

# EESTI INIMARENGU ARUANNE 2023 (EIA 2023) „VAIMNE TERVIS JA HEAOLU“

## TOIMETUS

[inimareng2023@gmail.com](mailto:inimareng2023@gmail.com)

**Peatoimetaja:** Merike Sisask

**Peatükkide toimetajad:** Kenn Konstabel, Dagmar Kutsar, Kersti Pärna, Helen Sooväli-Sepping, Katrin Tiidenberg

**Assistent:** Ragne Õitspuu

---

## VAIMSE TERVISE VALDKONNA ARENGUD EESTIS

Eesti inimarengu aruande 2019/2020 [Linnastunud ühiskonna ruumilised valikud](#) peatoimetaja Helen Sooväli-Sepping on aruannet tutvustades rõhutanud, et ühiskonna arengus edasimineks saab peamiselt tulla rahva tervise ja heaolu paranemise kaudu. Vaimsele tervisele ja poliitikate arendamisele on pööratud juba mõnda aega tähelepanu kogu maailmas. Eestiski on viimasel ajal välja töötatud olulisi poliitikadokumente ([Vaimse tervise strateegia 2016-2025](#); [Vaimse tervise roheline raamat 2020](#)) ning rõõm on tõdeda, et Vaimse tervise roheline raamat sai 22.aprillil 2021 valitsuse heakskiidu. Roheline raamat kirjeldab olemasolevat vaimse tervise abi korraldust, võtab kokku valdkonna probleemkohad ning teeb ettepanekud valdkonna edasiseks suunatud arenguks, keskendudes ennetusele, probleemide varajasele märkamisele ning õigeaegse kvaliteetse abi kättesaadavusele.

[Ülevaade ÜRO tegevuskava 2030 elluviimisest Eestis](#) rõhutab, et parandamist vajavad inimeste tervisenäitajad, eelkõige vaimse tervise näitajad. Tervise peamise indikaatorina on [Rahvastiku tervise arengukavas 2020-2030](#) kasutusel oodatav eluiga ning tervena elatud eluiga, mis Eesti inimestel on madalam Euroopa Liidu keskmisest ning milles on märgatav sooline ja sotsiaal-majanduslik ebavõrdsus. Vaimsel tervisel on väga selge majanduslik mõõde, mis probleemide korral väljendub eemalejäämisest tööjõuturult, suurenenud haiguspäevade arvus ja sotsiaalses tõrjutuses. Töövõime kadu vaimse tervise probleemide tõttu on kõige suuremaks mureks ning põhjuseks, miks fookus muudelt terviseemadelt on üha enam liikunud vaimse tervise suunas.

Me elame keerulisel ajal ja COVID-19 põhjustatud kriis nii globaalselt kui Eestis on olnud vaimse tervise valdkonnale kui katalüsaator. See on toonud ühiskonnas veelgi teravamalt esile kõik senised valupunktid ning selgemalt kui kunagi varem on mõistetud, kui oluline on pöörata tähelepanu inimeste vaimsele tervisele. Seega võib öelda, et on isegi mõneti märgilise tähendusega, et Eesti inimarengu aruanne 2023 sünnib just teemal „Vaimne tervis ja heaolu“.

## EIA 2023 PÕHIMÕISTED JA KONTSEPTSIOON

Maailma terviseorganisatsioon WHO defineerib **vaimset tervist** kui **heaoluseisundit**, kus inimene realiseerib oma võimeid, saab hakkama igapäeva elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma panuse ühiskonna heaks. Vaimne tervis osutab seega millelegi enamale kui pelgalt psüühika- ja käitumishäirete puudumisele. See on seotud **subjektiivse heaoluga**, kus positiivsed emotsioonid elus domineerivad negatiivsete üle. See on **õnnetunde** ja **eluga rahulolu** kogemise võimalus ilma pidevalt õnnelik olemise kohustusest.

Samas on vaimse tervise seisund muutlik ja oluliselt mõjutatud ümbritsevast **keskkonnast**, aga ka **eluviisivalikutest** ning elusündmustest. Vaimse tervise hoidmisel arvatakse kesksel kohal olevat stressijuhtimise (sh emotsionaalse eneseregulatsiooni) oskused ning tähendusrikaste suhete ja tegevuste olemasolu inimese elus. Tänapäevased käsitletused vaimsest tervisest rõhutavad, et vaimne tervis on palju komplekssem ja dünaamilisem kui seda WHO definitsioonis on kirjeldatud ning peavad küsitavaks käsitada seda heaolu seisundina, kuna vaimne tervis tähendab pigem pidevat **kohanemist** keskkonnateguritega.

Tervist võib vaadata patogeneetilisest või salutogeneetilisest vaatenurgast – ühel juhul on rõhk haigustel ja nende ravil, teisel juhul terve olemisel ja tervise edendamisel. Tervist kui bioloogilist seisundit hinnatakse meditsiiniliste

analüüside ja protseduuride põhjal, kuid tervis on ka sotsiaalne konstrukt ning see luuakse paljude erinevate mõjutegurite keeruliste koos- ja vastasmõjude poolt. Tähelepanuväärne on, et suurema osa tervisemõjudest määravad ära muud tegurid kui tervishoid. Erinevate allikate põhjal võib üldistada, et **tervis sõltub enamasti eluviisi harjumustest ja tervisekäitumisest (ligikaudu 50%), millele järgnevad keskkonnategurid (20%),** geneetilised tegurid ehk pärilikkus (20%) ja ainult 10% tervisetulemustest on seotud tervishoiuteenuste ja meditsiiniga.

Hoolimata asjaolust, et ainult väike osa tervisemõjudest on seotud tervishoiu ja raviga, **kulutavad valitsused ennetamise ja edendamise heaks vaid väikese osa oma tervishoiueelarvest.** 2016. aastal kulutasid Euroopa Liidu liikmesriigid 60% oma tervishoiukuludest ravi- ja rehabilitatsiooniteenustele, 20% meditsiinkaupadele (peamiselt ravimid) ja 13% tervisega seotud pikaajalisele hooldusele. Ülejäänud 7% kulutati kollektiivsetele teenustele, nagu ennetamine ja rahvatervis, sisaldades tervishoiusüsteemide juhtimise ja haldamise kulusid (OECD/EU, 2018).

EIA 2023 kontseptsioon keskendub positiivsele vaimsele tervisele ja heaolule (peamiselt subjektiivse psühholoogilise heaolu tähenduses). EIA 2023 püüab võimalikult vähe tegeleda vaimse tervise probleemidega (patogeneesiga), kuid andmete piiratusest tulenevalt on olemasolevast olukorrast ülevaate andmisel seda ilmselt siiski vajalik teha. **EIA 2023 peatükkide jaotuste aluseks on inimest ümbritsevad keskkonnad (psühho-sotsiaalne keskkond, füüsiline keskkond, digikeskkond) ja inimese eluviis, keskendudes sellega eelkõige ennetuse ja edenduse tasandile ning sellele 70%-le mõjuteguritest, mis on seotud keskkonna ja eluviisiga.**

EIA 2023 kõigis peatükkides on fookuses vaimne tervis ja heaolu ning muud teemad keerlevad nende ümber. Vaimse tervise ja heaolu mõõdikuid kõigi peatükkide ja artiklite jaoks üheselt määratleda on keeruline, kuivõrd eri uuringutes on kasutusel erinevad mõõdikud (küsimused, skaalad) ja kontseptsioonid. Üldprintsipi on seotud, et võimalusel eelistatakse kasutada heaolu või eluga rahulolu väljendavaid mõõdikuid, kuid nende puudusel on sobilikud ka vaimse tervise probleeme ning psüühika- ja käitumishäireid väljendavad mõõdikud.

EIA 2023 väärtustab võrdselt nii kvantitatiivseid kui kvalitatiivseid andmestikke. Kvantitatiivsed andmed võimaldavad anda ülevaadet ning leida mõjuteguritega seoseid (ja kui uuringudisain seda võimaldab, siis ka põhjuslikke seoseid). Kvalitatiivse uuringudisainiga kogutud andmeid kasutades saab fookuse seada uuritavate isiklike kogemustele ja tähendustele, arvesse võttes konteksti.

## EIA 2023 EESMÄRK JA FOOKUS

EIA 2023 üldiseks **eesmärgiks** on tuua Eesti teadlaste süsteemse pilgu abil välja **vaimse tervise ja heaolu toimumehhanismid rõhuasetusega keskkonnast ja eluviisist tulenevatele mõjuteguritele**, et mõista milline on nende **eeldatav mõju ühiskonna arengule** ning avada võimalikke tulevikuvaateid.

EIA 2023 otsib vastust järgmistele **küsimustele**:

- Milline on Eesti inimeste vaimse tervise ja heaolu olukord ajalises ja ruumilises võrdluses, millised on suundumused ja trendid?
- Arvestades survet vaimse tervise teenustele ning kroonilist vaimse tervise spetsialistide nappust, mida saab ühiskonnas ennetavalt ära teha selleks, et inimeste vaimset tervist ja heaolu hoida ja kaitsta?
- Mida saab inimesi ümbritsevaid keskkondi (psühho-sotsiaalne, füüsiline, digitaalne) kujundades ära teha vaimse tervise ja heaolu hoidmiseks, kaitsmiseks ja edendamiseks?
- Mida saab inimene ise oma valikuid tehes ja käitumisharjumusi muutes ära teha vaimse tervise ja heaolu hoidmiseks, kaitsmiseks ja edendamiseks?
- Kuidas toetada kohalikke omavalitsusi, kogukondi (sh perekonnad, koolid, töökohad) ja üksikisikuid vaimset tervist ja heaolu edendavate valikute tegemisel?

## EIA 2023 ÜHISOSA JA SISUPEATÜKID

EIA 2023 jaguneb järgmisteks **sisupeatükkideks**:

1. Eesti elanike vaimne tervis ja heaolu 21. sajandi alguses
2. Psühho-sotsiaalne keskkond ning vaimne tervis ja heaolu
3. Füüsiline keskkond ning vaimne tervis ja heaolu
4. Digikeskkond ning vaimne tervis ja heaolu
5. Eluviis ning vaimne tervis ja heaolu

Iga sisupeatükk algab toimetaja sissejuhatava artikliga ning koosneb 3-5 artiklit. Igas artiklis tuuakse rõhutatult välja üks põhisõnum. Iga peatüki toimetaja sissejuhatav artikkel võtab kokku ning asetab artiklite sõnumid laiemasse temaatilisse konteksti. Peatükkide sõnumitest kujunevad EIA 2023 ülesed põhisõnumid. Artiklite sõnumid on peamiseks sisendiks nii sissejuhatavale ülevaateartiklile kui tulevikuvaadet kajastavale kokkuvõtvale artiklile.

EIA 2023 algab **ülevaateartikli ehk sissejuhatusega**, mis on kontseptuaalne ja analüütiline ülevaade vaimse tervise ja heaolu käsitluste põhimõistetest ja suundumustest ning EIA 2023 sisupeatükkide süntees ja seostamine laiemate teadmistega selles valdkonnas. Ühtlasi käsitletakse sissejuhatuses EIA traditsioone järgides ÜRO inimarengu indeksi ning Eesti vastavat positsiooni teiste riikide hulgas. Sissejuhatuse autorid on peatoimetaja **Merike Sisask** (Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut; Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut) ja **Airi Värnik** (Tallinna Ülikool, Loodus- ja terviseteaduste instituut; Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut).

EIA 2023 lõpuosa moodustab **tulevikuvaadet** kajastav **kokkuvõttev artikkel**, mis sünteesib sisupeatükkides kajastatud erinevate poliitikadokumentidega. Kokkuvõttev artikkel sisaldab sisupeatükkide põhisõnumite põhjal visiooni tulevikuks eri vaatenurkade alt. Tulevikuväljavaade peaks inspireerima ning aitama võimestada ühiskonda, kogukondi ja inimesi, leidmaks poliitikasuuniseid, praktilisi lahendusi ja soovitusi ning parimaid praktikaid tulevikuks. Tulevikuväljavaate artikli sisuloome toimub mitme-etapilisena:

- Esmalt korraldatakse pärast artiklite käsikirjade valmimist ning nendega tutvumist koosloomeline arutelu, kus osalevad peatükkide toimetajad ning kuhu on kutsutud vaimse tervise valdkonna eksperte, poliitikakujundamise eksperte (majandusteadlased, riigiteadlased, õigusteadlased, süsteemiteoreetikud) ja visionäärlike / filosoofiliste vaadetega ühiskonnaelus aktiivseid kaasamõtlejaid. Arutelu eesmärgiks on välja sõeluda kõige suuremat kaalu omavad ideed, mille ellu rakendamine võiks oluliselt toetada Eesti inimeste vaimse tervise ja heaolu ning vähendada ebavõrdsust.
- Koosloomelise arutelu järgselt kujundab peatoimetaja toimetajate kaasautorlusel tulevikuväljavaadet kajastava kokkuvõtva artikli struktuuri ning paneb kirja selle sisu, mis saadetakse lugemiseks ja kommenteerimiseks koosloomelisel arutelul osalenutele. Arutelul osalejaid peetakse meeles kokkuvõtva peatüki tänusõnades.

Mõned väga olulised teemad ei ole koondatud eraldi sisupeatükkidesse, vaid nendele pööratakse tähelepanu läbivalt kõigis artiklites. Niisugusteks **läbivateks teemadeks** on:

- Rahvusvaheline võrdlus
- Ebavõrdsus (regionaal-geograafiline, sooline, vanuseline, muudesse sotsiaal-demograafilistesse või haavatavatesse gruppidesse kuulumisest tulenev)
- Majanduslik mõõde
- COVID-19 perioodi mõju

Vaimse tervise valdkonnas esineb palju häbimärgistatust. Seetõttu on kogemusekspertide (vahetu kogemusega inimeste) roll nendest teemadest rääkimisel ja tähenduste lahtimõtestamisel ääretult oluline. Eestis on seni nende häält vähe kaasatud ja uuringuid kogemuslugudest napib. EIA 2023 kõikidesse peatükkidesse integreeritakse inimlike ja emotsionaalsete näidetena teemakohaseid **kogemuslugusid** ehk narratiive, mis ühtlasi aitavad täita lünkasid olemasolevates teadmistes, mille kohta andmeid napib. Kogemuslugude korjet tehakse suunitletud küsimustega EIA 2023 peatükkide teemade kaupa, kaasates nii meedias avaldatud tuntud inimeste lugusid kui sotsiaalmeedias levitava üleskutse kaudu inimeste poolt jagatud lugusid.

EIA 2023 sisupeatükkide lühikirjeldus ning nendes sisalduvate artiklite loetelu (pealkirjad ja autorid) on järgmine.

<b>PEATÜKK 1. EESTI ELANIKE VAIMNE TERVIS JA HEAOLU 21. SAJANDI ALGUSES</b>	
<b>Kenn Konstabel</b> (Tervise Arengu Instituut, Krooniliste haiguste osakond; Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut)	
EIA 2023 algab ülevaatliku peatükiga põhiteemast. Peatükis kirjeldatakse, mis iseloomustab Eesti inimese heaolu ja eluga rahulolu, milline on vaimse tervisega seotud probleemide levimus ning vaimse tervise peamised riski- ja kaitsetegurid, kuidas puudutab meid stress ning kuidas on olukord vaimse tervise teenustega (kättesaadavus, tase, korraldus, maksumus).	
Peatükk koosneb viiest artiklist.	
1) Heaolu ja eluga rahulolu. Kirjeldame Eesti elanike subjektiivset heaolu, rahulolu eluga üldiselt ning erinevate eluvaldkondadega (tervis, töö, sõbrad). Muutused viimase 30 aasta jooksul; sotsiaalmajanduslikud, vanuselised, soolised, rahvuslikud ja regionaalsed erinevused; võrdlus naabermaadega. Andmeallikad: ESS, RVTU	
2) Stress ja toimetulek. Tajutud stress igapäevaelus, selle allikad ning sotsiaalmajanduslikud, regionaalsed jms erinevused. Toimetulekuvähiid, sealhulgas emotsioonide regulatsioon ning nende seos stressi ja vaimse tervisega. Varaste stressitekitavate sündmuste mõju. Andmeallikad: RVTU, IDEFICS	
3) Edukus. Selles artiklis püüame katta WHO definitsiooni osa, mis räägib oma võimete realiseerimisest ning produktiivsest ja viljakast töötamisest. Tööhõivestaatus ning selle prediktorid: demograafilisest, sotsiaalmajanduslikust jms taustast tulenev ebavõrdsus. Kooliedukus. Töoga seotud väärtused ja edukus väärtusena. Andmeallikad: RVTU; registriandmed; WVS; PISA.	
4) Vaimse tervise probleemide levimus, riski- ja kaitsetegurid. Kirjeldame olulisemate (enamlevinud) vaimse tervise probleemide ja häirete levimust Eestis, riski- ja kaitseteguritena keskendume sotsiaalmajanduslikule taustale ning tervisekäitumisele. Andmeallikad: RVTU (sh registriuuring); ETeU; TKU.	
5) Abivajaja teekond vaimse tervise teenuste ökosüsteemis. Selles artiklis kirjeldame vaimse tervise teenuseid abivajaja perspektiivist, alustades abivajaduste kaardistamisest ja ennetusest (ennetusprogrammid; vaimse tervise teema üldhariduses), jõudes kogukonna teenuste ja nõustamise kaudu esmatasandi tervishoiu ja eriarstiabinini. Eraldi allteemana käsitleme teenuste maksumust ning ravimata jätmise kulusid. Andmeallikad: RVTU; registrid; Haigekassa andmekogu.	
1. Heaolu ja eluga rahulolu	<b>Mare Ainsaar</b> (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut) <b>Kenn Konstabel</b> (Tervise Arengu Instituut, Krooniliste haiguste osakond; Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut)
2. Stress ja toimetulek	<b>Kelli Lehto</b> (Tartu Ülikool, Loodus- ja tehnoloogiategaduskond, genoomika instituut) <b>Andero Uusberg</b> (Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut)
3. Edukus	<b>Indrek Seppo</b> (Tartu Ülikool, Tartu Ülikooli Euroopa Kolledž) <b>Karin Täht</b> (Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut) <b>Andu Rämmer</b> (Tartu Ülikool, Narva kolledž)
4. Vaimse tervise probleemide levimus, riski- ja kaitsetegurid	<b>Rainer Reile</b> (Tervise Arengu Instituut, Epidemioloogia ja biostatistika osakond; Leedu Terviseteaduste Ülikool, järel doktorantuur) <b>Kenn Konstabel</b> (Tervise Arengu Instituut, Krooniliste haiguste osakond; Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut) <b>Kaia Laidra</b> (Tervise Arengu Instituut, Epidemioloogia ja biostatistika osakond) <b>Merle Purre</b> (Tartu Ülikool, Sotsioloogia doktorantuur; Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine)
5. Abivajaja teekond vaimse tervise teenuste ökosüsteemis	<b>René Randver</b> (Tartu Ülikool, Psühholoogia doktorantuur) <b>Karin Streimann</b> (Tallinna Ülikool, Sotsiaaltöö doktorantuur; Tervise Arengu Instituut, Tervise ja heaolu edendamise keskus) <b>Kirsti Akkermann</b> (Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut)

## PEATÜKK 2. PSÜHHO-SOTSIAALNE KESKKOND NING VAIMNE TERVIS JA HEAOLU

**Dagmar Kutsar** (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)

Teine peatükk keskendub vaimse tervise ja heaolu toimetehhanismidele kolmes psühhosotsiaalses keskkonnas – perekonnas, hariduses ja töömaastikul.

- 1) Eesti sotsiaalpoliitikas rõhutatakse laste- ja peresõbralikkust ning lasterikkust, väärtustatakse tugevate ja kestvate peresuhete loomist ja hoidmist ning toonitatakse laste heaolu ja vanemluse toetamist. Peatükk püütakse mõista, kuidas meil selliste eesmärkide suunas liikumisega seni on läinud ning kas lastel ja peredel on Eestis hea elada. Peatüki eesmärgiks on mõista millised on laste ja perede vaimset heaolu ning toimetulekut mõjutavad tegurid ja kuidas nende kogemine lapsepõlves mõjutab heaolu vanemas eas; kuidas Eesti lapsed ja pered COVID-19 kriisiga toime tulid, milliseid positiivseid muutusi nad sellel perioodil kogesid ja kuidas me neid positiivseid tagajärgi saaksime säilitada. Omaette alateemadena tulevad vaatluse alla erinevad vanemluse vormid ja vanemlike oskuste (hoolimine, arvestamine, kuulamine) mõju lapse subjektiivsele heaolule.
- 2) Eesti hariduse visioonidokumendis rõhutatakse õppijakesksust ja õpiteede mitmekesisust. Peatükk analüüsib vaimse tervise seoseid omandatud haridusega ja õppimisega eri haridusasutustes/ tasemetel, vastates küsimustele: Milliseks hindavad oma subjektiivset heaolu erinevas vanuses ja haridusastmetel asuvad inimesed? Millises koolis on hea õppida? Millised koolielu aspektid loovad õpilastes heaolu ja mis seda ohustavad (nt suhted õpilaste vahel, õpetajapoolne hoolimine, arvestamine, kuulamine)? Milline on õpetajate heaolu koolis? Omaette alateemana vaatleme psühhosotsiaalset toimetulekut COVID-19 pandeemiast mõjutatud distantsõppega ja subjektiivse heaolu nihetega pandeemiaga seoses. Kavas on puudutada ka jätkuharidust ning tuua välja viis suurimat probleemi seoses heaoluga hariduses
- 3) Alapeatüki eesmärgiks on välja tuua, kuidas heaolu ja vaimne tervis erinevatel tööturusegmentidel ning seoses töötingimustega on viimastel aastatel Eestis muutunud ja millised on võimalikud suundumused vaimses tervises ja subjektiivses heaolus seoses tööga. Omaette käsitlust leiavad platvormitöö ja töö kolimine kodukeskkonda. Lisaks kirjeldame COVID-19 mõjude ilminguid subjektiivse heaolu käsitlustes (nt plussid ja miinused seoses järsult uuenenud kodu-kool-lasteaed-töö integreeritud keskkonnaga).

1. Laste- ja peresõbralik Eesti – helesinine unistus või tänane reaalsus?

**Mariann Märtsin** (Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)  
**Oliver Nahkur** (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)  
**Liili Abuladze** (Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)

2. Vaimse tervise ja heaolu seotus hariduse ja õppimisega

**Aune Valk** (Tartu Ülikool, õppeprorektor)  
**Kadri Soo** (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)  
**Mai Beilmann** (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)  
**Kenn Konstabel** (Tervise Arengu Instituut, Krooniliste haiguste osakond; Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut)  
**Merle Purre** (Tartu Ülikool, Sotsioloogia doktorantuur; Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine)  
**Aivar Ots** (Haridus- ja Teadusministeerium)

3. Töökeskkond: tööturul osalemine, töökorraldus ja vaimne tervis

**Ave Roots** (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)  
**Marre Karu** (SA Poliitikauuringute Keskus Praxis)  
**Marit Rebane** (Tallinna Tehnikaülikool, Majandusanalüüsi ja rahanduse instituut)  
**Aaro Hazak** (Tallinna Tehnikaülikool, Majandusanalüüsi ja rahanduse instituut)  
**Liina Randmann** (Tallinna Tehnikaülikool, Ärikorralduse instituut)

### PEATÜKK 3. FÜÜSILINE KESKKOND NING VAIMNE TERVIS JA HEAOLU

**Helen Sooväli-Sepping** (Tallinna Ülikool, Loodus- ja terviseteaduste instituut)

Kolmas peatükk käsitleb erinevate vaatenurkade alt füüsilist keskkonda ning selle mõju vaimsele tervisele ja heaolule. Seda peatükki võib nimetada EIA 2023 kõige eksperimentaalsemaks peatükiks, kuna selles valdkonnas on sihipäraseid uuringuid Eestis tehtud vähe. Peatüki eesmärgiks on koondada olemasolev teadmine füüsilisest keskkonnast, hoides fookuses vaimset tervist ja heaolu, et avada uudseid tulevikuvaateid, kuidas füüsilist keskkonda planeerides ja kujundades saab inimeste vaimset tervist hoida ja kaitsta. Peatükk koosneb neljast artiklist. Esimene neist on globaalsema mõõtmega ja puudutab kliimaärevust. Teine artikkel võtab vaatluse alla keskkonnareostuse (müra, õhk jm) ja vaimse tervise vahelise seose, käsitledes muuhulgas piirkondlikku ebavõrdsust Eestis. Kolmas artikkel käsitleb ruumilise planeerimise ja siseruumide planeeringute võimalikku mõju vaimsele tervisele ja heaolule, hõlmates nii ligipääsetavust, liikumise ja rekreatsiooni soodustamist, rohealade paiknemist ja integreeritust ning ruumilise heaolu lõhet. Neljas peatükk puudutab looduskeskkonda ning selle mõju vaimsele tervisele ja heaolule, sealhulgas puudutades elurikkust ning põllumajandust.

1. Kliimaärevus	<b>Bianka Plüschke-Altöf</b> (Tallinna Ülikool, Loodus- ja terviseteaduste instituut) <b>Joonas Plaan</b> (Tallinna Ülikool, Humanitaarteaduste instituut) <b>Aet Annist</b> (Tartu Ülikool, Kultuuriteaduste instituut; Tallinna Ülikool, Humanitaarteaduste instituut)
2. Keskkonnareostuse (müra, õhk jm) ja vaimse tervise vaheline seos	<b>Hans Orru</b> (Tartu Ülikool, Meditsiiniteaduste valdkond, peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut) <b>Kati Orru</b> (Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, ühiskonnateaduste instituut) <b>Toomas Toomsoo</b> (Tallinna Ülikool, Loodus- ja terviseteaduste instituut; Ida-Tallinna Keskhaigla, neuroloogiakeskus) <b>Toomas Pallo</b> (Estonian, Latvian & Lithuanian Environment (ELLE) Grupp)
3. Ruumiline planeerimine, siseruumide planeeringud ja vaimne tervis	<b>Elen-Maarja Trell</b> (Gröningeni Ülikool, Ruumilise planeerimise ja keskkonna instituut) <b>Kadi Liik</b> (Tallinna Ülikool, Loodus- ja terviseteaduste instituut) <b>Helen Sooväli-Sepping</b> (Tallinna Ülikool, Loodus- ja terviseteaduste instituut) <b>Antti Roose</b> (Tartu Regiooni Energiaagentuur)
4. Elurikkus, põllumajandus ja vaimne tervis	<b>Aveliina Helm</b> (Tartu Ülikool, Loodus- ja täppisteaduste valdkond, ökoloogia ja maateaduste instituut)



#### PEATÜKK 4. DIGIKESKKOND NING VAIMNE TERVIS JA HEAOLU

**Katrin Tiidenberg** (Tallinna Ülikool, Balti filmi, meedia ja kunstide instituut)

Võrgu- ja digitehnoloogiad raamivad, suunavad ja soodustavad inimestevahelist suhtlust nii igapäevasel mikrotasemel kui ka poliitilisel, majanduslikul ja sotsiaalsel makrotasemel. Interneti, sotsiaalmeedia ja nutiseadmete kasutamist on vaja mõista seetõttu, et need pakuvad meile kultuurifoorumit, mis muudab seda, kuidas me tõlgendame aega, ruumi, maailma ja oma kohta selles; valitsevat suhtlustrahvist; ning normide loomise ja vaidlustamise tandroit.

Ent tehnoloogiliste transformatsioonidega kaasneb ka hulk ärevust, muret ja probleeme, nii mõnedki millest on seotud eeldatavate riskidega vaimsele tervisele ja heaolule. Samas on tehnoloogilised arengud osaks arenevast pädevuste, säilenõtkuse ja enesehoole komplektist, millega loodetakse suurendada heaolu ning ligipääsu vaimse tervise tuge pakuvatele teenustele.

Neljas EIA 2023 peatükk koosneb neljast interdistsiplinaarsel uurimistööl põhinevast artiklist. Esimene artikkel keskendub patoloogilise sotsiaalmeedia ja nutiseadmekasutuse ohtudele, ent ka kasutajate endi ning Eesti meedias levivatele sõltuvusediskursustele ning nende seostele mõõdetava sõltuvusega. Teine artikkel keskendub digipädevuste põlvkondade ülesele analüüsile vaimse tervise ja heaolu kriteeriumina. Kolmas artikkel analüüsib osaluskultuurilisi heaolu ja vaimse tervise praktikaid, keskendudes peamiselt sellele, kuidas ja miks eestlased sotsiaalmeediast abi otsivad ja leiavad. Neljas artikkel aga keskendub peresisestele, põlvkondade vahelistele ja institutsionaalsetele kokkulepetele digitehnoloogia kasutamises selleks, et tagada vaimne tervis ja heaolu, siin räägime näiteks erinevatest jälgimiskendustest ning nende kasutamisest laste ja vanemate või rasedate naiste seas, ent ka ekraaniaja kokkulepetest.

1. Ohud, patoloogiline kasutus ja sõltuvusediskursus	<b>Dmitri Rozgonjuk</b> (Ulmi Ülikool, järeldoktorantuur; Tartu Ülikool, Matemaatika ja statistika instituut) <b>Karin Täht</b> (Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut) <b>Rasmus Sinivee</b> (Tallinna Ülikool, Loodus- ja terviseteaduste instituut; Sotsiaalministeerium) <b>Maria Murumaa-Mengel</b> (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)
2. Digioskused, pädevused ja vaimne tervis	<b>Veronika Kalmus</b> (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut) <b>Tiina Tambaum</b> (Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)
3. Osaluskultuuriline vaimne tervis	<b>Berit Renser</b> (Tallinna Ülikool, Balti filmi, meedia ja kunstide instituut) <b>Marko Uibu</b> (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut) <b>Riin Seema</b> (Tallinna Ülikool, Haridusteaduste instituut) <b>Katrin Tiidenberg</b> (Tallinna Ülikool, Balti filmi, meedia ja kunstide instituut)
4. Piirangud ja kokkulepped: vaimse tervise kujutlused ja vormimine	<b>Andra Siibak</b> (Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut) <b>Marit Sukk</b> (Tartu Ülikool, meedia ja kommunikatsiooni doktorantuur; SA Archimedes) <b>Elyna Heinmäe</b> (Tallinna Ülikool, Haridusteaduste instituut) <b>Annika Silde</b> (Lastekaitse Liit) <b>Ingrid Sindi</b> (Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut) <b>Merike Sisask</b> (Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)

## PEATÜKK 5. ELUVIISI NING VAIMNE TERVIS JA HEAOLU

**Kersti Pärna** (Tartu Ülikool, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut)

Viies ja viimane EIA 2023 peatükk nelja artikli näol annab ülevaate eluviisi seostest vaimse tervise ja heaoluga. Seda tehakse elukaare põhiselt keskendudes lastele, noortele, täiskasvanutele ja eakatele. Elukaarepõhise lähenemise kasuks kaldus valik tulenevalt olemasolevatest andmestikest, luues niiviisi parima võimaluse hoida artiklites selget fookust. Eluviisi all käsitletakse järgmisi valdkondi: tervisekäitumine (toitumine ja kehaline aktiivsus), riskikäitumine (suitsetamine, alkoholi ja uimastite tarvitamine), töö ja puhkuse tasakaal, sh uni. Olenevalt kasutatavatest andmestikest kirjeldatakse suundumusi eluviisi seostest vaimse tervise ja heaoluga läbi aastate. Iga artikli juurde lisatakse tekstiboksid ajaloolise lühiülevaatega käsitletava teema mõnest aspektist.

1. Elustiili mõju vaimsele heaolule lapseas	<b>Eha Nurk</b> (Tervise Arengu Instituut, Toitumisuuringute osakond) <b>Maarja Kukk</b> (Tervise Arengu Instituut, Toitumisuuringute osakond)
2. Kuhu lähed Eesti noor? (Quo vadis Eesti noor?) Eesti koolinoorte vaimne heaolu ja selle seos tervisekäitumisega	<b>Sigrid Vorobjov</b> (Tervise Arengu Instituut, Uimastite ja nakkushaiguste epidemioloogia osakond) <b>Leila Oja</b> (Tervise Arengu Instituut, Krooniliste haiguste osakond)
3. Tervist toetava ja tervist kahjustava käitumise muutuvad mustrid ning vaimne tervis täiskasvanutel	<b>Rainer Reile</b> (Tervise Arengu Instituut, Epidemioloogia ja biostatistika osakond; Leedu Terviseteaduste Ülikool, järeldoktorantuur)
4. Eluviisi ja vaimse tervise seosed vanemas eas	<b>Liili Abuladze</b> (Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut)