

KONVERENTS „KOOLINOORTE VAIMNE TERVIS“

20.05.2015 kell 13-17 Tallinnas

KOKKUVÖTE KONVERENTSIST – ETTEKANNETE PÕHISÕNUMID

Projektide tutvustus ja kasutatud mõõdikud – Peeter Värnik

ERSI poolt on aastatel 2009-2013 Eestis läbi viidud kolm üle-Euroopalist projekti, mille keskseks teemaks on 14-15-aastaste koolinoorte vaimne tervis ja riskikäitumised. Testitud on erinevaid sekkumisprogramme vaimse tervise edendamiseks ja riskikäitumise ennetamiseks. Projekte on rahastanud Euroopa Komisjon ja kaasfinantseerinud Sotsiaalministeerium.

- **SEYLE** – *Saving and Empowering Young Lives in Europe* (www.seyle.eu)
(Säästame ja võimestame noori elusid Euroopas)
Uuringusse kaasatud õpilaste arv Eestis N=1038 (kogu Euroopas N=12395)
- **WE-STAY** – *Working in Europe to Stop Truancy Among Youth* (www.we-stay.eu)
(Koolipuudumiste vähendamine Euroopa noorte hulgas)
Uuringusse kaasatud õpilaste arv Eestis N=1636 (kogu Euroopas N=11186)
- **SUPREME** – *Suicide Prevention by Internet and Media Based Mental Health Promotion* (www.supreme-project.org; www.supremebook.org/et/)
(Suitsiidide ennetamine interneti abil ja meedia põhinev vaimse tervise edendamine)
Uuringusse kaasatud õpilaste arv Eestis N=416 (kogu Euroopas N=2286)

Läbiviidud küsitlusuuringud (baasuuring ja sekkumiste järeluurimised) katsid laia vaimse tervisega seonduvate teemade ringi ning sisaldasid hulgaliselt rahvusvaheliselt tunnustatud mõõtevahendeid (küsimustikke, skaalasid), mis said projektide käigus eesti keelde tõlgitud ja kohandatud. Neist enim kasutatud on subjektiivse psühholoogilise heaolu skaalat (WHO-5) ja Becki Depressiooni Küsimustikku (BDI-II). SEYLE tulemused nendel skaaladel näitasid, et Eesti kooliõpilastest 12%-il (Euroopa keskmine 24%) on subjektiivne psühholoogiline heaolu alla kriitilise piiri ning 15% väljendab depressiivsust (Euroopas 18%).

Riskikäitumised (SEYLE) – Lauraliisa Mark

Alkohol:

- Eestis on alkoholi on tarvitanud 71% poistest ja 69% tüdrukutest
- Ühel „tavalisel“ korral tarvitavad 3/4 neist üks-kaks drinki ning 1/4 kolm või enam drinki
- Korduvalt purjus olnud on 1/3 poistest ja 1/4 tüdrukutest
- Euroopa võrdluses on Eestis rohkem kui 2 korda purjus olnud noori kõige rohkem
- Kui noor on olnud väga sageli (10 korda või enam) purjus, siis on tema šansid kogeda depressiooni kuni 5 korda suuremad võrreldes mittepurjutajatega

Suitsetamine:

- Suitsetanud on 64% Eesti poistest ja 53% tüdrukutest, nendest umbes pooled suitsetavad pool pakki päevas või rohkem
- Euroopa võrdluses on antud uuringus Eestis kõige rohkem sigaretti suitsetanud poisse, tüdrukud on kolmandal kohal
- Kui noor suitsetab üle poole paki päevas, siis on tema šansid kogeda depressiooni kuni 7 korda suuremad võrreldes mittersuitsetajatega

Seksuaalvahekord:

- Selles vanuses (Eesti valimi keskmine vanus 14,2) on seksuaalvahekorras olnud 19% poistest ja 11% tüdrukutest ning enam kui pooltel on olnud mitu seksuaalpartnerit
- Seksuaalvahekorras olnud noortel on 3 korda suuremad šansid mõõduka kuni raske depressiooni kogemiseks



Kiusamine:

- Ligemale 2/3 noortest on kogenud kiusamist, pooled nendest vähemalt 3 erineval viisil
- Hulgaliste kiusamisviiside (üle 7 viisi) samaaegne kogemine suurendab šansse mõõduka kuni raske depressiooni kogemiseks poistel 10 korda ja tüdrukutel 73 korda
- Eestis võrreldes Euroopaga on tõukamine, togimine ja löömine umbes kaks korda sagedasem, narrimine aga umbes kolmandiku võrra väiksem. Kõige suurem erinevus oli sundimises kellegi teise tööd tegema – Eestis 4-5 korda sagedasem kui Euroopas keskmiselt

Kokkuvõtteks:

- Riskikäitumisel on kalduvus muutuda nõ riskikäitumise sündroomiks, kus erinevad riskikäitumised mitte ainult ei kumuleeru, vaid on negatiivselt seotud ka prosotsiaalsete käitumistega
- Noorukite riskikäitumine on olulisel määral tingitud psühholoogiliste võimete ebaküpsusest (impulsi kontroll, emotsioonide reguleerimine, naudingutunde edasilükkamine, vastuseis kaaslaste survele)
- Noor on eriti vastuvõtlik sotsiaalsetele ja emotsionaalsetele stiimulitele (eakaaslaste kohaolu, eakaaslaste heakskiit, oodatav nauding) – ainuüksi sõprade kohalolek muudab tasule tundliku aju piirkonna aktiivseks ja seega ka riskikäitumisele vastuvõtlikumaks (grupisurve, -ootus)
- Seega on noorukite riskikäitumise vähendamise strateegiate puhul lisaks teadlikkusele oluline ka:
 - võimaluste piiramine, mis ohustavad noore füüsilist või psühhosotsiaalset heaolu
 - noorte sotsiaalse kompetentsi tõstmine (näiteks enesekehtestamise ja -analüüsi oskused)
 - noore toetamine ja tunnustamine (saavutusvajadus → „tasu“ heaolu toetavate kanalite kaudu)
 - nõustamisteenuste hea kättesaadavus

Tahtlikud enesevigastused (SEYLE) – Ruth Soonets

Tahtlikud enesevigastused (TEV) on emotsioonide väljendamise moodus ja pingete maandamise vorm, mis on tõsine häire ja võib kujuneda sõltuvuseks. See on pikaajalise stressi äärmuslik näide, meeletu püüed kontrollida seesmist hirmu, segadust, ümbritsevast keskkonnast pärit üle jõu käivat probleemi.

- TEV on Eesti noorte hulgas levinud – ennast elu jooksul vähemalt korra on vigastanud 33% Eesti kooliõpilastest (Euroopa keskmine 28%). Teiste Euroopa riikide hulgas on Eesti kolmandal kohal.
- Tüdrukute hulgas on TEV enam levinud kui poiste hulgas (38% vs 27%)
- Kõige enam levinud TEV viis on naha kahjustamine (kraapimine, kujundite kritseldamine, hammustamine, haavade paranemise takistamine) ning enese lõikamine. Vähem levinud on enese põletamine ja löömine.
- TEV on sageli seotud suitsidaalsusega – ennast tahtlikult vigastanud noored tunnevad vähemalt 2-3 korda sagedamini, et elu ei ole elamist väärt, et nad sooviks olla pigem surnud, nad on mõelnud või isegi tõsiselt kaalunud endalt elu võtta

Eluviis ja uni (SEYLE) – Merike Sisask

Adekvaatne uni on hädavajalik hea tervise, optimaalse füüsilise ja kognitiivse toimimise ning akadeemilise edukuse jaoks. Teismelised eelistavad magama minna ning ärgata suhteliselt hilja, kuid nende füsioloogiline vajadus on magada vähemalt 8-9 tundi igal ööl. Varasemad uuringud on näidanud, et koolipäeva alguse nihutamine 1 tunni võrra hilisemaks vähendab väsimustunnet ning suurendab seeläbi akadeemilist edukust.

- Eesti koolinoortest 2/3 on argipäeviti väsinud kas igal hommikul või sageli (tüdrukud pisut sagedamini kui poisid) ning vaid 1/10 pole üldse väsinud või on seda harva
- Eesti kooliõpilased magavad argipäeviti öö jooksul keskmiselt 7 tundi 20 minutit, seejuures igal hommikul väsimustundvate noorte une pikkus on keskmiselt ligemale tunni võrra lühem kui nendel, kes on harva või ei ole mitte kunagi väsinud
- Une pikkus ja väsimustunne on seotud vaimset tervist iseloomustavate tunnustega (subjektiivne psühholoogiline heaolu, depressiivsus ja muud emotsionaalsed probleemid, suitsidaalsus) ning ekraani (arvuti, telekas) taga veedetud tundide arvuga
- Hommikust väsimustunnet mõjutavad oluliselt nii unetundide arv, tervises seisund, depressiivsus, stressi kogemise sagedus kui eluviis (alkoholi tarvitamine, hommikusöök, keheline aktiivsus)
- Vajalik on vanemlik kontroll ja ka spetsialistide tähelepanu teismeliste „unehügieeni“ suhtes – magamamineku aeg, ekraani taga istumine



Interneti kasutamine (SEYLE) – Joosep Vaikma

- Ekraani (arvuti, telekas) taga veedetud aeg päevas on seotud internetisõltuvusega, mille risk suureneb järsult, kui noor veedab ekraani taga 5 või enam tundi päevas
- Eestis on patoloogiline internetikasutus sagedasem tüdrukute kui poiste hulgas (6% vs 5%) ning sama on riski piiril oleva ülemäärase internetikasutusega – tüdrukutel 21%, poistel 13%
- Eesti noorte hulgas on mõõdukaid interneti kasutajaid võrreldes Euroopa keskmisega vähem (78% vs 83%)
- Eesti lapsed veedavad Internetis aega tundides mõõdetuna rohkem kui Euroopas ning seda nii mõõdukate, ülemääraste kui patoloogiliste internetikasutajate hulgas
- Kõige sagedasem tegevus internetis on videote vaatamine. Poisid mängivad tüdrukutest enam nii ühe kui mitme kasutajaga mängu, tüdrukud veedavad poistest enam aega sotsiaalvõrgustikes
- Eesti õpilased eristusid positiivsena selle poolest, et huvid olid teise riikide õpilastega võrreldes intellektuaalsemad, kõrgemal positsioonil oli lugemine/postitamise/diskuteerimine ja kodutööde tegemine internetis
- Enamuse internetis tehtavate tegevuste sagedus on kõrgeim patoloogiliste internetikasutajate hulgas. Vaid üks erand on ilmne – koolitöid teevad patoloogilised ja ülemäärased internetikasutajad vähem kui mõõdukad
- „Nähtamatu“ riski grupi moodustavad noored, kes magavad vähe, tarbivad palju meediat ning on istuva eluviisiga. Tähelepanuväärne on see, et „nähtamatu“ riski grupi vaimse tervise näitajad on sarnased ilmselge riskikäitumisega (lisaks juba nimetatud teguritele – alkohol, suitsetamine, koolist puudumine) noorte vaimse tervise näitajatele, kuid erinevad oluliselt madala riskiga grupi kuuluvate noorte näitajatest (depressioon ja ärevus kolm korda kõrgem, suitsiidimõtteid poolteist korda rohkem, suitsiidikatseid 3-4 korda sagedamini)

Vaba aja veetmine (SEYLE) – Katariina Rebane

Üks osa inimese identiteedist on enesemääratlus läbi hobide ja vaba aja harrastuste. Noorte vaba aja veetmise viis peegeldab ühelt poolt noorte väärtushinnanguid, teiselt poolt aga olemasolevaid võimalusi.

- Suurem osa Eesti noortest veedab ekraani taga (arvuti, telekas) mõõduka osa oma ajast – 1-2 tundi päevas 32% (Euroopa keskmine 42%) ning 3-4 tundi päevas 45% (Euroopa keskmine 32%)
- Ekraani taga veedetud aeg üle 5 tunni päevas on seotud suurenenud riskiga psüühikahäiretele (nt depressioon)
- Eesti noorte hulgas on spordiga tegelemine levinud vaba aja veetmise viis – regulaarselt tegeleb sellega 75% (Euroopa keskmine 70%)
- Eesti noorte hulgas on ülekaalulisi vähem (12%) kui Euroopas keskmiselt (18%), alakaalulisi on võrdselt 2%
- Ekstreemne üle- ja alakaal on seotud noortel depressiooniga. Poiste puhul on depressiooninäitajad kõrgeimad alakaalu, tüdrukutel ülekaalu puhul
- Loetud raamatutest domineerivad Eesti laste top 10 varamus kohustuslik kirjandus ning poppkultuuris levinud teosed, mis on ka kinolinale jõudnud
- Vaadatud filmide top 10 moodustab eelkõige kinos linastuvatest Hollywood'i filmidest
- Filmi žanridest domineerib komöödia ja perefilmid, tüdrukud vaatavad poistest sagedamini draamat ja romantikat, poisid aga tüdrukutest sagedamini märulifilme
- Eelistatud filmi žanri ja vaimse tervise näidikute vahel seost ei ilmnenud
- Eesti noorte muusikamaitse on mõneti laiahaardelisem filmide valikust – kuulatakse nii klassikalist kui kaasaegset muusikat, palju mainiti ka Eesti muusikat väga erinevatest žanritest ja esitajatelt
- Noorte väärtushinnangutes on kõige olulisemal kohal elus perekond (Eestis 75%, Euroopas 80%), teisel kohal sõbrad (Eestis 71%, Euroopas 72%) ja kolmandal kohal töö (Eestis 44%, Euroopas 42%). Vähem oluliseks hinnatakse religiooni (Eestis 4% ja Euroopas 15%) ja poliitikat (Eestis 3% ja Euroopas 5%).



Peresüsteem ja suhted (SEYLE) – Joosep Vaikma

- Noored elavad sageli „katkises“ perekonnas. Traditsioonilise perestruktuuriga peresid, kus noorega elavad koos ema ja isaga ning puudub kärgpere kasuvanemate näol, on Eestis 59% (Euroopas 80%).
- Üksikvanemaga peresid on Eestis 22% (Euroopas 14%) ja kasuvanemaga peresid Eestis 19% (Euroopas 6%)
- Emaga koos elavad 96% noortest nii Eestis kui Euroopas. Puuduolevat ema „asendab“ Eestis kasuema kaks korda sagedamini kui Euroopas
- Isaga koos elavad 62% Eesti noortest (16% elab koos kasuisaga ja 22%-il pole ei isa ega kasuisa). Euroopas keskmiselt elab isaga koos 81% noortest (5% elab koos kasuisaga ja 14%-il pole ei isa ega kasuisa).
- Traditsioonilise perestruktuuriga peredest pärit noored on ka ise suhtes stabiilsemad – üksik- ja kasuvanemaga peres elavad noored on oma poiss- või tüdruksõbrast viimase aasta jooksul lahku läinud sagedamini ning nad on ka sagedamini olnud seksuaalvahekorras
- Traditsioonilistes peredes on noorte vaimse näitajad paremad (madalam depressiooni tase, vähem tahtlikke enesevigastusi ja suitsidaalsust) ning vähem esineb ka riskikäitumist (alkoholi ja narkootikumide tarvitamine, suitsetamine, koolist puudumine)
- Traditsioonilistes peredes on vanematel noorte jaoks rohkem aega – nad aitavad neil sagedamini otsuseid langetada, käivad sagedamini nende esinemisi vaatamas ning kuulavad sagedamini noore arvamust. Traditsioonilises peres on vähem neid lapsi, kes on kogenud lapsevanema poolt füüsilist rünakat.

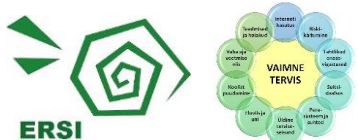
Koolist puudumine (WE-STAY) – Peeter Värnik

- Vanemate või õpetaja nõusolekuta (ehk põhjuseta) on koolist puudunud 46% 14-15-aastastest Eesti kooliõpilastest (umbes pooled nendest keskmiselt 1-2 päeva kuus ja teine pool 3 või enam päeva kuus)
- Kõige sagedamini noored koolist puudumise ajal magavad (umbes 2/3 neist), veedavad aega internetis (üle poole noortest) või on lihtsalt ükski kodus (pisut alla poole noortest)
- Koolist põhjuseta puudumised on seotud riskikäitumistega – põhjuseta puudujad tarvitavad sagedamini alkoholi ja narkootikume ning suitsetavad
- Koolist põhjuseta puudujate vaimse tervise näidikud on kehvemad võrreldes nendega, kes koolist põhjuseta ei puudu. Põhjuseta puudujate hulgas on rohkem neid, kelle subjektiivne psühholoogiline heaolu on madalam (20% vs 17%) ning neil esineb sagedamini depressiivsust (29% vs 21%)
- Longituuduuringu andmed (mõõtmise hetkel ja aasta hiljem) on näidanud, et kui suitsidaalsusele kalduvad kooliõpilased hakkavad vähem põhjuseta puuduma, väheneb ka suitsidaalsus.

Õpetaja kui instrument (SEYLE) – Airi Värnik

Lisaks kooliõpilastele viidi SEYLE projektis läbi õpetajate küsitlusuuring eesmärgiga selgitada välja õpetajate vaimse tervise alane kirjaoskus, sättumus märgata ja abistada vaimse tervise probleemidega õpilasi, abistamisvalmiduse seos enda subjektiivse heaolutundega.

- Valdav enamus õpetajatest arvab, et kui lapsel on „vaimse tervise probleemid“, siis see tähendab pigem, et ta kannatab ja vajab abi kui et ta on nõrk ja laisk
- Umbes 2/3 Eesti õpetajatest (Euroopas keskmiselt umbes pooled) vastas, et neil on hetkel õpilasi, kellel on vaimse tervise probleemid ning samuti et nad on kunagi õpilastega rääkinud depressioonist, suitsiidist ja muudest vaimse tervise probleemidest
- Euroopas keskmiselt arvavad õpetajad, et 5% lastest vigastab end tahtlikult, Eesti õpetajate hulgas – 1%. Samas on enesevigastusi tekitanud kolmandik Eesti õpilasi, neist 10% korduvalt (üle 5 korra).
- Vaid 10% õpetajatest hindab oma teadmisi lapse vaimsest tervisest piisavaks ning tervelt 90% sooviks sellest rohkem teada
- Kuigi kolmandik õpetajatest väidab, et nad suudaksid aidata kriisis olevaid lapsi, vastab 4%, et vaimse tervise probleemidega laps võiks pöörduda õpetaja poole. Euroopas keskmiselt arvavad õpetajad oluliselt sagedamini kui Eestis, et nad suudavad selliste olukordadega üsna hästi toime tulla.
- Õpetaja saab täita oma rolli mitte üksnes teadmiste edasiandjana vaid ka kasvatajana siis, kui tema enda seisundit iseloomustab hea tervis ja heaolutunne, kui kooli üldine kliima on sõbralik, toetav ja arengule suunatud ning kui nad koguvad ja realiseerivad innukalt teadmisi vaimse tervise suhtes nii iseenda kui oma õpilaste hüvanguks.



Veebipõhine sekkumisprogramm (SUPREME) – Airi Mitendorf

SUPREME projekti käigus töötati välja veebipõhine sekkumismudel (vt veebileht www.supremebook.org/et/) vaimse tervise edendamiseks ja probleemide ennetamiseks noorte hulgas ning testiti seda – baasuuringu tulemused võrdluses järeluuringu tulemustega, sekkumismudelit rakendavad koolid võrdluses kontrollkooliga. Lisaks testiti ka kahte veebilehele suunamise strateegiat: „noorelt noorele“ (suunajaks noor vanuses 18-24, noortepärase välimusega, käitumis- ja suhtlemisviisilt atraktiivne) ja „spetsialistilt-noorele“ (suunajaks vaimse tervise spetsialist vanuses umbes 40 eluaastat, nii välimusest kui käitumis- ja suhtlemisviisilt formaalne).

- Veebilehte külastas 18% kooliõpilastest sekkumismudelis „noorelt-noorele“ ja 22% sekkumismudelis „spetsialistilt-noorele“. Erinevus oli statistiliselt mitteoluline
- Pärast sekkumiste läbiviimist toimus langus kõigis vaimset tervist iseloomustavate mõõdikute skoorides (ärevus, depressioon, stress, suitsidaalsus), st vaimse tervise näitajad paranesid. Langus jätkus ka esimese ja teise järeluuringu vahel. Langus näis olevat märgatavam nendes gruppides, kellele rakendati sekkumisprogramme, kuid ka kontrollgrupis toimus langus, tõenäoliselt seetõttu, et seal siiski rakendati eetilistel kaalutlustel minimaalset sekkumist (infoleht).
- Õpilased on valmis netipõhiseid vaimse tervise infoallikaid ja abivahendeid kasutama sõltumata soovitajast juhul kui:
 - o veebikeskkonda sisenemine ja kasutaja loomine on tehtud noorele võimalikult mugavaks
 - o õpilane saab jääda netikeskkonna teenuseid kasutades anonüümseks
 - o informatsioon veebilehel on noore jaoks arusaadavas keelekasutuses, kuid samal ajal professionaalne
 - o veebipõhised vaimse tervise teenused (e-nõustamine) on kättesaadavad ööpäevaringselt

Sekkmisprogrammide mõju hindamine (SEYLE ja WE-STAY) – Merike Sisask

SEYLE projekti käigus testiti kolme erineva sekkumisprogrammi mõju vaimsele tervisele ja riskikäitumisele võrdluses kontrollgrupiga:

- (1) Küsi, veena, suuna (KVS) – õpetajate jm koolipersonali koolitus ja infomaterjalid, et nad oskaksid varakult märgata suitsiidiriskiga noori, julgeks ja oskaks küsida ning veenda abi otsima, teaksid, kuhu noori abi saamiseks suunata
- (2) AWARENESS – kooliõpilaste endi teadlikkuse tõstmine vaimsest tervisest läbi rollimängude ja põhjalike infomaterjalide (plakatid, brošüürid), et nad mõistaksid, kuidas nad ise saavad parandada ja mõjutada oma enesetunnet, oskaksid tähele panna ohumärke nii enda kui sõprade juures, teaksid, kust vajadusel abi otsida
- (3) Individuaalsed intervjuud noortega, kes küsimustiku põhjal ületasid kriitilise lävendi vaimse tervise ja riskikäitumise näitajate osas, et vestluse käigus välja selgitada, kui olulised on need riskitegurid ja vastavalt otsustada, kas anda vaid elustiilisoovitusi või suunata edasi psühhiaatri konsultatsioonile

WE-STAY projekti käigus testiti samuti kolme erineva sekkumisprogrammi mõju võrdluses kontrollgrupiga, kuid eesmärgiks oli põhjuseta puudumiste vähendamine. Sekkmisprogrammideks olid analoogiliselt SEYLE projektiga: (1) kooliõpilaste endi teadlikkuse tõstmine, (2) sageli põhjuseta puudujate väljaskriinimine ja nendega vestlemine ning (3) kombinatsioon sekkumisprogrammidest 1 ja 2.

Kokkuvõtte sekkumisprogrammide mõjust:

- Psühho-sotsiaalset laadi koolipõhised sekkumisprogrammid mõjuvad vaimsele tervisele positiivselt – paraneb subjektiivne psühholoogiline heaolu, väheneb depressiivsus ja suitsidaalsus
- Lootustandvaim on koolinoortele endile suunatud mitmekesine sekkumisprogramm teadlikkuse tõstmiseks vaimsest tervisest (AWARENESS), mida võiks koolides rakendada rutiinselt
- Mõjuva põhjuseta koolist puudumiste ennetamisel on kõige tugevama mõjuga sekkumismudel, kus puudumiste arvu põhjal skriining-intervjuud ja vajadusel edasisuunamine)