

# Vaimselt terve rahvas: mida see tähendab ja kuidas selleni jõuda?



## Merike Sisask

Sotsiaaltervishoiu professor

Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut

Eesti inimarengu aruande (EIA) 2023 „Vaimne tervis ja heaolu“ peatoimetaja



TALLINNA ÜLIKOO  
Ühiskonnateaduste  
instituut

*Riigikogu teaduspoliitika konverents 16.10.2024*

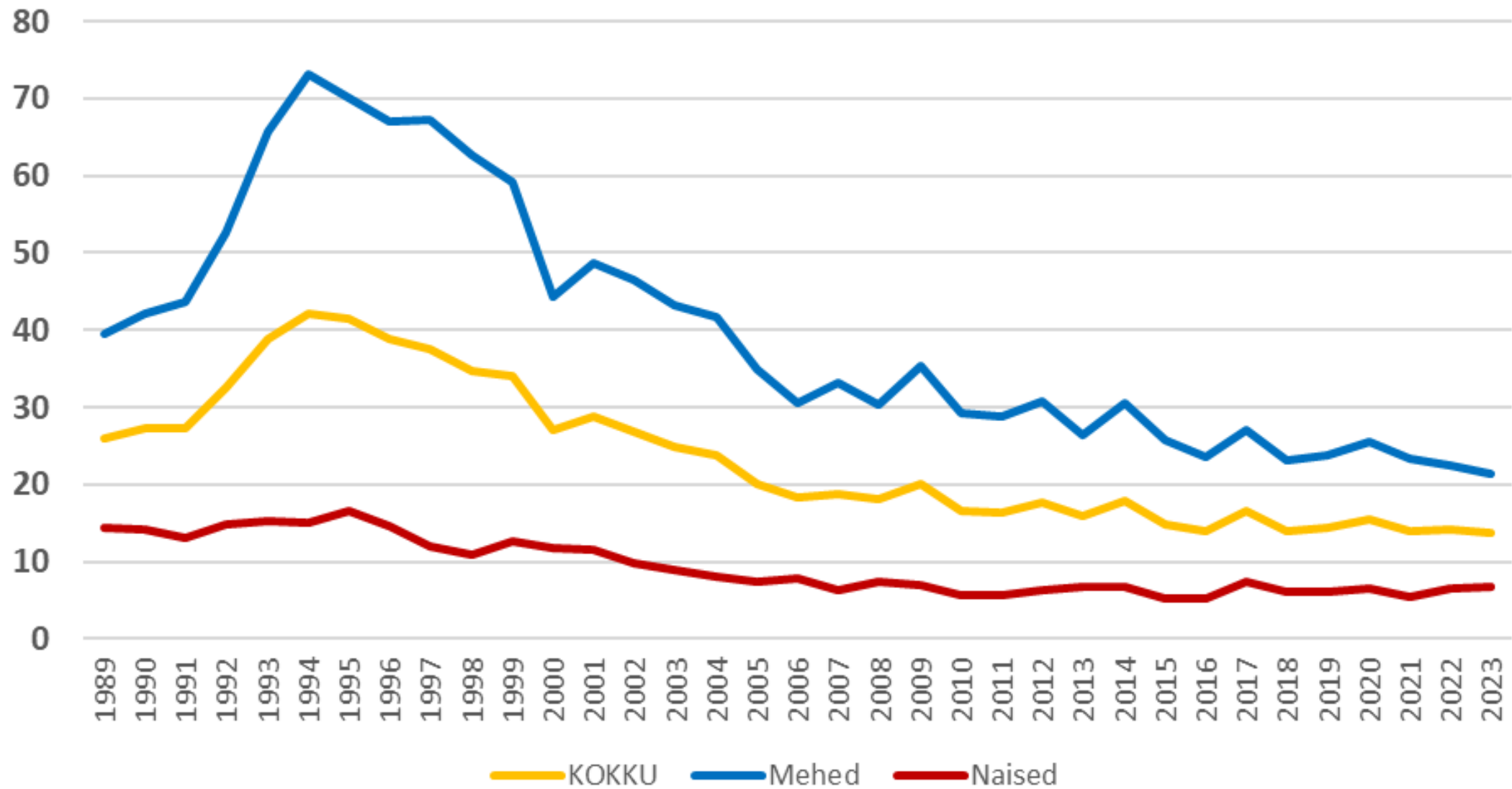
*„Teadus kui Eesti arengumootor (XI). Elujõuline Eesti – tähendus ja valikud“*

# Värnik, A. (2005). Suitsiid on rahva vaimujõu peegel.

Raska, E.; Raitviir, T. Eesti edu hind. Eesti sotsiaalne julgeolek ja rahva turvalisus. (130–136). Tallinn: Eesti Entsüklopeediakirjastus.

# Enesetapud Eestis, kordaja 100 000 elaniku kohta 1989-2023

Allikas: Statistika andmebaas



Eesti inimarengu aruanne 2023

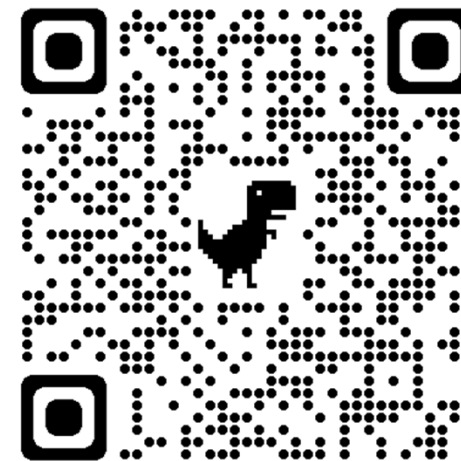
# Vaimne tervis ja heaolu

Sipelga sagin  
sümboliseerib  
meist igaühe  
usinat igapäevast  
hoolt, et hoida  
korras oma kodu,  
oma suhted, oma  
kogukond. Ja siis  
kannavad need  
keskkonnad ka  
meie eest hoolt.

ALAR KARIS



[www.inimareng.ee](http://www.inimareng.ee)



# EIA 2023

## EIA 2023 eesmärk

Tuua Eesti sotsiaal-, tervise- ja käitumisteadlaste süsteemse käsitlemise abil välja vaimse tervise ja heaolu **toimemehhanismid** rõhuasetusega **elukeskkonnast ja eluviisist** tulenevatele teguritele, et mõista nende eeldatavat mõju ühiskonna arengule ning avada võimalikke tulevikuvaateid.



Eesti arengut viib edasi vaimselt terve rahvas

# SISSEJUHATUS

Eesti arengut viib edasi  
vaimselt terve rahvas

**MERIKE SISASK JA AIRI VÄRNIK**



**1** Eesti on jõudnud inimarengus kõrge tasemega riikide hulka, inimeste igapäevaelu põhiküsimus pole enam ellujäämine, vaid parem elukvaliteet ühes pürgimusega olla vaimselt terve



# 2 Inimeste vaimne tervis ja ühiskonna valmisolek kriisideks sõltub inimeste sotsiaalsest ja emotsionaalsest turvatundest ning seotusest kogukonnaga





# 3 Pidevad muutused igapäevaelus ning edukultus ühiskonnas panevad vaimse tervise proovile, eeldades head kohanemisvõimet ning nõudmiste ja ressursside tasakaalu hoidmist



# 4 Vaimse tervise käsitus lähtub peamiselt häiretest ja keskendub ravile, liialt vähe panustatakse ennetusse – haavatavuse maandamise ja probleemide varajasse märkamisse



# 5 Suur osa vaimse tervise mõjuteguritest asub väljaspool tervishoiuvaldkonda



Häirekeskne statistika on olnud üks põhjusi, miks eeldatakse vaimse tervise seotust eelkõige tervishoiuvaldkonna ja raviga ning nii kulutataksegi ennetuseks suhteliselt vähe ressursse.

Suurem osa tervise mõjuteguritest ja lahendustest asub väljaspool tervishoiuvaldkonda ning fookus on aina enam nihkunud varajasele märkamisele ning ennetusele ja edendusele kogukonnas laiemalt.

Investeeringud ulatuslikku ja efektiivsesse ennetusse võiks oluliselt vähendada vaimse tervise valdkonnas ravi vajadust.

Vaimse tervise probleeme ennetada on kulutõhusam kui ravida ning ravida on kulutõhusam kui ravimata jätta. Iga ennetusse investeeritud euro võib tulevikus kokku hoida olenevalt sekkumisest 5–50 eurot.

Huvitegevus on heaolu seisukohalt tähtis mistahes vanuses inimesele kogukondliku kuuluvustunde, kultuuriloolisuse, tähendusrikkuse ja loovusele võimaluste andmise tõttu.

**Mis teeb Eesti ühiskonna elujõuliseks?**

**→ Vaimselt terve rahvas**

**Mida tuleks täna teha, et eesti ühiskond oleks ka tulevikus võimalikult elujõuline?**

**→ Investeerida rohkem ennetusse**

