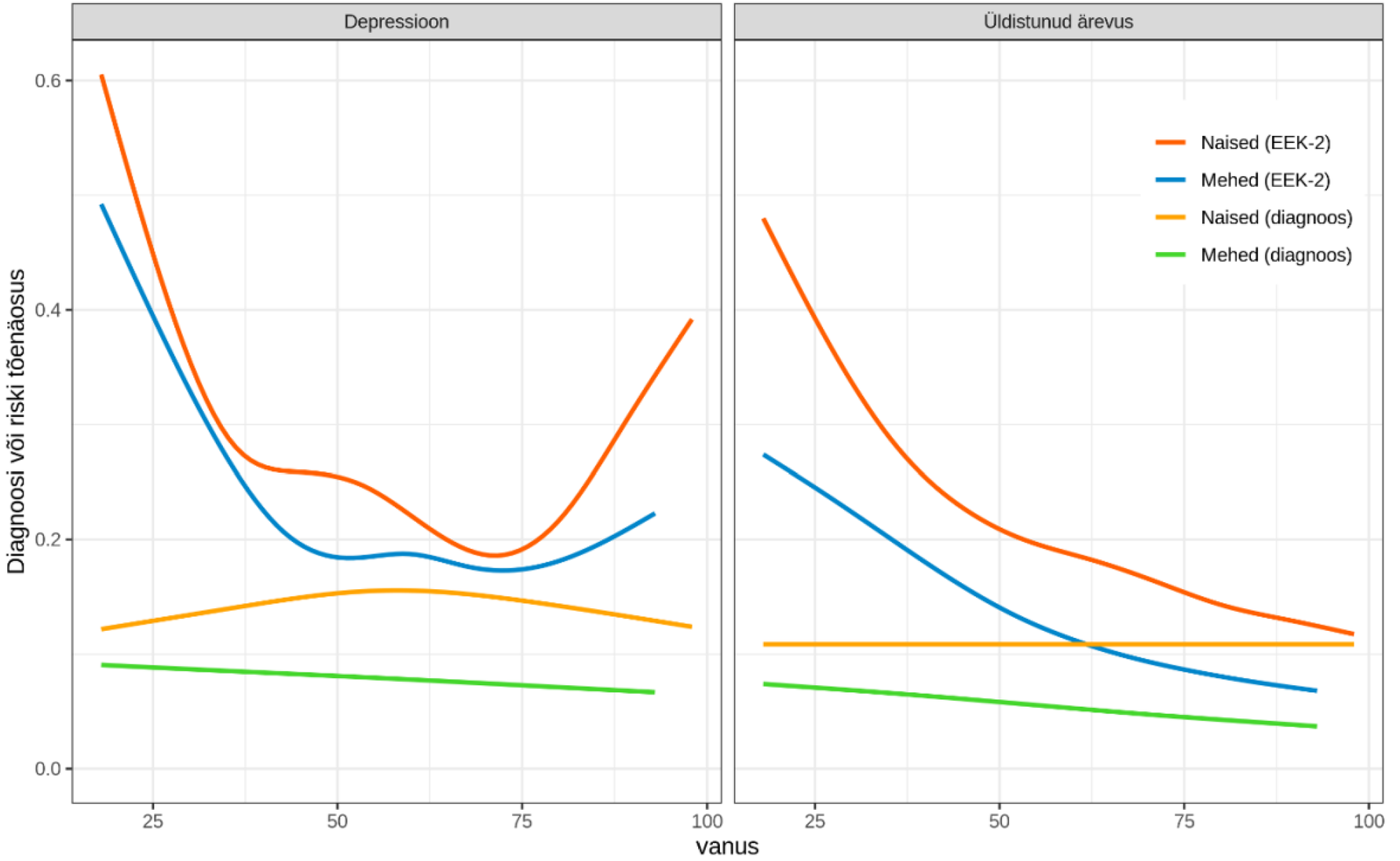


Tervise
Arengu
Instituut

Depressiooni ja ärevushäirete esinemine

- Haigekassa andmete alusel diagnoositi perioodil 2016–2021 depressiooni 12%-l ja ärevushäireid 10%-l täiskasvanutest. Enesekohase küsimustiku andmete põhjal oli 2021. aastal kõrgenenud depressioonirisk 28%-l ja üldistunud ärevushäire risk 20%-l rahvastikust.
- Riiklikud andmekogud tõenäoliselt alahindavad ja enesekohased küsimustikud ülehindavad probleemide esinemist. Seetõttu on rahvastiku vaimse tervise probleemide ulatuse täpseks hindamiseks mõistlik enesekohaseid ja registripõhiseid näitajaid kombineerida.

Depressiooni ja ärevuse esinemine täiskasvanutel (RVTU)

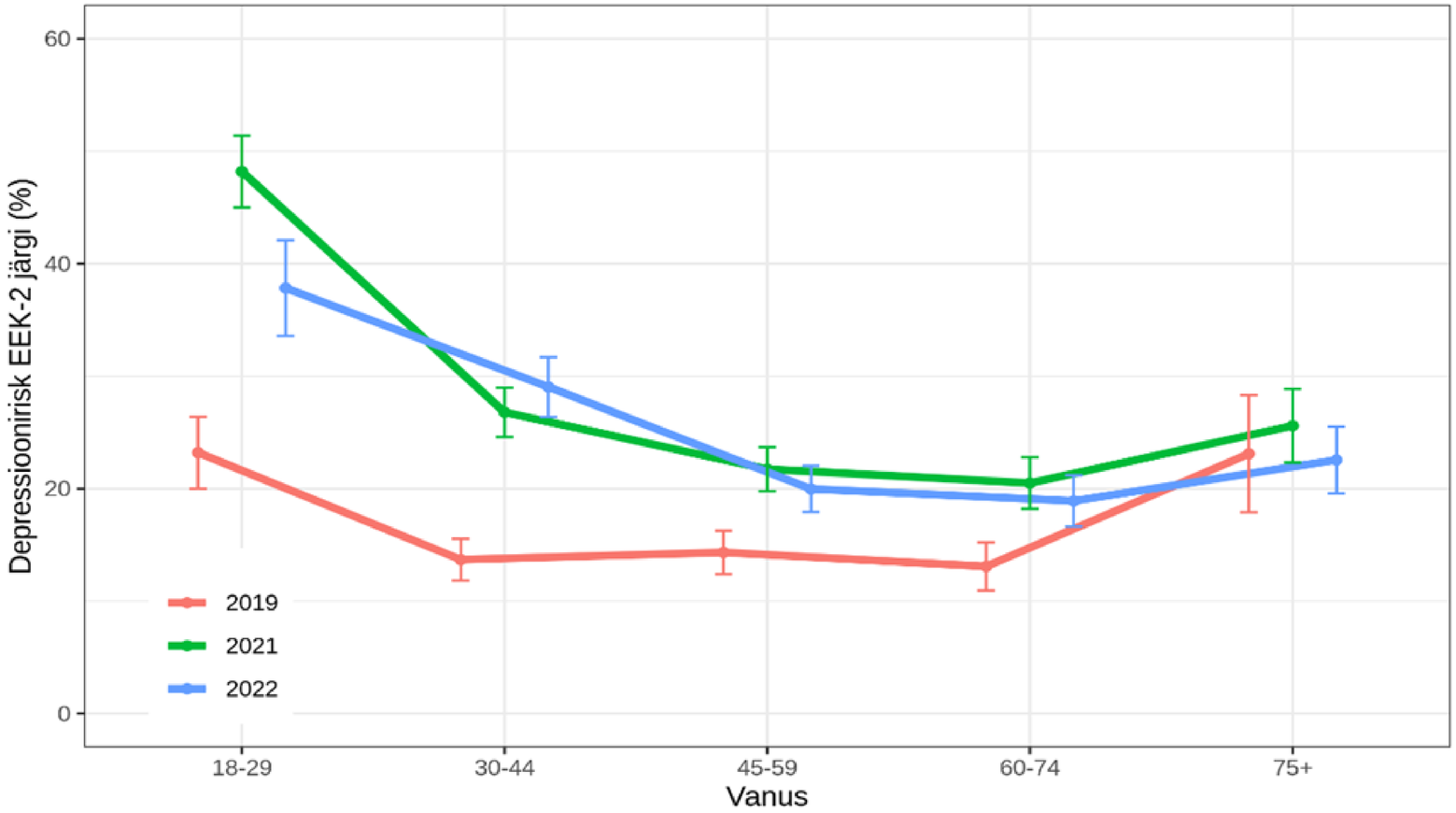


Joonis 2. Depressiooni (vasakul) ja üldistunud ärevushäire (paremal) tõenäosuse seos vanusega meestel ja naistel

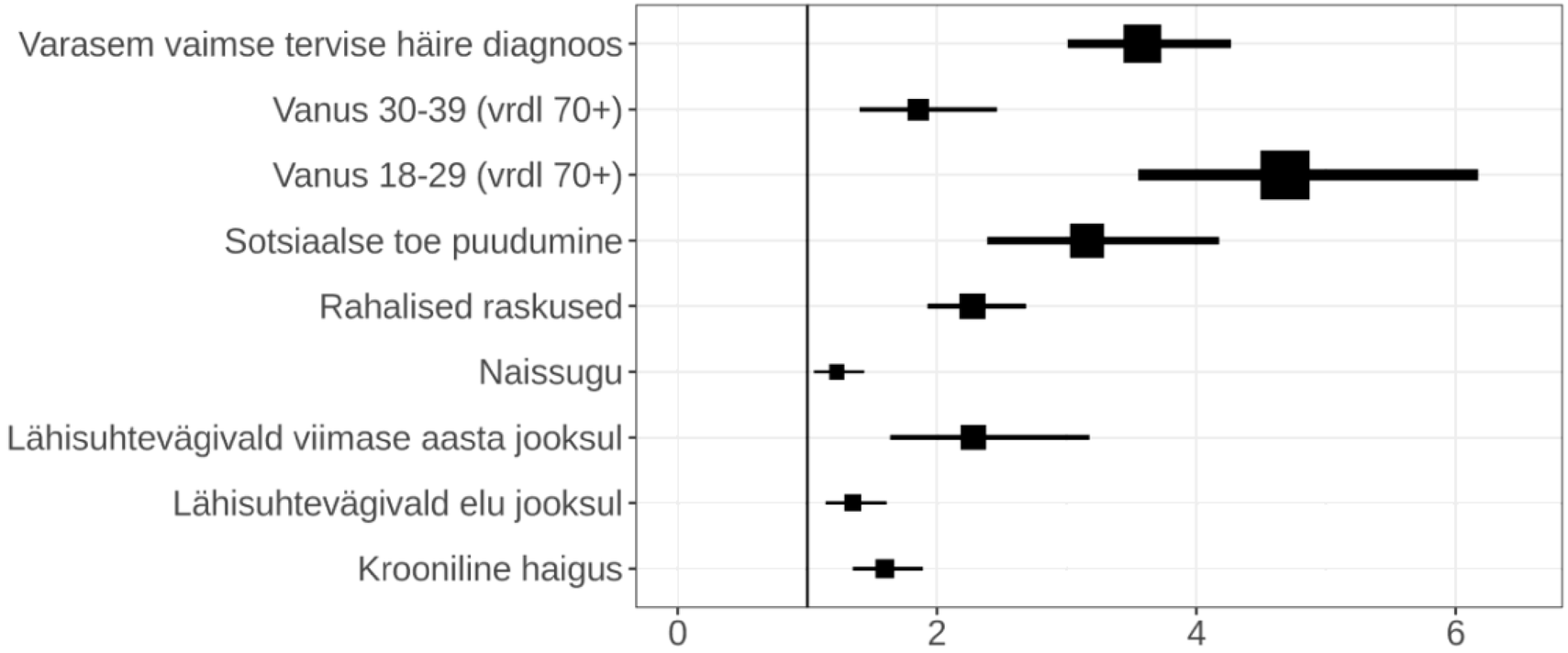
Tervise Arengu Instituut

Pandeemia mõju

- Koroonakriis mõjus rahvastiku vaimsele tervisele negatiivselt: 2021. ja 2022. aastal oli kõrgenenud depressiooni ja ärevuse riskiga inimeste osakaal oluliselt suurem kui pandeemiaeelselt 2019.



Depressiooniriskiga seotud taustategurid täiskasvanutel (RVTU)

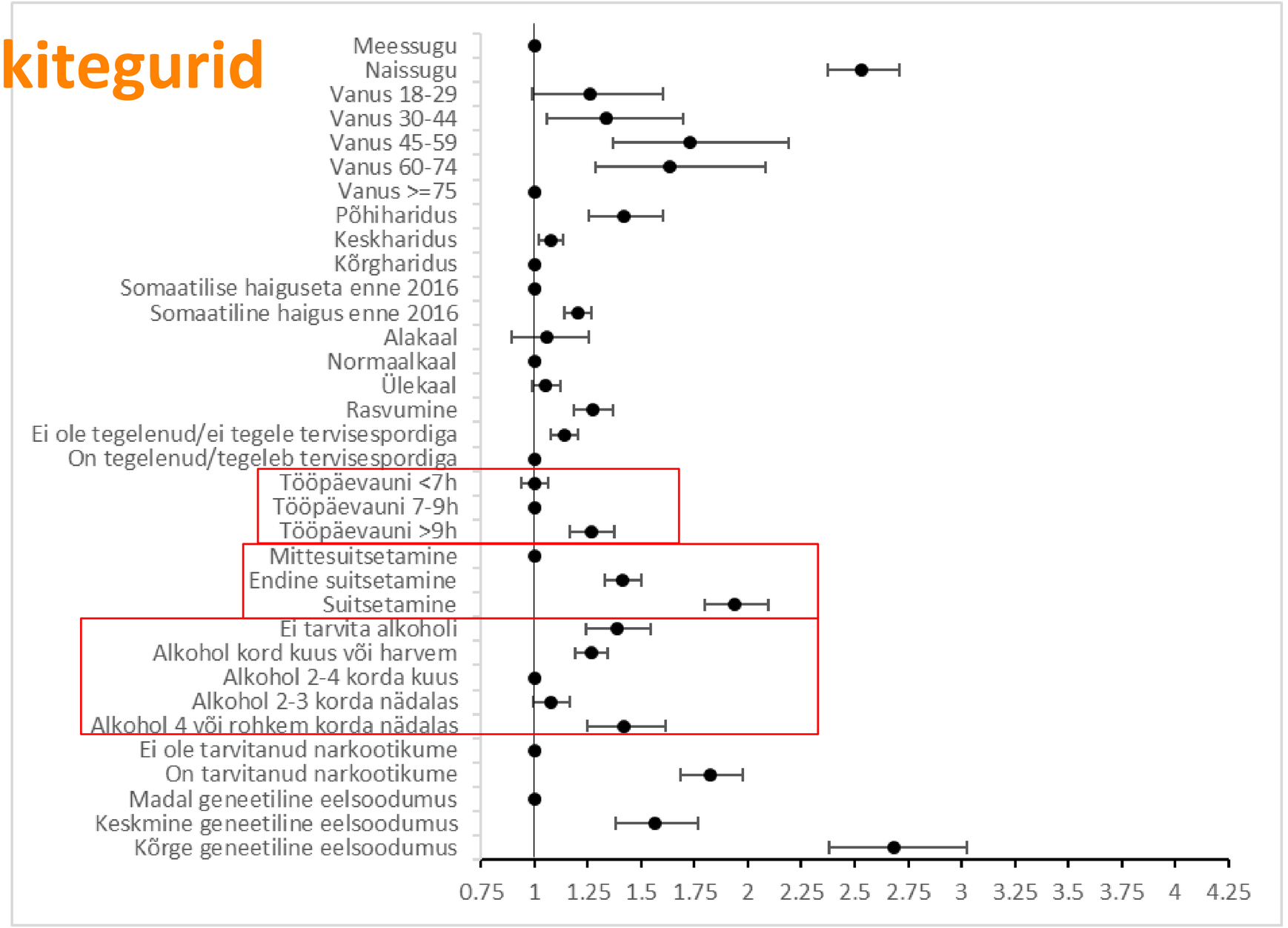


Joonis 4. Näiteid erinevate tegurite mõjust depressiooniriskile

Šansside suhted koos 95% usalduspiiridega.

Depressiooni riskitegurid

- Depressioonirisk on suurem naistel, kõrge geneetilise eelsoodumusega inimestel ning riskeeriva tervisekäitumisega elanikel.



Tervise Arengu Instituut

Eesti Teadusagentuur

TARTU ÜLIKOOL

Elustiil ja heaolu

Tabel 31. Elustiilivalikute seosed heaolu indeksiga (kohandatud taustateguritele)

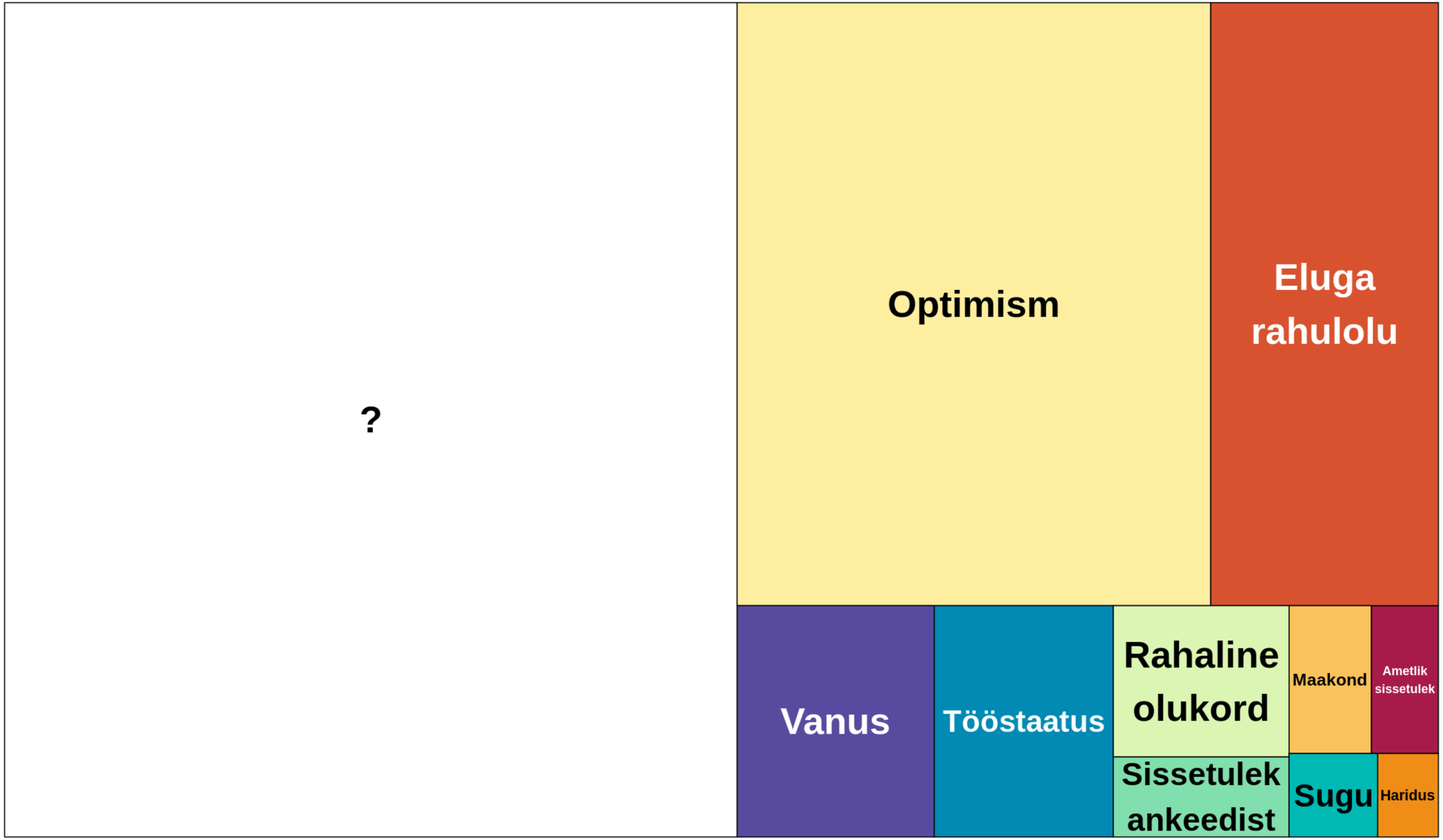
Sisukord

		1. laine			
		b	SE.b	t	p
1	(Vabaliige)	-1,26	0,13	-9,82	0
2	Sugu (N)	-0,03	0,03	-0,87	0,3836
3	Vanus	0,03	0,01	5,46	0
4	Vanus²	0	0	-4,75	0
5	Sissetulek: 451-850	0,07	0,05	1,36	0,17376
6	Sissetulek: 851-1400	0,19	0,05	3,61	0,00031
7	Sissetulek: >1400	0,37	0,06	6,28	0
8	Rahaline olukord: hea või rahuldav	0,41	0,03	12	0
9	Haridus: kesk- või kutseharidus	-0,01	0,06	-0,14	0,88877
10	Haridus: kõrg	0	0,06	-0,02	0,98597
11	Uneaeg >= 7 tundi	**0,34**	**0,03**	**10,22**	**0**
12	MTKA vähemalt 2 korda nädalas	**0,1**	**0,03**	**3,42**	**0,00062**
13	Alkohol üle 3 korra nädalas	**-0,22**	**0,07**	**-3,05**	**0,0023**
14	Suitsetamine viimase 3 kuu jooksul	**-0,09**	**0,03**	**-2,58**	**0,00979**
15	Narkootiliste ainete tarvitamine	**-0,17**	**0,08**	**-1,99**	**0,04659**

Mudeli R^2	0,143		
F	42,15		
df	14	3544	

Tervise Arengu Instituut

Depressiivsus $R^2 = 0.49$

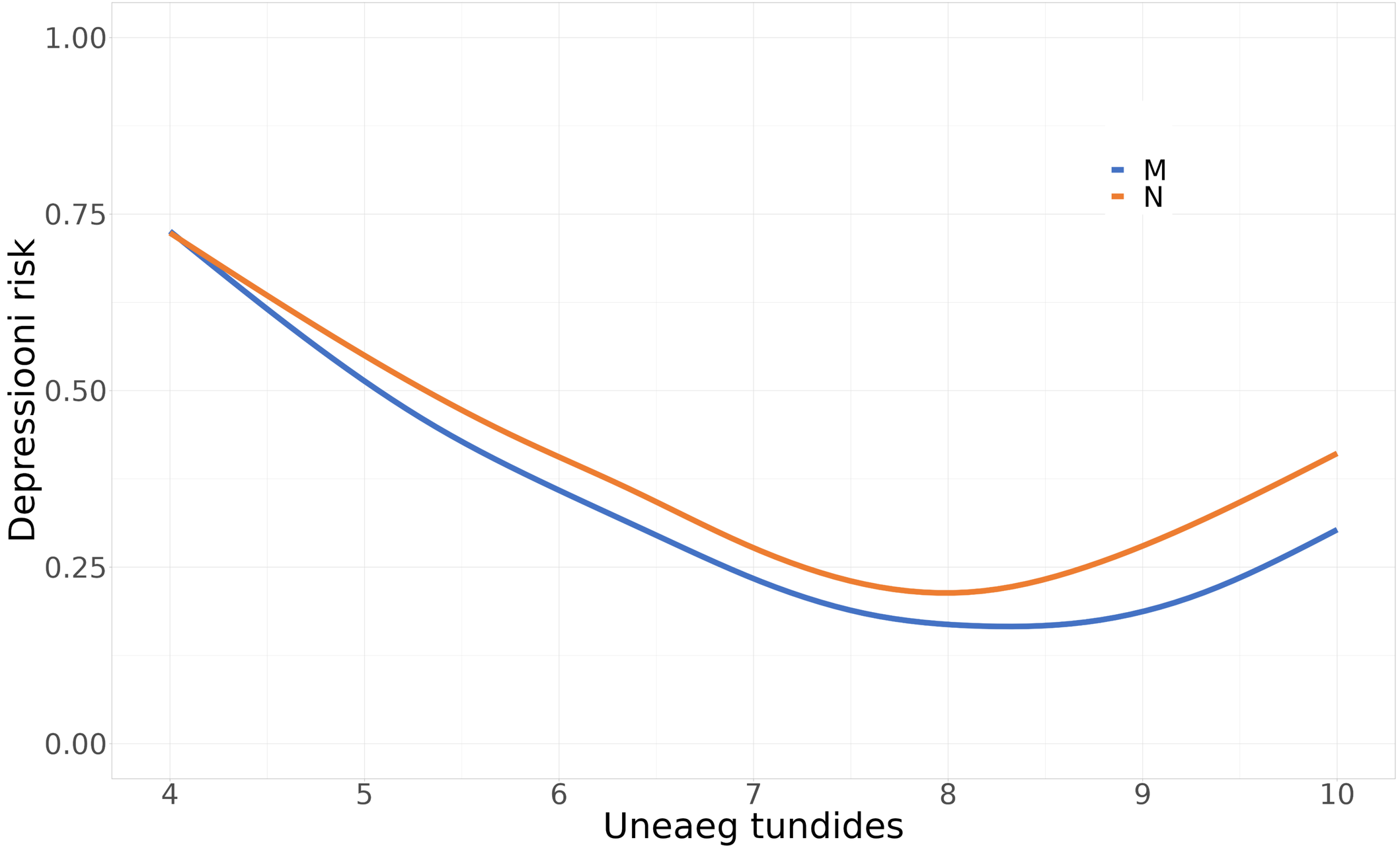


Tervise Arengu Instituut

Noored kui riskirühm

- Noortel (15–24a) oli enesekohase küsimustiku põhjal nii depressiooni kui ärevushäirete risk kuni kaks korda kõrgem kui elanikkonnas keskmiselt.

Uneaeg ja depressiooni risk (RVTU 2021)



Tervise Arengu Instituut



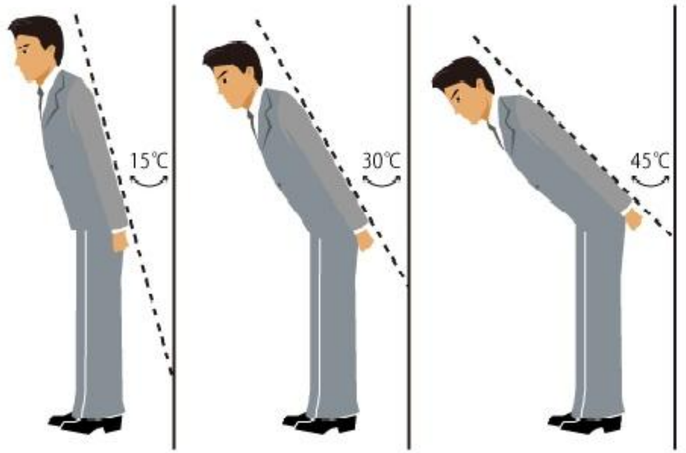


Tervise
Arengu
Instituut

Kokkuvõte: mis aitab vaimset tervist toetada

- Regulaarne ja piisav uni
- Valgus
- Piisav liikumine
- Mõistlikud söömisharjumused
- Tervist kahjustavate ainete vältimine
- Stressiga toimetuleku oskused (sh ajaplaneerimine)

- Psühholoogilised vajadused: autonoomia, kompetentsus, kuuluvus
- Hea sotsiaalmajanduslik taust; head geenid
- Psühholoog, psühhiaater, perearst, vaimse tervise õde



kenn.konstabel@tai.ee