

TÄIENDAVAD KOMMENTAARID EUROOPA KOMISJONI ESITATUD KÜSIMUSTELE VAIMSE TERVISE ROHELISES RAAMATUS

Eesti toetab Euroopa Komisjoni algatust suurendada vaimse tervise nähtavust EL agendas ning tänab võimaluse eest osaleda avatud diskussioonis koos teiste liikmesriikidega. Leiame, et Euroopa Komisjoni vaimse tervise rohelises raamatus väljapakutud algatused on asjakohased. Allpool on toodud täiendavad meetmed, mida Komisjon võiks enam rõhutada.

1. LASTE, NOORTE JA PEREDE VAIMSE TERVISE EDENDAMINE

1.1 Rõhutada laste ja noorte sotsiaalse keskkonna parandamise olulisust

Vaimse tervise edendamises ja vaimse tervise häirete ennetamises on turvalise, vajadustega arvestava ja toetava elukeskkonna kujundamine väga olulisel kohal. Laste turvalise sotsiaalse keskkonna loomisel on soodustavateks faktoriteks suhted nii koolis kui ka kodus. Õpetades lastele suhtlusoskuseid ja aidates vanematel arendada nende oskusi laste kasvatamises ja toetamises, on võimalik ennetada laste vaimse tervise häirete teket, takistada nende arengut tõsisemateks probleemideks ja soodustada parem eluga toimetulek hilisemas eas.

1.2 Rõhutada laste sotsiaalset kaasatust suurendavate meetmete kasutusele võtmist

Õppekava väline aeg on lapse jaoks sama oluline kui õppetööle kulutatud aeg. Samuti on oluline laste vaba aja ja huvialadega seotud tegevuste toetamine ning uute ja alternatiivsete võimaluste loomine. Seni on osaliselt kasutamata jäänud klassiõpetajate potentsiaal, kes võiksid senisest enam kaasa aidata laste sotsiaalsete suhete loomisele, hoiakute kujundamisele ja huvide leidmisele. Vaimse tervise vaatenurgast oleks väga positiivne kui lapsed usaldaksid oma õpetajat ning neil oleks võimalused kasulikult ja huvitavalt aega veeta väljaspool õppeaega. Laste kaasamine ühistesse tegevustesse ja otsustesse suurendab laste usaldust täiskasvanutesse ning õpetab enda huvide eest seisma.

1.2 Rõhutada tervisekasvatuse tähtsust

Tervisekasvatuse ainetunnid peaksid olema kõikide koolide õppekavades ning ülesehitatud selliselt, et lapsed saaksid olulisi teadmisi ja oskusi ka vaimse tervise teemadel. Selleks tuleb täiustada ja kaasajastada õppematerjale. Vastavate oskuste õpetamine nagu näiteks enesehinnangu tõstmine, emotsioonide väljendamine, eneseregulatsiooni arendamine, sotsiaalsete oskuste parandamine, probleemi ja konflikti

lahendamine oleks lastele edasises elus väga vajalik, kuid vanematel jääb tihti selliste oskuste edasi andmiseks ja treenimiseks puudu teadmistest, ajast ja kogemustest. Ehkki tänased kooliprogrammid käsitlevad tervise ja sealhulgas ka vaimse tervise seisukohalt olulisi teemasid nagu alkoholi ning uimastite tarvitamine, suitsetamine, tervislikud eluviisid jm, ei sisalda need piisavalt oskuste arendamise ja treenimise mooduleid. Näiteks oleks koolikeskkonnas alkoholivastase hoiaku kujundamisel oluline õpetada lastele oskusi, kuidas vastanduda ettepanekutele või kuidas keelduda alkoholi joomisest.

1.3 Rõhutada pereelu tähtsust ja väärtusi

Peamised tegurid, mis aitavad ennetada laste vaimse tervise probleeme täiskasvanu eas on turvaline suhe vanemate ja teiste pereliikmetega. Selleks on oluline juhtida ühiskonna tähelepanu pereväärtustele ja lastega suhtlemisele, mida saab teha lastega tegelevates asutustes, pereüritustel, ajakirjanduses. Paljud vaimse tervise häireid ennetavad tegevused suhtlusoskuste õpetamine ja on kõige tulemuslikumad just lapsepõlves, omades lisaks ennetavale mõjule ka pidurdavat mõju vaimse tervise häirete arengu kulule ning aitavad vältida psühhosotsiaalseid tagajärgi.

Paljudes riikides sh Eestis on kasvanud pere- ja koolivägivallaga seotud vaimse tervise probleemid. Probleemiks on ebapiisav varane ennetav tegevus probleemsete peredega ning puudub mudel töötamaks väärkoheldud lastega. Töö- ja pereelu ühildamise võimaluste suurendamine oleks üheks võimaluseks lastevanematele laste ja perekonna vaimse heaolu tagamisel ning sotsiaalse keskkonna parandamisel. Näiteks 2002 a. Eesti elanikkonna vaimse tervise pilootuuringu järgi tuli välja, et õnnelikule abielule esitatud tingimustes on vähenenud perekonnaliikmete koostegemise ja suhtlemise väärtus ning et just töö ja raha on need väärtused, mis seda lünka täidavad.

1.4 Toetada võimalust, et emad saaksid olla lapsehoolduspuhkusel kaua

Hetkel on paljudes Euroopa riikides tavaks, et väikelapsega ollakse kodus vaid keskmiselt 6 kuud, mis on laste tervise arengu ja kasvu huvidest lähtuvalt liiga lühike aeg, kuna kodus olemine võimaldaks last paremini arendada, teda tundma õppida ja lähedasi suhteid luua. Võimalus olla lapsega kodus kuni lapse 3 aastaseks saamiseni peaks olema garanteeritud kõigile lapsevanematele. Palju on arutletud, et seda tendentsi on soodustanud edukultuse levik, mille vähendamine tänapäeva ühiskonnas on osutunud üheks keerulisemaks ja aeganõudvamaks.

1.5 Pöörata tähelepanu eakate ja noorte vahelistele positiivsetele suhetele

Kuigi rahvastiku demograafilise vananemisega suureneb koormus avaliku sektori ressursidele, ei saa vananevat ühiskonda käsitleda vaid kui probleemi. Tegelikult on võimalik pöörata nõrkused tugevusteks ja kasutada ära vanavanemate elukogemusi ja tugevdada sidemeid lapselaste ja vanavanemate vahel. Näiteks saavad vanavanemad abiks olla lastehoiul, laste suunamisel ja väärtuste kujundamisel. Heaks näiteks on siinkohal projekt PomPom, mille eesmärgiks oli just laste ja vanavanemate suhete tugevdamine. Generatsioonidevaheliste sidemete tugevdamine on ühiskonna sotsiaalse sidususe ja perekonnavaheliste suhete seisukohalt väga oluline aspekt, millele tuleks rohkem tähelepanu pöörata.

2 . VAIMSE TERVISE EDENDAMINE TÖÖKOHAL

2.1 Tähtsustada senisest enam töökorraldusega seonduvaid meetmeid töökohtadel

On uuritud, et stress, depressioon on tihti seotud tööga või töökoha töökorraldusega (WHO, 2005) Vajalikud oleks sellised tegevuskavad ja kampaaniad, milles väärtustatakse hea psühhokliimaga töötajasõbralikku töökeskkonda. Selles vallas määrab palju avatud, paindliku ja jagatud vastutusega juhtimiskultuuri arendamine. Maailmas on edukaks osutunud tervist edendavate töökohtade liikumine, mis aitab muuta töökeskkonna tervist väärtustavaks. Tervist edendavate töökohtade põhimõtte keskmies asuvad kolm eesmärki: töötajate tervise ja töövõime säilitamine ning edendamine; töökeskkonna ja töö iseloomu parandamine ning töökorralduse ja töökultuuri arendamine sellises suunas, mis toetab tööohutust ja töotervishoidu, edendab ettevõttes positiivset psühhosotsiaalses mikrokliimat ja ladusad tööd, luues eelduse töö tootlikkuse suurendamiseks. Võimalusi töö- ja pereelu ühildamiseks, vabaaja veetmiseks ning sportimiseks ei ole veel töökohtades piisavalt.

3. VÕIMALUSED KOOSTÖÖKS

3.1 Tähtsustada paikkondlikku tasandi arengut

Paikkonna tasandi aktiveerimist ja kaasahaaramist otsustustegevustesse on hakatud üha enam tähtsustama. Selgeks on saanud, et paljusid programme ja arengukavasid oleks otstarbekas ellu viia kohalike omavalitsuste kaudu, sest kohalikud tegevused elluviijad teavad tegelikult kõige paremini paikkonna olusid ja vajadusi ning jõuavad paremini oma ettevõtmistega kohalike elanike ja sihtgruppi. Missuguseid kogukonna tegevusi ja huviringe inimestele pakkuda, missuguseid üritusi korraldada jne Sellised tegevused aitaksid mõjutada inimsuhteid, lähendada inimesi ning vähendada üksinduse tunnetamist.

Palju uuringuid on näidanud, et tunnetatud sidusus on oluliseks faktoriks stressiga toimetulekul ning füüsilise ja vaimse tervise säilimisel; see on inimese enda ressurss kogeda sündmusi mõistetavate, juhitavate ja mõtestatutena.

3.2 Vabatahtliku töö arendamine

Vabatahtlikku tööd tuleks senisest enam arendada ja väärtustada nii, et see muutuks inimesed mõistaksid selle olulisust ja tahaksid seda ise teha. Ehkki vabatahtlik töö ei asendaks puudujäävate professionaalide tööd, oleks see siiski hea töötegemise võimalus noortele, kes enne tööle asumist sooviksid omandada kogemusi ja teadmisi, kui riigile saada toetust vaimse tervise teenuste süsteemi kujundamisel.

Eestis on heaks näiteks Sõbra projekt, kus vabatahtlikud saavad esmase koolituse ja olla seejärel sõbraks ja toetajaks mõnele psüühikahäirega inimesele.

3.3 Rõhutada vaimse tervisega otseselt kui ka kaudselt seotud sektorite tähtsust

Eestis on üheks suurimaks väljakutseks ja võimaluseks vaimse tervise poliitikat ellu viia läbi intersektoraalse koostöö. Selleks, et elanikele hoolimata nende elukohast, east,

erivajadusest oleks kättesaadavad nii tervise-, haridus- kui ka hoolekandesüsteemi teenused, samuti ka aktiivse tööturu poliitika meetmed ja sotsiaaltoetused, oleks vaja tõhustada koostööd erinevate sektorite ning teenuseosutajate vahel. Vaimse tervise integreerimine teiste poliitikatega nagu alkohol, keskkond ja haridus peaks toimuma loomulikult ja mitte pealesunnitult. Selleks oleks veel palju tarvis selgitada, et vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid (toitumine, uni, liikumine, värske õhk, sotsiaalne võrgustik, sotsiaalsed oskused) on universaalsed ja mitte ainult vaimse tervise spetsiifilised, vaid on eeldused inimeste üldisele tervisele ja heaolule.

4. VAIMSE TERVISE HÄIRETE ENNETAMINE

4.1 Tähtsustada varast võimalike tervisehäirete skriinimist

Vaimse tervise häirete puhul on oluline nende varane märkamine ja sekkumine. Varane sekkumine aitab kiiresti avastada näiteks kõne- ja keelehäired, lühendab häire kulgu, vähendab vajatavate ravi- ja rehabilitatsiooniteenuste hulka ning minimeerib pikaajaliste häirete väljakujunemise tõenäosust. Varase arengu toetamine ja vaimse tervise häirete avastamine eeldab ühelt poolt spetsialistide pädevust märgata häirete esimesi sümptomeid ning teisalt ka vajaliku ravi kättesaadavust. Samuti peavad inimesed ise olema teadlikud vaimse tervise häirete varastest sümptomitest ning abisaamise võimalustest. Ka ühiskonna salliv suhtumine vaimse tervise häiretega inimestesse on väga oluline, selleks et abivajajad julgeksid ja sooviksid otsida vajalikku abi.

Enamuse vaimse tervise häirete, näiteks nagu depressioon korral annab parimaid tulemusi varajane probleemide märkamine ning kvaliteetne ja õigeaegne abi. Laste vaimse tervise probleemide ja nende algete äratundmine on võrreldes täiskasvanute omadega keerulisem, muuhulgas põhjusel et laste ja vanematega tegelevate spetsialistide (sh õpetajad, lasteaiakasvatajad) oskused on vähesed, mille tõttu jääb häire märkamine ja abi tihti hiljaks. Selleks tuleks senisest investeerida lastespetsialistide pädevuse tõstmisesse ning teadmiste parandamisse.

4.2 Pöörata tähelepanu nõustamissüsteemi arendamise vajadusele

Viimastel aastatel on erinevaid eneseabi gruppe ja nõustamisteenuseid (sotsiaal- ja psühholoogiline nõustamine) t arendatud ning seda eriti kolmanda sektori organisatsioonide poolt. Samas on kohalikul tasandil hästitoimiv esmatasandi nõustamisvõrgustik siiski välja arendamata ning puudub valmidus anda kriisiabi. Teadlikkus vaimse tervise probleemide olemusest ning nende esinemise korral abisaamise võimalustest on endiselt väga madal ning ravi ja sotsiaalteenuste seostamine on pigem juhuslik ja toimub tihti üksikute etappidena. Probleemi lahendamiseks tuleb panustada juhtumikorralduse süsteemi arendamisse, et tagada inimese seostamine erinevate teenuste vahel.

4.3 Arendada haiglaväliseid vaimse tervise teenuseid

Rohelises Raamatus rõhutatud deinstitutionaliseerimisele tuleks läheneda ettevaatusega. Arvesse tuleks võtta regionaalseid eripärasid ja riikide arengutaset. Eestis on pigem vajalik arendada haiglaväliseid vaimse tervise teenuseid (community care), sest kohalikul tasandil on ravi ja muude vaimse tervise teenuste abi saamise võimalused veel välja arendamata.

5. HARIDUS, KOOLITUS JA INFO

5.1 Võtta kasutusele vastavad meetmed ühiskonna üldise suhtumise parandamiseks vaimsesse tervisesse

Ühiskonna suhtumine vaimsesse tervisesse on paljudes riikides endiselt valehoiakuid kujundav ja häbimärgistav. Inimeste teadlikkust tuleks tõsta nendest teguritest, mis suurendavad vaimse tervise häire väljakujunemise ja arenemise tõenäosust. Samuti tuleks selgitada, et on olemas palju kaitsvaid faktoreid, mis takistavad vaimse tervise häirete teket ja arengut. Riski- ja kaitsvate faktorite olemuse mõistmine võimaldab valida ja suunata õigetele sihtrühmadele sobivad vaimse tervise häirete ennetamise meetmed. Koos järjekindla avalikkuse teavitamisega laste psüühika- ja arenguhäirete põhjustest ja tagajärgedest peaks süvendama mõttelaadi, et igaüks meist on kohustatud reageerima märgates hädasolevat inimest. Sama kehtib ka erinevat laadi vägivalla suhtes.

5.2 Täpsustada kooliõdede, perearstide, pereõdede ja teiste abistavate elukutsete funktsioonid ja võimaldada nende koolitamine

Täpsustamata funktsioonide tõttu võib inimene sattuda määratlemata vastutuse piirkonda. Kuna enamasti on inimese esimeseks kontaktiks tervishoiusüsteemis perearst, on väga oluline, et perearst oleks pädev märkama inimese vaimse tervise häirete sümptomeid ning osutama vajalikku abi. Põhjamaade kogemus (Gotland Study) on näidanud, et suitsiidikordajad vähenesid 20-30% pärast seda, kui perearstid olid saanud väljaõppe depressiooni diagnoosimiseks ja ravi läbiviimiseks. Sarnaselt perearstidele tuleks sotsiaaltöötajaid, õpetajaid, lasteaiakasvatuid, koolis töötavaid arste, õdesid, politseinikke jt. elukutse omandamise osana õpetada ära tundma ja aitama vaimse tervise probleemidega inimesi. Selle juures peaks nad olema võimelised hindama, millal on vajalik spetsialiseeritud abi.

5.3 Tähtsustada senisest enam kutsehariduse arengut ja edendamist

Ülikoolihariduse omandamine arvatakse olevat ainuke võimalus olla ühiskonna täisväärtuslik ja aktsepteeritud liige. Hästi oluline oleks siin selgitada kutsehariduse võimalusi ühiskonnas ning veenda noori selles, et kõik elukutsed ja erialad on sarnaselt tähtsad ning võimaldavad eneseteostust ja rahulolu.

5.4 Keskenduda praktikale ja nendele teadmistele pigem kui teooriale

Riikide heade praktikate (good practice) esile tõstmine vaimses tervises on aastalt muutunud järjepidevamaks, ent ometi võiks infoliikumine olla veelgi parem. Võimalus õppida teiste kogemustest aitaks vältida mõttetut ajakulu ja ressursside raiskamist.

6. VAIMSE TERVISE RISKIRÜHMAD

6.1 Pöörata rohkem tähelepanu riskirühmade sotsiaalsele kaasamisele

Riskirühmade abisaamise vajadus kasvab aasta aastalt üha suuremaks. Kinnipidamisasutustes viibijate, varjupaigataotlejate ja pagulaste, vägivallaohvrite, sõjaväeteenistujate, narkomaanide, alkohoolikute, HIV kandjate, tänavalaste, ebasoodsa sotsiaalmajandusliku olukorraga

perekondade, alaealiste sünnitajate jt. eluga mitte toimetulek esitab lisaks sotsiaaltoetustele väljakutse ka tervishoiule sh vaimse tervise teenuste süsteemil arendajatele.

Eriti tuleks tähelepanu pöörata riskirühmadest perekondadele ja pakkuda neile nõustamist ja muid teenuseid, mis aitaksid neil püsida sotsiaalsetes suhetes ümbritsevaga.

Tõenduspõhiseks peetakse riskirühmade kodukülastusi, millega kaasneb ka nõustamine. On leitud, et sellised sekkumised soodustavad abivajajate kognitiivset arengut, vähendavad vägivalda ning käitumishäirete esinemist (Action Against Depression, 2004).

6.2 Rõhutada ühtse Euroopa alkoholipoliitika väljatöötamise vajadust

Alkoholi tarbijad on suurim riskirühm vaimse tervise häirete tekkele.

Alkoholikahjude vähendamine ei ole saavutatav ainult mõnede EL riikide seaduste ja poliitika muutmisega. Selleks oleks vaja rakendada tööle tervet EL hõlmav võrgustik ja võtta vastu vastavad regulatsioonid ühiselt kogu Euroopas ning toetada poliitikate väljatöötamist regiooniti (n. Põhjamaad).

7. INDIKAATORID, TEADUSPÕHISUS JA MONITOORING

7.1 Rõhutada vaimse tervise mõõdikute ühtlustamist EL liikmesriikides

Selleks et oleks võimalik hinnata vaimse tervise olukorda kogu Euroopas ning võrrelda trende liikmesriikide vahel, oleks vaja ühtlustada indikaatorid, millega rahvastiku vaimse tervise seisundit mõõdetakse. Paljud riigid sh Eesti vajavad edendamise ja ennetamise teaduspõhise arendamist.

This paper represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.