



PRAKTIKAS JÄRELE
PROOVITUD

Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend

WHO vaimse tervise
parandamise tegevuskava
(mhGAP)



World Health
Organization

European Region

PRAKTIKAS JÄRELE PROOVITUD

Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend

WHO vaimse tervise parandamise
tegevuskava (mhGAP)



European Region

Teaviku number: WHO/EURO:2022-36362-36362-64976

© World Health Organization 2022

Mõned õigused kaitstud. Dokument on kättesaadav Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO litsentsi alusel (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Selle litsentsi tingimuste kohaselt võite kopeerida, levitada ja kohandada dokumenti mitteäriatel eesmärkidel, kui sellele viidatakse sobivalt, nagu on näidatud allpool. Selle dokumendi kasutamisel ei tohi vihjata, nagu soovitaks Maailma Terviseorganisatsioon konkreetseid organisatsioone, tooteid või teenuseid. Maailma Terviseorganisatsiooni logo ei ole lubatud kasutada. Dokumendi kohandamisel peate litsentsima oma töö sama või võrdväärse Creative Commons litsentsi alusel. Kui tõlgite seda dokumenti, tuleb lisada järgmine lahtiütlus koos pakutud tsitaadiga: „Selle tõlget ei ole teinud Maailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization, WHO). Maailma Terviseorganisatsioon ei vastuta selle tõlke sisu ega täpsuse eest. Algne ingliskeelne väljaanne on siduv ja autentne: Field test version: mhGAP community toolkit: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP). Geneva: World Health Organization; 2019.“

Litsentsi põhjal tekkivad vaidlused lahendatakse maailma intellektuaalse omandi organisatsiooni reeglite järgi (<https://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Soovitav viide. Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend. Praktikas järele proovitud. WHO vaimse tervise parandamise tegevuskava (mhGAP). Kopenhaagen. WHO Euroopa Regionaalbüroo, 2022. Litsents: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Eelkataloogimise (CIP) andmed. CIP-i andmed on kättesaadavad aadressil <https://apps.who.int/iris>.

Müük, õigused ja litsentsimine. WHO publikatsioonide ostmiseks vt <https://apps.who.int/bookorders>. Äriliseks kasutamiseks taotluse esitamine ja õiguste ning litsentsimise kohta päringute esitamiseks vt <https://www.who.int/about/licensing>.

Kolmandate osaliste materjalid. Kui soovite uuesti kasutada selle dokumendi kolmanda osalise materjali, nagu tabelid, joonised või pildid, olete kohustatud otsustama, kas selliseks kasutamiseks on vaja luba, mis tuleb hankida autoriõiguse omanikult. Vastutus selle dokumendi kolmandate osaliste komponentide autoriõiguste rikkumisest tulenevate nõuete eest lasub täielikult kasutajal.

Üldised lahtiütlusted. Selles väljaandes kasutatud nimetused ja materjali ei kajasta Maailma Terviseorganisatsiooni seisukohti riikide, territooriumide, linnade ega piirkondade või nende ametiasutuste õigusliku seisuga staatuse kohta ega tähenda nende riigipiiride või piirjoonte kindlaksmääramist. Punktirjooned ja katkendlikud jooned kaartidel tähistavad ligikaudseid piire, mille kohta ei ole veel saavutatud kokkulepet.

Konkreetsete ettevõtete või teatavate tootjate toodete mainimine ei tähenda, et Maailma Terviseorganisatsioon kiidab need heaks, soovib neid või eelistab neid teistele samalaadsetele toodetele, mida ei ole nimetatud. Patentitud koostisega toodete eristamiseks kirjutatakse need suurte algustähtedega (kui pole juhtunud trükiviga).

Maailma Terviseorganisatsioon on rakendanud kõiki mõistlikke ettevaatusabinõusid selle väljaande teabe kontrollimiseks. Siiski levitatakse avaldatud materjali ilma igasuguse otsese või kaudse garantiita. Materjali tõlgendamise ja kasutamise eest vastutab lugeja. Maailma Terviseorganisatsioon ei vastuta mingil juhul selle kasutamisest tuleneva kahju eest.

Sisukord

Tänuavaldused	vi
Esmaseks lugemiseks. Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend	viii
<hr/>	
Esimene osa. Tegevuskoordinaatori juhend	1
Sissejuhatus	2
Vaimse tervise ja vaimse tervise häirete definitsioon	2
Vaimse tervise ravilüngad ja kogukondade roll	3
Kogukond	5
Kogukonna kindlaks määramine	6
Kogukonna keskkond	7
Kogukonnatöötajad	8
Sekumismeetmete valik	9
Vaimse tervise teenuste kavandamine kogukonnas	11
Kogukonna vaimse tervise teenuste vajaduste ja kättesaadavuse hindamine	11
Kogukonnateenuste kindlaks määramine	12
Valdkondade koostöö	13
Koolitused ja juhendamine	15
Praktilised ülesanded	17
Viited ja lugemissoovitused	22
Täiendavad töövahendid ja juhendid	23
<hr/>	
Teine osa. Vaimse tervise parandamise tegevuskava kogukonnatöötajate juhend	25
Sissejuhatus	26
<hr/>	
Esimene moodul. Kuidas rääkida vaimsest tervisest?	29
1.1 Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas	29
1.2 Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine	31
1.3 Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamise	34
Praktiline ülesanne	36
Esimese mooduli töövahendid ja materjalid	37
<hr/>	
Teine moodul. Kuidas edendada vaimset tervist ja ennetada häirete kujunemist?	38
2.1 Tervislik eluviis	38
2.2 Eluuskused	43
2.3 Vanemlike oskuste arendamine	46
2.4 Enesetappude ennetamine	48
2.5 Uimastiennetus	52
2.6 Kogukonnatöötajate enesehoid	56
Praktiline ülesanne	60
Teise mooduli töövahendid ja materjalid	61

Kolmas moodul. Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimesi?	63
3.1 Inimõiguste edendamine	63
3.2 Vaimse tervise häirete märkamine	64
3.3 Kaasamine ja suhete loomine	67
3.4 Psühholoogilised sekkumised	72
3.5 Täiendavatele ja kõrgema tasandi teenustele suunamine	73
3.6 Hooldajate ja perede toetamine	76
Praktiline ülesanne	79
Kolmanda mooduli töövahendid ja materjalid	80
Neljas moodul. Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimeste taastumist ja rehabilitatsiooni?	81
4.1 Taastusabi kogukonnas	81
4.2 Töö ja hariduse ning eluasemega seotud toetus	83
4.3 Sotsiaalne taastumine ja seotus	85
4.4 Enesejuhtimine ja vastastikune tugi	86
Praktiline ülesanne	88
Neljanda mooduli töövahendid ja materjalid	89
Viies moodul. Kogukonnas töötamise täiendavad asjaolud	90
5.1 Töö inimestega, kellel on kaasuv füüsilise või vaimse tervise häire	90
5.2 Töö laste ja noorukitega	91
5.3 Töö rasedate või hiljuti sünnitanud naistega	94
5.4 Töö eakatega	95
5.5 Töö häda- ja konfliktiolukorras	97
Viienda mooduli töövahendid ja materjalid	99
Lugemissoovitused	100
Sõnastik	103

Tabelite, jooniste ja teabekastide loetelu

Tabelid

Tabel 1. Tegevus ja sekkumised kogukonnas	10
Tabel 2. Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustiku kasutamine	12

Joonised

Joonis 1. Vaimne tervis ja vaimse tervise häired	2
Joonis 2. Vaimse tervise teenuste optimaalse koosluse püramiid	5
Joonis 3. Kogukond ja töö sisu	6
Joonis 4. Kogukonnatöötajad tervisevaldkonnas ja mujal	8
Joonis 5. Vaimse tervisega seotud tegevusvõimalused ja sekkumised kogukonnas	11
Joonis 6. Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustik	11
Joonis 7. Kogukonnas vaimse tervise teenuste osutamise võimekuse suurendamine ..	15

Teabekastid

Esimene osa

Teabekast 1. Vaimse tervise parandamise tegevuskava põhivahendid	4
Teabekast 2. Valdkondadevahelised võrgustikukohtumised	14
Teabekast 3. Üksikisikut toetav tegevus	15
Teabekast 4. Kogukonnatöötajate koolitamine ja juhendamine	16

Teine osa

Teabekast 1. Vaimse tervise häirete kohta kogutud peamised faktid	34
Teabekast 2. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perede ning hooldajate kogukondliku vaimse tervise tegevuse toetamise võimalused	35
Teabekast 3. Inimeste toetamine eluviisi muutmisel ja säilitamisel	43
Teabekast 4. Enesevigastamisest ja enesetapust rääkimine	50
Teabekast 5. Lühisekkumise näidisküsimused	54
Teabekast 6. Ainete tarvitamine ja noored	55
Teabekast 7. Vaimse tervise häirete levinumad sümptomid	66
Teabekast 8. Kogukondlike teenuste nädisnimekiri	75
Teabekast 9. Hooldajad vaimse tervise häirega sõprade või pereliikmete toetajatena ..	76
Teabekast 10. Hooldajate enesehoiu nõuanded	77
Teabekast 11. Kuidas anda lootust?	83
Teabekast 12. Laste ja noorukite vaimse tervise häirete levinumad tunnused	92
Teabekast 13. Eakate vaimse tervise häirete riskitegurid	95
Teabekast 14. Inimeste aitamine humanitaarkriisi korral	98

Tänuavaldused

Visioon ja kontseptsioon

Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend on välja töötatud Maailma Terviseorganisatsiooni vaimse tervise ja vaimset tervist kahjustavate ainete tarvitamise osakonna töötajate Devora Kesteli ja Tarun Dua juhendusel ning kontseptsiooni põhjal.

Projekti koordineerimine ja toimetamine

Vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi koostamist ja toimetamist koordineeris meeskond, kuhu kuulusid Neerja Chowdhary, Kavitha Kolappa, Cassie Redlich, Mark van Ommeren.

Tehniline panus ja toimetamine

Maailma Terviseorganisatsiooni peakorteri tehnilised töötajad, regionaalbüroode ja riikide esinduste töötajad ning paljud rahvusvahelised eksperdid ja tehnilised toimetajad, sealhulgas need, kes osalesid 2018. aastal WHO peakorteri Genfis vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi foorumi rühmasessioonil, panustasid väärtusliku materjali, abi ja nõuannetega. Nende töö oli vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi kui kogukonna töövahendi väljatöötamiseks väga tähtis.

Maailma Terviseorganisatsiooni peakorter

WHO peakorteri töötajatest, konsultantidest ja praktikantidest koosnenud meeskond toetas projekti tehniliselt. Meeskonda kuulusid Sherese Ali, Kenneth Carswell, Alarcos Cieza, Giorgio Cometto, Nathalie Drew, Meredith Fendt-Newlin, Alexandra Fleischmann, Stefanie Freel, Michelle Karen Funk, Jennifer Hall, Zee A. Han, Fahmy Hanna, Michal Herz, Xanthe Hunt, Catherine Kane, Berit Kieselbach, Dzmitry Krupchanka, Artin Mahadonian, Aiysha Malik, Brian Ogallo, Anayda Portela, Vladimir Poznyak, Dag Rekve, Katrin Seeher, Chiara Servili, Alison Schafer, Edith Van't Hof, Sarah Emma Watts, Inka Weissbecker.

WHO regionaalbürood ja riikide esindused

WHO regionaalbüroodest ja riikide esindustest panustasid töövahendi ülevaatamisse ja andsid väärtuslikku tagasisidet

Nazneen Anwar, Kagu-Aasia regionaalbüroo; Florence Baingana, Aafrika regionaalbüroo; Andrea Bruni, Ameerika regionaalbüroo; Claudina Cayetano, Ameerika regionaalbüroo; Monica Chavira, Ameerika regionaalbüroo; Daniel Chisholm, Euroopa regionaalbüroo; Akfer Karaoglan, WHO Türgi esindus; Alisa Ladyk-Bryzgalova, WHO Ukraina esindus; Kedar Marahatta, WHO Nepali esindus; Joseph Mogga, WHO Tonga esindus; Khalid Saeed, Vahemere idaosa regionaalbüroo; Yutaro Setoya, WHO Tonga esindus; Martin Vandendyck, Vaikse ookeani lääneosa regionaalbüroo; Eyad Yanes, WHO Süüria esindus; ning Jasmine Vergara, WHO Filipiinide esindus.

Eksperthindajad

WHO tunnustab tänulikult järgmiste inimeste eksperdiarvamusi ja tehnilist panust vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi väljatöötamisse:

Ugochukwu Amanyiwe, USA rahvusvahelise arengu amet (USAID); Felicity Brown, War Child Holland, Madalmaad; Beverly Buckles, Loma Linda ülikool, USA; Cristina Carreno, MSF; Elisabetta Dozio, Action Contre la Faim, Prantsusmaa; Julian Eaton,

CBM ja The London School of Hygiene & Tropical Medicine, Ühendkuningriik; Michelle Engels, Medecins du Monde, Jordaania; Elaine Flores, The London School of Hygiene & Tropical Medicine, Ühendkuningriik. Cristina Carreno Glana, MSF, Marlene Goodfriend, MSF; Alla Guekht, rahvusvaheline epilepsiaavastane liiga ja Moskva neuropsühholoogia uurimis- ja kliiniline keskus, Venemaa Föderatsioon; Charlotte Hanlon, Addis Abeba ülikool, Etioopia; Mark Jordans, War Child Holland, Madalmaad; Elaine Miller Karas, traumaressursside instituut, USA; Gregory Keane, MSF; Erich Kofmel, Autistic Minority International, Šveits; Brandon Kohrt, Duke'i üleilmne tervishoiuinstituut, USA; Phiona Koyiet, World Vision International, Keenia; Marc Laporta, McGilli ülikool, Kanada; Joanne Lee, ÜRO Palestiina põgenike abi- ja tööorganisatsioon (UNRWA) okupeeritud Palestiina territooriumid, Läänekallas ja Gaza sektor; Nagendra Luitel, kultuurideülene psühhosotsiaalne organisatsioon (TPO) Nepal, Nepal; Crick Lund, Kaplinna ülikool ja üleilmse vaimse tervise keskuse psühhiaatriainstituut, Ühendkuningriik; Dione Mifsud, Malta ülikool, Malta; Charles Newton, Keenia meditsiiniuuringute instituut, Keenia; Giovanni Pintaldi, MSF; Pooja Pokhrel, kultuurideülene psühhosotsiaalne organisatsioon (TPO) Nepal, Nepal; Pramudith D. Rupasinghe, Red Cross, Sri Lanka; Ilana Lapidus Salaiz, USA rahvusvahelise arengu amet (USAID), USA; Raymond Saner, sotsiaal-majandusliku arengu keskus (CSEND), Šveits; Lichia Saner-Yiu, sotsiaal-majandusliku arengu keskus (CSEND), Šveits; Joshua Ssebunnya, Makerere ülikool, Uganda; Jane Stephens, Green Tara Trust, Ühendkuningriik; Sylvie Fagard Sultan, MSF; Ana Maria Tijerino, MSF; Graham Thornicroft, King's College Londoni psühhiaatria, psühholoogia ja neuroteaduse instituut, Ühendkuningriik; Carmen Valle, CBM International, Tai; Pieter Ventevogel, ÜRO pagulaste ülemvolinik, Šveits; Norha Vera, King's College London, Ühendkuningriik; Mohammad Taghi Yasamy, Šveits.

Oleme eriliselt tänulikud

Sarah Harrisonile Taanis asuvast rahvusvahelisest Punase Risti ja Punase Poolkuu seltside föderatsiooni (IFRC) psühhosotsiaalse toe referentkeskusest tiheda koostöö eest vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi väljatöötamisel.

Oleme tänulikud kogukonna tervisetöötajate, õpetajate ja Nepalis Chitwanis tegutseva emade rühma liikmetele, kes vaatasid üle juhendi ja andsid selle kohta tagasisidet.

Haldustugi

Oleme tänulikud Grazia Motturile, Jacqueline Lashley ja Cecilia Ophelia Rianole vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi väljatöötamise ja avaldamise toetamise eest.

Avaldamismeeskond

Tunnustame tänulikult meeskonda, kes aitas kaasa vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi lõplikule valmimisele.

Toimetaja David Bramley, Šveits

Kujundus ja küljendus L'IV Com Sarl, Šveits

Trükikoordinaatorid Pascale Broisin, Frederique Claudie Rodin, Maailma

Terviseorganisatsioon, Genf.

Finantsabi

Maailma Terviseorganisatsioon tänab CBM-i ja USA riiklikku vaimse tervise instituuti projekti rahalise toetamise eest.

Esmaseks lugemiseks

Aitäh, et olete huvitatud vaimse tervise parandamise kogukonna juhendist. Loodame, et juhendmaterjal on teile kasulik oma kogukonna vaimse tervise edendamisel ja sellest rääkimisel.

Vaimse tervise häired on levinud kõikjal maailmas ega puuduta oluliselt üksnes häirest mõjutatud inimeste, vaid ka nende perede, sõprade ja kogukondade tervist ning heaolu. Kogukondadel aga on mitmesuguseid võimalusi, mida saab kasutada vaimse tervise edendamiseks ja vaimse tervise häiretega inimeste paranemise toetamiseks.

Juhend on valminud WHO vaimse tervise parandamise tegevuskava (ingl Mental Health Gap Action Programme – mhGAP) käigus. Eesmärk on tagada, et vaimse tervise häiretega inimesed saavad kvaliteetseid ja tõendus põhiseid vaimse tervise teenuseid, mis edendavad inimõigusi, väärikust ja võrdsust. Lisaks on selle eesmärk saavutada kõikne tervisekaitse, lõimides esmatasandi raviteenused ja ühiskondlikult korraldatud / riiklik abi kogukonna vaimse tervise teenustega. Nende eesmärkide saavutamiseks pakub WHO tegevuskava (mhGAP) suuniseid, töövahendeid ja koolitusprogramme, et aidata riikidel ja piirkondadel tugevdada ning laiendada oma vaimse tervise teenuseid.

Töövahendi eesmärk

Vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi eesmärk on edendada esmatasandi tervishoiust välja jäävaid vaimse tervise teenuseid järgmiselt:

- tõsta esile kogukondade võimalusi vaimse tervise edendamiseks, vaimse tervise häirete ennetamiseks ja vaimse tervise teenuste kättesaadavuse parandamiseks;
- anda suuniseid, kuidas välja selgitada vaimse tervise vajadusi kohalikul tasandil ja viia need kokku tegevusega, mis tugineb saadaolevatele vahenditele ja võimalustele, kaasates kohalikku kogukonda;
- anda praktilisi nõuandeid vaimse tervisega seotud tegevuse, koolituste ja sekkumiste korraldamiseks kogukonnas;
- võidelda vaimse tervise häiretega inimesi mõjutava häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise, sotsiaalse tõrjutuse ja inimõiguste rikkumise vastu.

Töövahendi sihtrühm

Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend on mõeldud kõigile, kes soovivad oma kogukonnas edendada vaimset tervist ja tegeleda asjaomaste küsimustega. Kui olete avaliku või valitsusvälise sektori tegevuskoordinaator või teenuste kavandaja, aitab juhend teil õppida tundma keskkonda, tegevusvõimalusi ja kogukonnas tegutsejaid, et vastata kohaliku elanikkonna vaimse tervise vajadustele ja toetada koolitustegevust kogukonnas. Kui olete kogukonnas tegutseva ametiala esindaja (nt õpetaja, sotsiaaltöötaja, politseinik, kogukonna tervisetöötaja), on see juhend teile kasulik igapäevatoos. Saate seda kasutada ka kogukonnaliikmena (nt külavanema, usuühenduse liikme või noorterühma juhina) või isiklikus elus vaimse tervise häirega inimese hooldaja, pereliikme või sõbrana.

Juhendi kasutamine

Juhend on jagatud kaheks.

Esimene osa on informatiivne juhend avaliku või valitsusvälise sektori tegevuse koordinaatoritele või teenuste kavandajatele, kes on huvitatud vaimse tervise teenuste arendamisest kogukonnas.

Teine osa on praktiline juhend kõigile, kes soovivad oma kogukonnas vaimset tervist edendada ja vaimse tervise küsimustega tegeleda.

Juhendi koostajad ei eelda, et üks organisatsioon või kogukonnas töötav inimene kasutab kõiki selles kirjeldatud tegevusvõimalusi või sekkumisi. Pigem peaksid kogukonnas tegutsevate ametialade esindajad ja vaimse tervise teenuste kavandajad keskenduma kogukonnaliikmete vajadustele ning olemasolevate teenuste lünkadele – need on igas kogukonnas erinevad. Esimeses osas on ülevaade, kuidas mõista kogukonna vajadusi, praktiline ülesanne teenuste vajaduse väljaselgitamiseks ning valdkondade koostöö arendamise ja kogukonnas tegutsevate töötajate koolitamise ning juhendamise juhendid. Teises osas antakse praktilisi näpunäiteid, mida teha vaimse tervise alal ja sekkumiste elluviimiseks kogukonnas.

Soovitame vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi läbi lugeda ja kasutada seda teavet igapäevatöös või tegevuse kavandamisel kogukonnas. Autorid on tänulikud kasutajate märkuste või soovitude eest selle juhendi täiustamiseks.

Esimene osa

TEGEVUSKOORDINAATORI JUHEND



Esimene osa

Tegevuskoordinaatori juhend

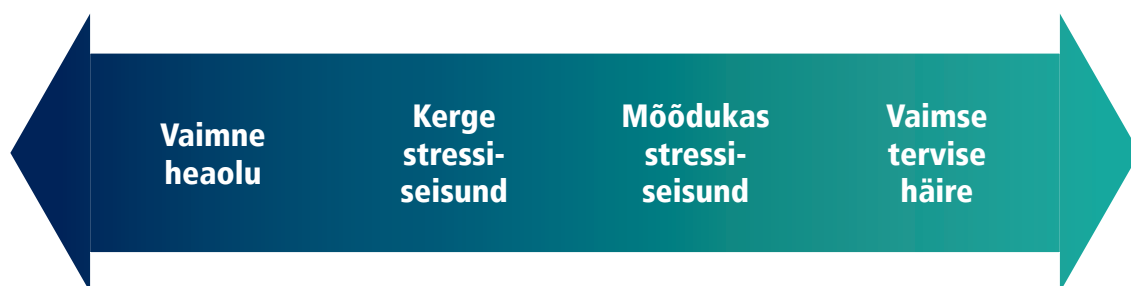
See osa on kogukonnas vaimse tervise teenuste arendamisest huvitatud avaliku või kolmanda sektori tegevuskoordinaatori või teenusekavandaja informatiivne juhend. Juhendit saab kasutada kogukonna vajaduste ja olemasolevate teenuste puuduste väljaselgitamiseks. Esimese osa lõpus on esitatud kogukonna vajaduste ülevaade, teenuste väljaselgitamise ülesanne ja valdkondade koostöö, koolituste ning suunamise juhendid, et aidata tegevust kavandada. Teises osas antakse kogukonnas vaimse tervisega seotud tegevuse ja sekkumiste praktilisi näpunäiteid. Juhendid on abiks, et koolitada kogukonnas tegutsevaid eri kutsealade esindajaid, kellega teete koostööd.

Sissejuhatus

Vaimse tervise ja vaimse tervise häirete definitsioon

Vaimne tervis on inimese üldise tervise oluline osa ja mõjutab enesetunnet, mõtlemist ning käitumist. Vaimne tervis on tihedalt seotud füüsilise tervisega. Vaimne tervis ei tähenda ainult stressi või haiguse puudumist, vaid hõlmab ka heaolu ja enesega rahulolu, toetavaid suhteid ning tundmust, et ollakse ühiskonnas tähenduslik ja tulemuslik ning suudetakse toime tulla igapäevaelu tavapäraste pingetega. Vaimse tervise näitajaid saab vaadelda vaimsest heaolust vaimse tervise häirete ja haiguseni. Enamik inimesi liiguvad elu jooksul sellel teljel edasi ja tagasi, puutudes kokku positiivsete ning negatiivsete kogemustega (vt joonis 1).

Joonis 1. **Vaimne tervis ja vaimse tervise häired**



Vaimset tervist mõjutavad paljud tegurid. Regulaarne liikumine, kvaliteetne uni, täisväärtuslik toitumine, tugevad sotsiaalsed sidemed ja stressi vähendamine ehk tervislik eluviis toetab vaimset tervist ja aitab ennetada vaimse tervise häireid. Esimeste eluaastate arengul võib olla nii positiivne kui ka negatiivne tugev mõju vaimsele tervisele hilisemas elus.¹ Vaimse tervise häirete tekkeriski suurendavad negatiivsed sündmused, eriti kui need toimuvad lapsepõlves või on suured, vähene sotsiaalne tugi või piiratud sotsiaalsed sidemed, geneetilised tegurid, kokkupuude keskkonnasaastega, uimastite tarvitamine, ühekskülgne toitumine, infektsioonid ja füüsilised terviseprobleemid.²

Inimestel on erinevad tugevad küljed ja erinev suutlikkus eluraskustega toime tulla. Kerge ja isegi mõõdukas stress on rasketele kogemustele või suhtlusolukordadele loomulik reaktsioon, mis võib väljenduda kurbuse, viha, ärevuse või hirmuna. Stressiseisund, mis kestab kaua, on raskekujuline või mõjutab toimetulekut igapäevaeluga, võib olla vaimse tervise häire märk. Vaimse tervise häired mõjutavad tundeid, mõtteid ja käitumist ning võivad segada mõtestatud elu elamist ja ühiskonnas osalemist. Vaimse tervise häired on erinevad ja neid diagnoositakse esinevate sümptomite alusel. Häirete raskusaste erineb ja need võivad kaasa tuua raske puude. Arvestage, et inimesel võib olla raskusi vaimse tervise ühe aspektiga (nt ärevuse või masendusega), kuid ta võib teistes aspektides olla väga vastupidav. Lisateavet vaimse tervise häirete ja nende levinumate sümptomite kohta vaata teise osa peatükist 3.2. „Vaimse tervise häirete märkamine“.

Vaimse tervise häired on väga levinud. Ülemaailmse haiguskoormuse uuringu kohaselt esines 2017. aastal vaimse tervise häireid rohkem kui 970 miljonil inimesel.³ Vaimse tervise häired võivad peale häirega inimese mõjutada väga oluliselt ka nende pere ja sõprade tervist ning heaolu, samuti kogukondi, kus nad elavad. Vaimse tervise häirete häbimärgistamine on ühiskonnas üsna levinud igal tasandil. Nende häiretega inimesed seisavad tihti silmitsi ebavõrdse kohtlemise, õiguste rikkumise ja sotsiaalse tõrjumisega nii avalikus elus, sotsiaalhoolekandes, haridussüsteemis kui ka vahel isegi tervishoiusüsteemis. Seetõttu jäävad paljud vaimse tervise häiretega inimesed kõrvale haridusest, töö ja eluaseme leidmise võimalustest ning neil võib olla raskusi tervishoiuteenuste kasutamisega (vt teise osa ptk 1.2. „Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“). Juurdepääs õigele abile ja toele aitab enamikul vaimse tervise häiretega inimestel taastuda ning elada kogukonnas tähendusrikast ja viljakat elu.

Vaimse tervise parandamine ja kogukondade roll

Lõhe selle vahel, kes võiks vaimse tervise häirete korral osutatavast abist ja toest kasu saada ning kes tegelikult pääsevad ligi tõenduspõhiste sekkumistele, on väga suur. Hinnanguliselt jääb maailmas ravita kaks kolmandikku vaimse tervise häirega inimestest isegi neis riikides, kus on rohkem võimalusi.⁴ Väheste võimalustega riikides on olukord palju halvem. Väikese ja keskmise sissetulekuga riikides napib raha ja inimesi, ressursid on ebaühtlaselt jaotatud ja neid ei kasutata tõhusalt.⁵ WHO 2017. aasta vaimse tervise atlase andmete kohaselt sai näiteks madala sissetulekuga riikides ravi vähem kui üks depressiooni põdev inimene 5000-st. Madala ja keskmise sissetulekuga riikides sai ravi üks 3000-st ning kõrge sissetulekuga riikides üks 300 inimesest.⁶

Vaesemates piirkondades on ligipääs kvaliteetsele, õigustel põhinevale ravile veelgi enam piiratud, sest enamik vahendeid kasutatakse statsionaarses ravis (esmatasandi või kogukonnateenuste asemel).

Üldise tervisekaitse (ingl universal health coverage – UHC) eesmärk on anda kõigile inimestele juurdepääs kvaliteetsetele ja tõhusatele tervishoiuteenustele hinna eest, mis ei tekita teenuse kasutajatele rahalisi raskusi, ükskõik kus nad ka elavad. See on ÜRO kestliku arengu eesmärkide (ingl Sustainable Development Goals – SDGs) keskne siht, peegeldades hea tervise (sh vaimse tervise ja heaolu) tähtsat rolli riigi või kogukonna majanduslikus ja sotsiaalses arengus. Üldine tervisekaitse kuulub ka WHO 13. üldise tööprogrammi (2019–2023) kolme tähtsaima eesmärgi hulka.⁷

Vaimse tervise parandamise tegevuskava (mhGAP) toetab üldise tervisekaitse eesmärke, pakkudes suuniseid, töövahendeid ja koolitusprogramme, et aidata riikidel suurendada kvaliteetsete tõendus põhiste vaimse tervise teenuste mahtu ning lõimida need esmatasandi raviteenuste, riikliku abi ja kogukonnas osutatavate vaimse tervise teenustega. Teabekastis 1 on esitatud WHO tegevuskava (mhGAP) seniste põhivahendite loetelu.



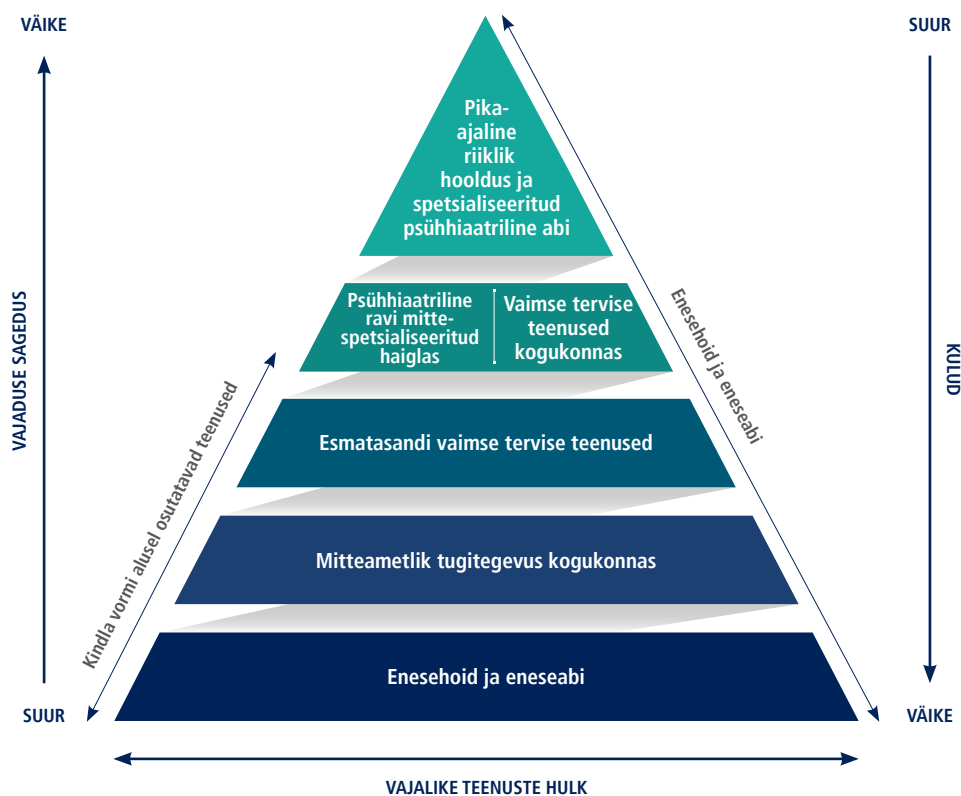
Teabekast 1. **Vaimse tervise parandamise tegevuskava (mhGAP) põhivahendid**

- WHO mhGAP Evidence Resource Center (2009) – vaimse ja neuroloogilise tervise tõendus põhiste juhendite teabevõrgustik.
- WHO mhGAP Intervention Guide versioonid 1.0 (2010) ja 2.0 (2016) – mittespetsialiseerunud tervishoiuasutuste sekkumisjuhend peamiste vaimse tervise ja neuroloogiliste häirete korral.
- WHO mhGAP Humanitarian Intervention Guide (2015) – humanitaarkriisi ajal sekkumise juhend.
- WHO mhGAP Intervention Guide, versioon 2.0, veebirakendus (2017).
- WHO mhGAP koolitusjuhendid (2017).
- WHO mhGAP Operations manual (2018).

Vaimse tervise parandamise tegevuskava (mhGAP) võimaluste täielik loetelu ja lingid leiab aadressilt <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme> (vaadatud 28. detsembril 2021).

Esmatasandi tervishoid võib olla ülekoormatud, kui nende poole pöörduvaid inimesi on palju, nende tervise seisundid eripalgelised ja kiiret sekkumist nõudvad. See on viinud uudsete lahenduste rakendamiseni: teenuste planeerijad on pidanud kaaluma vaimse tervise teenuste osutamise erinevaid võimalusi mitmesugustes oludes ja erinevate teenuseosutajatega, et rahuldada suurt nõudlust. Kogukonnad võivad olla väga olulised, et leevendada puudusi vaimse tervise häiretega inimeste ravis. WHO aruandes vaimse tervise abi lõimimisest esmatasandi teenustega töötati välja teenuste korralduse püramiid, mis kujutab vaimse tervise teenuste optimaalset kooslust.⁸ Soovituste kohaselt tuleks ennekõike keskenduda inimeste võimestamisele, pakkudes neile infot ja oskusi, mida nad vajavad toetatud enesehoiuks ja eneseabiks, ning töötada perekondade ja kogukondlike võrgustikega (vt joonis 2).

Joonis 2. Vaimse tervise teenuste optimaalse koosluse püramiid



Allikas: „Vaimse tervise integreerimine esmatasandi arstiabi: globaalne perspektiiv“

Kogukonda hinnatakse üha enam vaimse tervise edendamise ja häirete ennetamise, teenuste osutamise ja sekkumiste rakendamise olulise kohana. Vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi eesmärk on laiendada vaimse tervise teenuste osutamist väljapoole esmatasandi tervishoidu. Juhendis kirjeldatakse kogukondade rolli vaimse tervise teenuste osutamisel, tehakse kindlaks kogukonna võimekus, nt keskkond, teenuste osutajad ning tegevuse või sekkumiste liigid, ning arutletakse, kuidas kogukonnas vaimse tervise teenuseid kavandada.

Kogukond

Kogukondadel on hulk võimalusi ja vahendeid, mida saab kasutada, et edendada vaimset tervist, ennetada vaimse tervise häireid ja toetada vaimse tervise häiretega inimesi. Kogukondades võib toimuda peamine tegevus ja seal rakendatakse sekkumisi. Kõnealuste teenuste kogukondades kättesaadavaks ja tavalisteks muutmine aitab suurendada ka teadlikkust vaimsest tervisest ning vähendada häbimärgistamist.

Kogukonnas vaimse tervise teenuste osutamise eelised:

- Inimesed saavad kogukonnateenuseid kasutada seal, kus nad elavad ja töötavad. Seetõttu suureneb vaimse tervisega seotud tegevuste ja sekkumiste ning teiste tugiteenuste kättesaadavus.

- Kogukonnateenused võivad hõlmata kõiki vaimse tervise edendamise võimalusi, vaimse tervise häirete ennetamist ja vaimse tervise häiretega inimeste toetamist.
- Kogukonnateenused on hõlpsamini kättesaadavad ning pakuvad esmatasandi ja teistele tervishoiuteenustele edasisuunamise võimalust.
- Kogukonnateenused võivad vähendada vaimse tervise häiretega inimeste häbimärgistamist, ebavõrdset kohtlemist ja sotsiaalset tõrjumist.

Kogukonna võimalused

Kogukond aitab tuua tervise- ja sotsiaalhoolekandeteenused sinna, kus inimesed elavad ja töötavad. See võib hõlmata keskkonda ja suurt hulka kogukonnatöötajaid, kes pakuvad tegevust ja sekkumisi, mida piiritletud tervishoiusüsteemis ei pakuta⁹ (vt joonis 3). Kogukonnatasandile liigitub tervisetgevus, mis jääb esmatasandi tervishoiust allapoole (sh kogukonna väljasõidumeeskondade tegevus) ning tavapäraselt tervishoiust välja jääv keskkond, näiteks naabruskonna ja kogukonnaühendused, sotsiaalhoolekanne, koolid ja lasteaiad ning töökohad.

Joonis 3. Kogukond ja töö sisu



KOGUKONNA KESKKOND

- Terviseteenused
- Naabruskond ja kogukonnaühendused
- Sotsiaalhoolekanne
- Koolid ja lasteaiad
- Töökohad
- Kodud



KOGUKONNA- TÖÖTAJAD

- Kogukonna tervisetöötajad, kooliõed või tugispetsialistid
- Õpetajad, politseinikud, sotsiaaltöötajad, noorsootöötajad
- Külavanemad, usuühenduste liikmed, teised kogukonna eestvedajad
- Kogukonna liikmed, sh vaimse tervise häiretega inimeste (ea) kaaslased, pereliikmed ja sõbrad



SEKKUMISTE VÕIMALUSED

- Tegevus teadlikkuse suurendamiseks ja häbimärgistamise vastu
- Vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise probleemide ennetamine
- Vaimse tervise häiretega inimeste toetamine
- Rehabilitatsioon ja taastusabi

Kogukonda sobiv tegevus ja sekkumine on teadlikkuse suurendamine, vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise häirete ennetamine, vaimse tervise häiretega inimeste toetamine, rehabilitatsioon ja taastusabi. Edendus ja ennetus võib olla suunatud tervele kogukonnale või ainult inimestele, kellel on vaimse tervise häire tekkimise tõenäosus suurem. Näiteks võib eluoskuste koolitust pakkuda esimeses kooliastmes kõigile lastele ja noorukitele või vanemlike oskuste koolitust noortele vanematele.

Keskkonna, tegevusvõimaluste, sekkumisviiside ja kogukonnatöötajate rohkuse tõttu on kogukonnal eelis: selle kaudu saab jõuda rohkemate inimesteni kui on võimalik tavapärase tervishoiuteenuste osutamisega. Kogukonnas saab pakkuda vaimse tervise häiretega inimestele tugiteenuseid, suurendades ühtlasi kogukonna teadlikkust vaimsest tervisest nii, et see vähendab häbimärgistamist, ebavõrdset kohtlemist ja sotsiaalset tõrjutust. Kogukond võib olla oluline lüli, et suunata kogukonna liikmed edasi esmatasandi tervishoiu või teiste riiklike terviseteenusteni.

Kogukonna keskkond

Nagu eespool mainitud, hõlmab kogukond keskkonda väljaspool esmatasandi tervishoiuteenuseid. See võib olla seotud nii tervise kui ka muude asjaoludega, mida on kirjeldatud allpool.

Terviseteenused. Kogukond võib hõlmata keskkonda ja teenuseid, mis jäävad väljapoole tavapärast esmatasandi tervishoidu, näiteks mobiilsed terviseteenuse osutajad või kogukonna väljasõidumeeskonnad. Need kogukondlikud teenused võivad suurendada tõenäosust, et kogukonna liikmed otsivad abi ja pääsevad abile ligi ning toetavad vajaduspõhiselt edasi suunamist kõrgema taseme teenustele.

Naabruskond ja kogukonnaühendused. Kogukonnas võivad selle liikmed tulla kokku ühiste huvide, kogemuste või vajaduste alusel. Need võivad olla naabruskonnaühendused, usuühendused, noorte- või lapsevanemate ühendused, puuetega inimeste organisatsioonid või meeste ja naiste ühendused. Neid kodanikuühendusi saab kasutada teabe jagamiseks, rühmategevuse korraldamiseks või sekkumisteks (nt hooldusoskuste õpetamine), aga ka nende sihtrühmadeni jõudmiseks, kelleni on tervishoiusüsteemi kaudu keeruline jõuda (nt mehed või noored emad).

Sotsiaalhoolekanne. Sotsiaalhoolekande organisatsioonid, sh need, mis keskenduvad majutusele, tööhõivele, lastekaitsele, (kodu)vägivalla ennetamisele, puuetega inimestele ja õigusteenustele, on kogukonnategevuse olulised kohad. Selline tegevus võib olla suunatud vaimse tervise edendamisele, vaimse tervise häirete ennetamisele ja vaimse tervise häiretega inimeste toetamisele, sh rehabilitatsioon ja taastusabi. Sotsiaalhoolekandes pakutav tegevus (nt töö ja haridusega ning eluasemega seotud tugi) ei ole tihti mõeldud otseselt vaimse tervise parandamiseks, kuid võib selleni viia. Teenuseosutaja väljaõppe alusel võivad selle valdkonna töötajad pakkuda ka konkreetset vaimse tervisega seotud tegevust või sekkumisi (nt psühholoogilised sekkumised).

Koolid ja lasteaiad. Koolid ja lasteaiad on väärtuslikud õpetajate, tervisetöötajate (sh kooliõed ja tugispetsialistid) ning kohalike noorsootöötajate tegevuse ja pakutavate sekkumiste tõttu. See võimaldab jõuda laste ja noorteni, kes ei pruugi muudmoodi tervishoiusüsteemi jõuda. Koolid ja lasteaiad on head kohad selliseks vaimse tervise edendamisele suunatud tegevuseks, mille käigus keskendutakse tervislikule eluviisile ja eluoskustele, vaimse tervise häirete varaseks märkamiseks ning nende häiretega laste ja noorukite toetamiseks. Koolides töötavad kogukonnatöötajad, näiteks õpetajad, saavad toetada lapsi ja noorukeid kogu kooliaja ja mitme arenguetapi vältel ning suunata neid vajaduspõhiselt ja regulaarselt tervishoiuteenustele.

Töökohad. Töökohad võivad olla väärtuslik koht tegevuse ja sekkumiste jaoks, mis keskenduvad vaimse tervise edendamisele, vaimse tervise häirete ennetamisele ning vaimse tervise häiretega inimeste toetamisele. Seal on võimalik jõuda suure hulga töötavate täiskasvanuteni. Teenused võivad olla individuaalsed ja erinevate eesmärkidega (nt edendada kõigi töötajate vaimset tervist ja ennetada häireid; toetada ohtlikus valdkonnas töötajaid, kellel on vaimse tervise häire suur risk, või stressisümptomitega töötajaid, samuti vaimse tervise häiretega töötajaid). Teenused võivad olla suunatud ka meeskonnale (nt kesk- ja tippjuhtide koolitamine häbimärgistamise ja ebavõrdse kohtlemise vähendamiseks) või kogu organisatsioonile (nt tööga seotud vaimse tervise häirete riskitegurite märkamine ja riskide juhtimine). Vaimse tervise häirete varane märkamine töökohas on oluline, sest soodustab vajaduse korral töötajate edasisuunamist ravi- ja tugiteenustele.

Kogukonnatöötajad

Kogukonnas tegutseb arvukalt kogukonnatöötajaid nii tervisevaldkonnas kui ka sellest väljaspool. Tervisevaldkonnas ja ka väljaspool esmatasandi tervishoiusüsteemi võivad need olla tervishoiutöötajad, kooliõed ja tugispetsialistid ning tervisedendajad (sh töökohtades). Väljaspool tervishoiusüsteemi liigituvad kogukonnatöötajateks kogukonna liikmed, kes täidavad ametlikke ülesandeid, näiteks õpetajad, sotsiaaltöötajad, noorsootöötajad, politseinikud ja teised kogukonnas tegutsevad inimesed, sh külavanemad, usuühenduste liikmed, muud kogukonna eesvedajad ning vaimse tervise häiretega inimeste (ea)kaaslased, sõbrad või pereliikmed¹⁰ (vt joonis 4).

Joonis 4. Kogukonnatöötajad tervisevaldkonnas ja mujal

KOGUKONNA- TÖÖTAJAD TERVISE- VALDKONNAS



Tervishoiutöötajad, kooliõed või tugispetsialistid, tervisedendajad (sh töökohtades)

KOGUKONNA- TÖÖTAJAD VÄLJAS- POOL TERVISE- VALDKONDA



Ametlikes ülesannetes

Õpetajad, politseinikud, sotsiaaltöötajad, noorsootöötajad

Mitteametlikes ülesannetes

Külavanemad, usuühenduste liikmed, teised kogukonna eesvedajad või kogukonnaliikmed, sh vaimse tervise häiretega inimeste (ea)kaaslased, perekonnaliikmed ja sõbrad.

Olenemata sellest, kas erineva taustaga kogukonnatöötajad toetavad vaimset tervist ametlikes või mitteametlikes ülesannetes, on nende ühine omadus see, et neid tuntakse ja tihti usaldatakse kogukonna liikmena. See on abi kättesaadavuse parandamise oluline tegur, sest võib vähendada häbimärgistamist ja ebavõrdset kohtlemist ning pakkuda vastuvõetava sisenemistee tervisesüsteemi.¹⁰

Keegi ei eelda, et kõik kogukonnas tegutsevad vaimset tervist toetavad töötajad suudavad pakkuda igasugust tegevust või sekkumisi. See, millega keegi tegeleb, oleneb mitmesugustest teguritest, näiteks töötaja kogemusest, oskustest ja väljaõppest, rollidest, mida kogukonnas tegutsevad töötajad täidavad, ning keskkonnast, kus nad elavad ja töötavad, inimestest, kellega nad töötavad või kohtuvad, ning ka isiklikest huvidest. Näiteks võivad tervishoiutöötajatel, arvestades nende ametlikku rolli tervise teenuste pakkujana, olla paremad võimalused rakendada struktureeritud või sihitud sekkumisi. Seevastu võivad õpetajatel olla paremad võimalused tegeleda vaimse tervisega, nt korraldades noortele eluoskuste koolitusi.

Sekkumiste valik

Vaimse tervisega seotud tegevusvõimalused ja sekkumised, mida saab kogukonnas rakendada, hõlmavad kogu vaimse tervise valdkonda (vt joonis 1). Mõni tegevus ja sekkumine on asjakohane terves kogukonnas, teised on suunatud inimestele või rühmadele, kellel on vaimse tervise häire tekke kõrgem risk, või neile, kellel on häire juba kindlaks tehtud. Näiteks tegeletakse vaimse tervisega seotud häbimärgistamisega, edendatakse vaimset tervist ja ennetatakse vaimse tervise häireid, pakutakse tuge vaimse tervise häiretega inimestele, nende hooldajatele ja peredele ning aidatakse kaasa vaimse tervise häiretega inimeste taastumisele. Järgnevalt on esitatud kõnealuste tegevusvõimaluste ja sekkumiste lühikirjeldus (vt tabel 1). Nende rakendamise praktilised juhendid ja töövahendid ning materjalid leiab vastavate moodulite alt väljaande teisest osast „Kogukonnas töötajate juhend“.

Vaimsest tervisest rääkimine. Eesmärk on vähendada vaimse tervise häiretega seotud häbimärgistamist ja ebavõrdset kohtlemist, vähendada sotsiaalset tõrjutust ja parandada ligipääsu abile. Kogukonnas vaimsest tervisest rääkimine võib vähendada häbimärgistamist, suurendada kogukonnas teadlikkust vaimsest tervisest ja selle häiretest, see võib parandada abi kättesaadavust, tõsta esile inimeste õigusi ning anda teavet selle kohta, kust abi otsida.

Vaimse tervise edendamine ja probleemide ennetamine. Eesmärk on edendada kogukonnas vaimset tervist ja ennetada vaimse tervise häirete tekkimist. Tähelepanu all on tervislike eluviiside edendamine, eluoskuste õppimine, hooldajatele suunatud sekkumised, kogukonnas tegutsejate enesehoid, uimastite tarvitamise ja suitsiidiennetus.

Vaimse tervise häiretega inimeste toetamine. Eesmärk on toetada kogukonnas inimesi, kellel on vaimse tervise häire. Tähelepanu all on vaimse tervise häirete märkamine, vaimse tervise häiretega inimeste kaasamine ja nendega suhete loomine, psühholoogilised sekkumised, suunamine kõrgemale tasandile ning hooldajate ja perede toetamine.

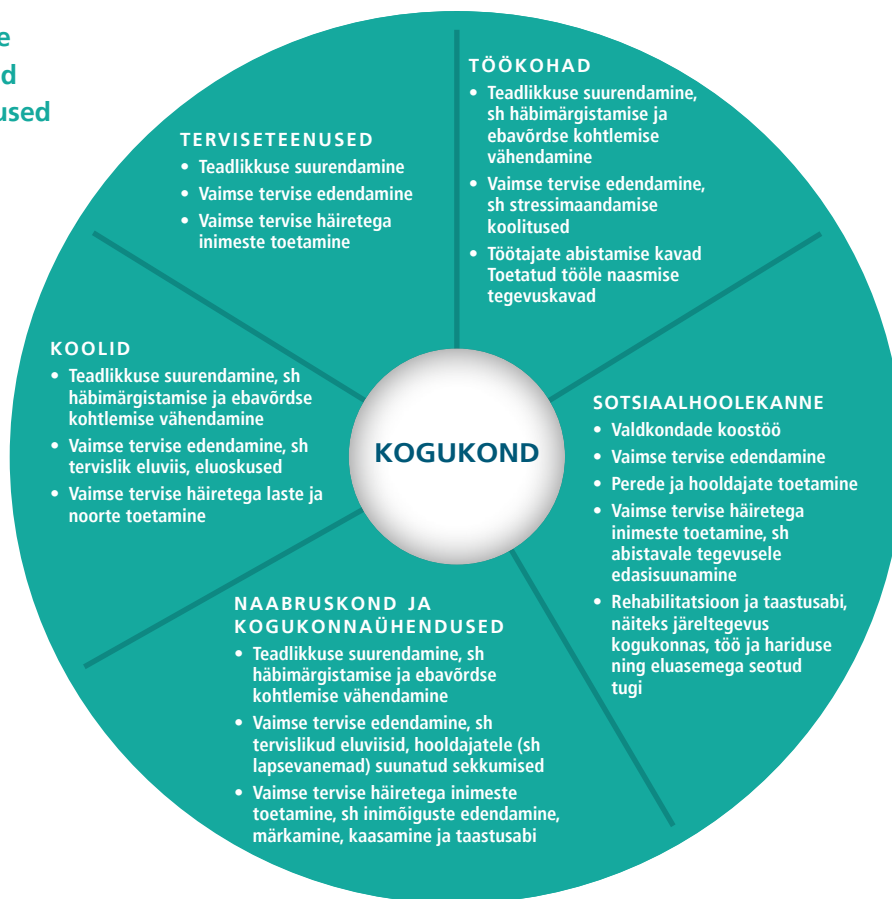
Rehabilitatsioon ja taastusabi. Eesmärk on toetada vaimse tervise häiretega inimeste taastumist kogukonnas, et nad saaksid elada täisväärtuslikult, tähendusrikkalt ja viljakalt. Tähelepanu all on ravijärgne tegevus kogukonnas, töö, hariduse ja eluasemega seotud tugi, sotsiaalne taastumine ja seotus, enesejuhtimine ning vastastikune tugi.

Tabel 1. Tegevus ja sekkumised kogukonnas

Vaimsest tervisest rääkimine	Vaimse tervise edendamine ja probleemide ennetamine	Vaimse tervise häiretega inimeste toetamine	Rehabilitatsioon ja taastusabi
<ul style="list-style-type: none"> • Kogukonna harimine vaimse tervise küsimustes • Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine • Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perede kaasamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Tervislik eluviis • Eluoskused • Vanemlike oskuste arendamine • Enesetappude ennetamine • Uimastite tarvitamise ennetus • Kogukonnatöötajate enesehoid 	<ul style="list-style-type: none"> • Inimõiguste edendamine • Vaimse tervise häirete märkamine • Kaasamine ja suhete loomine • Psühholoogiliste sekkumiste pakkumine • Kõrgemale tasandile suunamine • Hooldajate ja perede toetamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Järeltegevus kogukonnas • Töö ja hariduse ning eluasemega seotud toetus • Sotsiaalne taastumine ja seotus • Enesejuhtimine ja vastastikune tugi

Niisugust tegevust saavad ellu viia ja sekkumisi rakendada kogukonnas tegutsevad töötajad mitmesugustes olukordades (vt joonis 5).

Joonis 5. Vaimse tervisega seotud tegevusvõimalused ja sekkumised kogukonnas

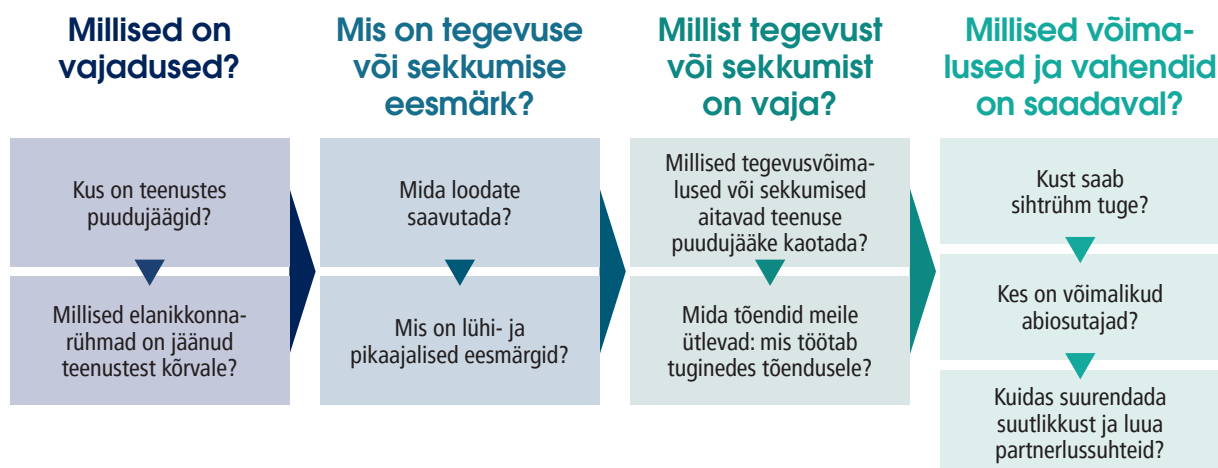


Vaimse tervise teenuste kavandamine kogukonnas

Kogukonna vaimse tervise teenuste vajaduste ja kättesaadavuse hindamine

Joonisel 6 on kujutatud, milliste küsimuste alusel saab otsustada kogukonnale sobivate tegevusvõimaluste ja sekkumiste kasutamise üle, lähtudes kohalikest oludest ja vajadustest, teenuste puudujääkidest ja saadaolevatest vahenditest.

Joonis 6. Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustik



Joonisel 6 esitatud küsimuste vastused on igal kogukonnal erinevad ja olenevad kogukonna ning selle liikmete eripärast, tugevatest külgedest, vajadustest ja võimalustest. Näiteks saavad kooliõpetajad noorte uimastitarvitamise vähendamiseks mõeldud sekkumist edukalt rakendada kogukonnas, kus enamik noori käivad koolis. Ent kogukonnas, kus paljud noored koolis ei käi (või ei pääse haridusele ligi õppemaksu või muude takistuste tõttu), saab sekkumist tulemuslikumalt rakendada kohalikes kogukonnakeskustes, noorte kogunemiskohtades või usuühendustes. Vaata tabelist 2 näiteid, kuidas kasutada kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustikku.

Tabel 2. Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustiku kasutamine

Üldküsimused	1. näide	2. näide
Millega on vaja tegeleda?	Uimastite tarvitamise populaarsus noorte seas	Vaimse tervise häiretega noortele mõeldud vaimse tervise teenuste puudumine (esmatasandi teenused ja spetsialiseeritud abi jääb kogukonnast kaugemale)
Mis on tegevuse või sekkumise eesmärk?	Kogukonna noorte vaimse tervise parandamine Uimastite tarvitamise vähendamine noorte seas	Kohalike vaimset tervist toetavate teenuste kättesaadavuse parandamine Kogukonnatöötajate võimekuse parandamine vaimse tervise häiretega inimeste toetamisel
Millist tegevust või sekkumist on vaja?	Teadlikkuse suurendamine ja kogukonna harimine Vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise probleemide ennetamine (nt tervisliku eluviisi ja eluuskuste omandamise toetamine)	Teadlikkuse suurendamine ja kogukonna harimine Kogukonnas tegutsevate inimeste koolitamine, kuidas toetada vaimsete häiretega inimesi
Millised võimalused on saadaval?	Õpetajad, sotsiaaltöötajad, noorsootöötajad, usuühenduste liikmed Koolid, kogukonnakeskused, usuühendused	Kogukonna tervisetöötajad, kogukonna eestvedajad Kogukonnakeskused

Selle osa lõpus (lk 17) on küsimustiku rakendamise praktiline ülesanne.

Kogukonnateenuste vajaduste määramine

Kogukonnateenuste kavandamiseks ja arendamiseks on oluline esmalt teada, milliseid üldiseid tervisteenuseid, vaimse tervise ja sotsiaalteenuseid, sh töö ja hariduse ning eluaseme tagamisega seotud tugiteenuseid, juba pakutakse. Parim lahendus on vaadata küsimust laiahaardeliselt, sest teenustega, millest vaimse tervise häiretega inimestele kasu võib tõusta, võivad olla seotud paljud valdkonnad ja töötajad. Samuti on oluline välja selgitada, mida kogukonnas juba tehakse, et saaksite jagada teavet ja rakendada abimeetmeid. Ülevaade juba osutatavatest teenustest aitab kindlaks teha puudujärgid ja kavandada täiendavaid teenuseid.

Samuti on väga oluline kindlaks teha teie piirkonnas saadaolevad tugiteenused lähisuhtevägivalla tõttu kannatavate inimeste, hooletusse jäetud või väärkoheldavate laste ja eakate jaoks. Selle käigus tuleks täpsustada, milline on iga juhtumi korral teie kogukonnas asjakohane tegutsemisviis ja milliste ametite või asutustega tuleks ühendust võtta. Eriti oluline on kehtestada kindel kord lastega seotud juhtumitest teatamisel ja laste turvalisuse tagamiseks. See teave tuleks lõimida kõigi

kogukonnatöötajate koolitustesse. (Vt WHO: laste väärkohtlemisele reageerimise suuniste lisatöövahendid ja -materjalid tervisevaldkonnale.)

Teenuste kindlaks tegemisel võite kogukonnas teha koostööd või võtta aluseks teiste inimeste, ühenduste või ametite teenuste loetelu ja seda täiendada. Teenuseid saab dokumenteerida ja rühmitada mitut moodi, näiteks võite koostada ühekaheleheküljelise dokumendi või väikese brošüüri, kus on kontaktandmed ja edasisuunamise teave, moodustada sotsiaalmeedia vestlusrakendusse (nt WhatsApp, Viber vm) telefoninumbritega kontaktide rühma või koostada põhjalikumad tabelid või veebisüsteemid.

Ülevaade teenustest:

- Alustage laiahaardeliselt. Koostage kõigi leitud tervishoiuteenuste ja muude teenuste loetelu, millest võib vaimse tervise häiretega inimestele kasu olla, sh üldised vaimse tervise, tervishoiu- ja sotsiaalteenused. Kirjutage üles nende teenustega seotud inimeste nimed ja kontaktandmed.
- Paluge teabe täiendamisel abi teistelt kogukonnaliikmetelt, kui te ei tea, missuguseid teenuseid konkreetses valdkonnas osutatakse.
- Kui kõigi asjakohaste teenuste loetelu on valmis, küsige teenuseosutajatelt (isiklikult, telefoni või e-posti teel saadetud küsimustike kaudu), missugust abi ja teenuseid nad osutavad, kes on teised teenuseosutajad ning kuidas saab inimesi neile teenustele suunata.
- Jagage teenused liigi (tervise teenused vs muud teenused jne), asukoha (tervisekeskus vs kool jne) ja sihtrühma vanuse (lapsed, noored, täiskasvanud, eakad jne) alusel.

Kui teenused on kindlaks tehtud, koostage teenuste ja abivõimaluste loetelu, mille kaudu saab vaimse tervise häiretega inimesi toetada ning pange kirja teenusele suunamise info. Tehke kindlaks ka teenuste peamised puudujäägid. See aitab oma kogukonnas teenuseid kavandada ja edasi arendada. Selle osa lõpus (lk 20) on teenuste kindlaks tegemise praktiline ülesanne.

Valdkondade koostöö

Partnerlussuhted ja koostöö on kogukonnas tervise teenuste kavandamisel väga olulised. Inimeste kokku toomine kõigist valdkondadest ja organisatsioonidest on väärtuslik, sest see aitab suurendada vaimse tervise valdkonna tegevuse ja sekkumiste kvaliteeti, asjakohasust ning ulatust. See tähendab ka näiteks tervishoiusüsteemi ja teiste valdkondade, vaimse tervise häiretega inimeste ning nende hooldajate ja perede kaasamist tegevuse ja sekkumiste väljatöötamisse, rakendamisse ning täiendamisse. Täiendavad suunised, kuidas kaasata vaimse tervise häiretega inimesi planeerimise kõigis etappides, leiate teise osa peatükist 1.3. „Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamisse“.

Valdkondade koostöö võib olla mitmeti kasulik.

- Koostöös saab vähendada vaimse tervise häirete sotsiaalsete ja majanduslike riskitegurite mõju ning edendada kogukonnas vaimset tervist. Oluline on valdkondade teadlikkust suurendada selle kohta, mida on võimalik teha, et mõjutada positiivselt elanike vaimset tervist.
- Valdkondade koostöö ja suhtlus võib luua väärtust üksikisikule, sest koostöö aitab tõhusamini ja tulemuslikumalt toetada inimese elu kõikides neis aspektides, mis võivad vaimse tervise seisukohalt tähtsad olla.
- Eri valdkondades tegutsevad kogukonnatöötajad saavad tunda end kindlamalt nii vaimse tervise häirete märkamisel, inimeste toetamisel asjakohaste teenustega kui ka abivajajaid vajaduse korral edasi suunates.

Valdkondade koostööd soodustav tegevus

- Korraldage kogukonnas korrapäraseid kohtumisi kontaktide loomiseks ja asutuste ning kogukonnatöötajate kokku toomiseks, et jagada oskusteavet ja koordineerida tegevust (vt teabekast 2).
- Töötage välja ja pange kirja abi osutamise kord, et kogukonnatöötajad teaksid, kuidas suunata teiste spetsialistide juurde inimesi, kellega nad töötavad.
- Jagage oskusteavet kohtumistel, vestlusringides või töötubades, et suurendada eri valdkondades tegutsevate kogukonnatöötajate teadlikkust ja parandada nende oskusi (nt võivad eluasemevaldkonnas tegutsevad töötajad korraldada politseinikele töötoa, kus käsitletakse ligipääsu kodututele mõeldud teenustele).
- Kui see on asjakohane ja inimene on sellega nõus, korraldage konkreetsele inimesele abi osutamisse kaasatud kogukonnatöötajate kohtumine, et tegevust koordineerida (vt teabekast 3).



Teabekast 2. **Valdkondadevahelised võrgustikukohtumised**

Valdkondadevahelisi kohtumisi saab kasutada järgmistel eesmärkidel:

- jagada teavet valdkondades osutatavate teenuste ja tegevuste kohta;
- jagada teistele valdkondadele teavet, kuidas pääseda teenustele ligi;
- töötada välja selged valdkondadevahelised abivõimalused;
- pakkuda koolitusi eriteadmiste ja -oskuste omandamiseks;
- välja selgitada teenuseid, teenuste puudused ning üheskoos lahendada probleeme;
- teha valdkondade koostööd, et edendada vaimset tervist, ennetada vaimse tervise häireid ja toetada vaimse tervise häiretega inimesi.



Teabekast 3. Üksikisikut toetav tegevus

Mida kogukonnas töötajad saavad teha, et parandada koordineeritud tegevust ja suhtlust üksikisiku toetamiseks?

- Küsige inimestelt, kellega töötate, kas nad puutuvad kokku teiste valdkondade töötajatega. Kui jah, ja nad seda lubavad, rääkige teiste töötajatega ning uurige, kas saaksite üheskoos tõhusamini ja tulemuslikumalt tegutseda.
- Esitage abistatavale inimesele küsimusi kõigi asjaolude kohta, mis võivad tema olukorda mõjutada, sh tema füüsilise ja vaimse tervise, tööhõive või rahalise olukorra, eluaseme ja sotsiaaltoetuste kohta. Näiteks kui aitate kellelgi tööd leida ja teil tekib kahtlus, et tal võib olla vaimse tervise häire, mis mõjutab tema motivatsiooni tööd leida, saate teda toetada täiendavate hindamis- ja abiteenusteni jõudmisel.
- Otsige oma kogukonnas kättesaadavate teenuste kohta nii palju teavet kui võimalik ja uurige, kuidas inimesi nendele suunata.

Koolitused ja juhendamine

Pärast kogukonnateenustest ülevaate saamist ja puudujääkide selgitamist saate teha teistega koostööd, et kõrvaldada vajakajäämised vaimse tervise teenuste osutamisel. Selleks tuleb koolituste ja regulaarse juhendamise ning toe pakkumisega suurendada kogukonnatöötajate suutlikkust, milleks on vaja leida juhendajad. Asjatundlik juhendaja võib alustuseks korraldada koolituse teistele juhendajatele (koolitajate koolitamine). Koolitavatel juhendajatel võiks olla kogemusi nii vaimse tervise valdkonnas kui ka teiste koolitamisel, nad peaks olema head suhtlejad ning probleemilahendajad. Pärast koolitajate koolitamist võivad juhendajad koolitada vaimse tervise teenuseid osutavaid kogukonnatöötajaid ja neid regulaarselt juhendada ning toetada (vt joonis 7).

Joonis 7. Kogukonnas vaimse tervise teenuste osutamise võimekuse suurendamine



Allikas. Kohandatud väljaandest „WHO töövahend Zika viirusega seostatud komplikatsioonidest mõjutatud inimeste eest hoolitsemisel ja toetamisel“. Rahvastiku tervishoiuteenuste kavandajate ja haldajate käsiraamat (joonis 3). Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2017.

Selle töövahendi teises osas antakse üksikasjalikku praktilist teavet sekkumiste ja tegevusvõimaluste kohta, mida kogukonnatöötajad saavad vaimse tervisega tegelemisel kasutada. Seda teavet saab kasutada, et korraldada kogukonnatöötajatele koolitusi, kus käsitletakse vaimse tervise edendamise, vaimse tervise häirete ennetamise, ravi ja toetamise asjaolusid.

Juhendajate ja kogukonnatöötajate koolitusmaterjale tuleks kohandada kohalikele oludele. See on hea võimalus kogukonnaliikmeid kaasata nii koolituste kui ka nendele järgnevate teenuste väljatöötamisse.

Kohandamine tagab, et

- koolitusmaterjale saab kohalikus süsteemis tõhusalt kasutada;
- koolitusmaterjalid arvestavad kultuuri ja on kohalikele vastuvõetavad;
- koolitusmaterjalid on arusaadavad (s.t kohalikus keeles ja arusaadava terminoloogiaga);
- kohalike abivõimalusi on täpselt kirjeldatud;
- koolitusmaterjalid on riiklike ja rahvusvaheliste vaimse tervise suuniste kohased.

Koolitamisest üksi ei piisa. Üha selgem on, et kogukonnatöötajaid on vaja pidevalt juhendada ja toetada. Juhendamine toetab algset koolitust ja suurendab kogukonnatöötajate oskust valida vaimset tervist toetavaid sekkumisi. Juhendaja võib olla vaimse tervise spetsialist, koolitaja või spetsialiseerumata tervisteenuse osutaja, kellel on kogemusi vaimse tervisega.

Oma koolitusprogrammi täitmist on oluline järjepidevalt seirata ja hinnata. Sellega seotud näitajad peaksid olema kooskõlas riiklike ja rahvusvaheliste nõuetega, mis 1) tagab, et teie koolitusprogramm on tõhus ja 2) tõhus koolitusprogramm tagab, et seda jätkatakse ning leitakse lisavahendid (vt teabekast 4).



Teabekast 4. **Kogukonnatöötajate koolitamine ja juhendamine**

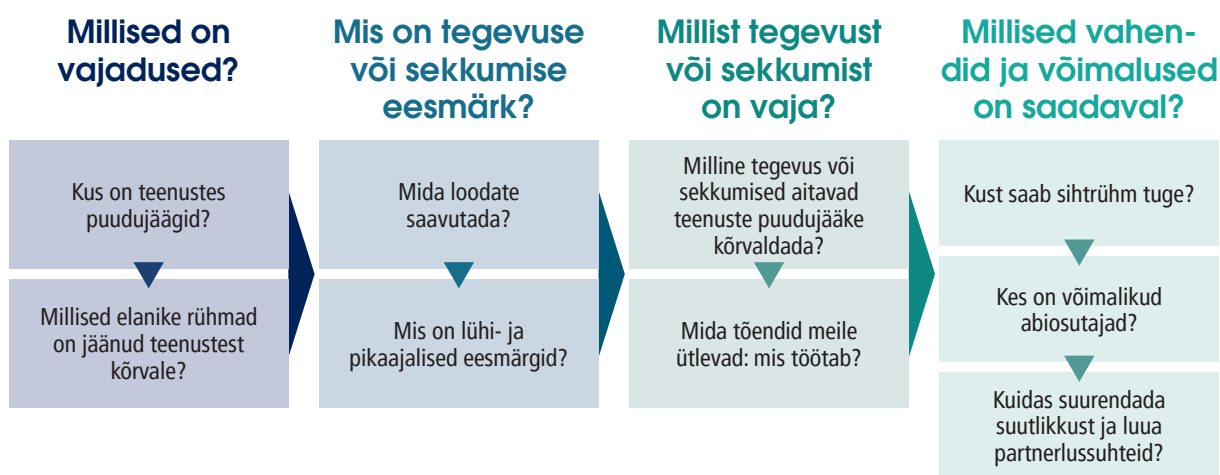
1. Leidke kogunud juhendaja, kes hakkab teisi juhendajaid koolitama.
2. Leidke inimesed, kes võiks osaleda koolitajate koolitusel ja saaks tegutseda juhendajana.
3. Leidke kogukonnatöötajad, kes võiks osaleda koolituse läbinud juhendajate koolitusel.
4. Tõlkige koolitusmaterjalid ja kohandage need kohalikele oludele. Kaasake selleks kogukonna eestvedajaid.
5. Kavandage koolitused ja korrapärane juhendamine koos seire ning hindamisega.

Praktiline ülesanne. Teenustest ülevaate saamine

Praktilised ülesanded

Praktiline ülesanne. Kogukonna vaimse tervise küsimustik

Joonis 6. Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustik



Täitke järgmine tabel, pidades silmas kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustikku.

Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustik	
Küsimus	Palun täitke
Millised on teie kogukonna vaimse tervise seotud vajadused? Kus on teenustes puudujäägid?	<p>Minu kogukonna vaimse tervise seotud vajadused on järgmised:</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div> <p>Minu kogukonnas on teenustes järgmised puudujäägid:</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div>

Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustik (jätkub)

Küsimus	Palun täitke
Valige üks eespool kirjeldatud vajadus. Millised on teie eesmärgid selle vajaduse katmiseks? Mida loodate saavutada? Nimetage oma lühi- ja pikaajalised eesmärgid.	Ma loodan saavutada järgmised eesmärgid:
	lühiajalised eesmärgid
	pikaajalised eesmärgid
Milliseid tegevusvõimalusi või sekkumisi on teie eesmärkide saavutamiseks vaja?	Vajalik tegevus ja sekkumine on näiteks järgmine.

Kogukonna vaimse tervise teenuste küsimustik (jätkub)

Küsimus	Palun täitke
Millised vahendid ja võimalused on teile kõnealuse tegevuse elluviimiseks või sekkumiste rakendamiseks saadaval? Kus tegevus või sekkumine toimub? Kes on tegevuse ja sekkumiste võimalikud elluviijad? Kellega saate koostööd teha?	Tegevuse elluviimiseks või sekkumiste rakendamiseks saadaolevad võimalused ja vahendid.
	<input type="text"/>
	Keskkond, kus saab tegevust ellu viia või sekkumist rakendada.
	<input type="text"/>
	Inimesed kogukonnas, kes saavad tegevust ellu viia või sekkumist rakendada.
	<input type="text"/>
	Võimalikud partnerid.
	<input type="text"/>

Viited ja lugemissoovitused

1. Shonkoff, J. P., Garner, A. S. The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Am Acad Pediatr.* 2012; 129. doi:10.1542/peds.2011-2663.
2. Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton. P. jt. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. Kokkuvõte. www.thelancet.com 2018; 392(10157):1553-98. doi:10.1016/S0140-6736(18)31612-X.
3. GBD 2017 Disease and injury, incidence and prevalence Collaborators SL, Abate D, Abate KH, jt. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2018; 392(10159): 1789-1858.
4. Kohn, R., Saxena, S., Levav, I., Saraceno, B. The treatment gap in mental health care. *Bull World Health Organ.* 2004; 82: 858-866.
5. Saxena, S., Thornicroft, G., Knapp, M., Whiteford, H. Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency. *Lancet.* 2007; 370: 878-889.
6. Vaimse tervise atlas. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2020 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>; vaadatud 30. aprillil 2022).
7. 13. üldine tööprogramm, 2019-2023. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2019 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324775/WHO-PRP-18.1-eng.pdf>; vaadatud 30. aprillil 2022).
8. Vaimse tervise loimimine esmatasandi tervishoiuteenustesse: üleilmne perspektiiv. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon ja maailma perearstide organisatsioon, 2008 (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43935/9789241563680_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y, vaadatud 30. aprillil 2022).
9. Patel, V., Hanlon, C. Where there is no psychiatrist: a mental health care manual. London: Suurbritannia kuninglik psühhiaatrite kolleegium; 2018 (<https://www.cambridge.org/core/books/where-there-is-no-psychiatrist/47578A845CAFC7E23A181749A4190B54>; vaadatud 30. aprillil 2022).
10. Shidhaye, R., Lund, C., Chisholm, D. Health care platform interventions. Väljaandes: Patel, V., Chisholm, D., Dua, T., Laxminarayan, R., Medina-Mora, M. L., toim. Mental, neurological, and substance use disorders (Disease control priorities. Kolmas väljaanne, 4. köide). Washington (DC): Maailmapank; 2015. doi:10.1596/978-1-4648-0426-7.

Täiendavad töövahendid ja juhendid

Agentuuridevahelise suunamise vorm ja juhend. Genf. ÜRO agentuuridevahelise alalise komitee (IASC) kriisilukorra vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe tööühm; 2017.

Teenuse kättesaadavuse ja valmisoleku hindamise (SARA) aruanded. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon ([https://www.who.int/data/data-collection-tools/service-availability-and-readiness-assessment-\(sara\)?ua=1](https://www.who.int/data/data-collection-tools/service-availability-and-readiness-assessment-(sara)?ua=1); vaadatud 30. aprillil 2022).

IASC MHPSS RG. Kes teeb hädaolukorras vaimse tervise ja psühhosotsiaalsete tugiprogrammide käigus mida, kus ja millal (4W-töövahend). Genf. ÜRO agentuuridevahelise alalise komitee (IASC) kriisilukorra vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe tööühm, 2012 (https://interagencystandingcommittee.org/system/files/legacy_files/IASC%20RG%204Ws%20MHPSS%20.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Laste väärkohtlemisele reageerimine. WHO suunised tervishoiusektorile. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2019 (https://www.researchgate.net/profile/Maha-Almuneef/publication/336318121_WHO_GUIDELINES_FOR_THE_HEALTH_SECTOR_RESPONSE_TO_CHILD_MALTREATMENT/links/5d9c2c3292851c2f70f40dc1/WHO-GUIDELINES-FOR-THE-HEALTH-SECTOR-RESPONSE-TO-CHILD-MALTREATMENT.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Vaimse tervise parandamise tegevuskava (mhGAP) tegevusjuhend. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (punkt 2.4: Coordinate care pathways: (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275386/9789241514811-eng.pdf?ua=1>, vaadatud 30. aprillil 2022) (vt punkt 2.4: Coordinate care pathways).

Vaimse tervise parandamise tegevuskava (mhGAP) tegevusjuhend. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (Lisa A3: mhGAP tools for situation analyses: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275386/9789241514811-eng.pdf?ua=1>; vaadatud 30. aprillil 2022; vt lisa A3: mhGAP tools for situation analyses.)

Teine osa

VAIMSE TERVISE PARANDAMISE KOGUKONNATÖÖTAJATE JUHEND

ESIMENE MOODUL

Kuidas rääkida vaimsest tervisest?



TEINE MOODUL

Kuidas edendada vaimset tervist ja ennetada häirete kujunemist?



KOLMAS MOODUL

Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimesi?



NELJAS MOODUL

Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimeste taastumist ja rehabilitatsiooni?



VIIES MOODUL

Kogukonnas töötamise täiendavad asjaolud



Teine osa

Vaimse tervise parandamise kogukonnatöötajate juhend

Sissejuhatus

Juhendi eesmärk

Juhendi eesmärk on aidata inimestel mõista, kuidas käsitleda oma kogukonnas vaimse tervise küsimusi. See hõlmab vaimse tervise edendamist, vaimse tervise häirete ennetamist ja vaimse tervise häiretega inimeste toetamist.




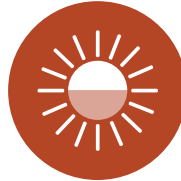

NB! Juhend ei ole mõeldud asendama raskete vaimse tervise häiretega inimeste ravi. Ravivajaduse korral osutatakse juhendis lisamaterjalidele ja antakse nõuandeid, kuidas suunata inimene tervishoiuteenustele.

Juhendi sihtrühm

Juhend on mõeldud kõigile, kes soovivad oma kogukonnas tegeleda vaimse tervise küsimustega. Need võivad olla näiteks kogukonna tervisetöötajad, õpetajad, sotsiaaltöötajad, politseinikud, külavanemad, usuühenduste liikmed, noorteühenduste liikmed, väikelaste või puuetega inimeste hooldajad või teised huvitatud kogukonnaliikmed. Juhend on kasulik ka neile, kes kavandavad kogukondlikke vaimse tervise koolitusprogramme ja soovivad koolitada kogukonnas tegutsevaid töötajaid ning eestvedajaid.

Juhendi ülesehitus

Juhend koosneb viiest moodulist:

Esimene moodul Kuidas rääkida vaimsest tervisest?	Teine moodul Kuidas edendada vaimset tervist ja ennetada häirete kujunemist?	Kolmas moodul Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimesi?	Neljas moodul Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimeste taastumist ja rehabilitatsiooni?	Viies moodul Kogukonnas töötamise täiendavad asjaolud
				
1.1. Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas	2.1. Tervislikud eluviisid	3.1. Inimõiguste edendamine	4.1. Taastusabi kogukonnas	5.1. Töö inimestega, kellel on kaasuvad füüsilise ja vaimse tervise häired
1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine	2.2. Eluuskused	3.2. Vaimse tervise häirete märkamine	4.2. Tööhõive ja hariduse ning eluasemega seotud toetus	5.2. Töö laste ja noorukitega
1.3. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamisse	2.3. Vanemlike oskuste arendamine	3.3. Kaasamine ja suhete loomine	4.3. Sotsiaalne taastumine ja seotus	5.3. Töö rasedate või hiljuti sünnitanud naistega
	2.4. Enesetappude ennetamine	3.4. Psühholoogilised sekkumised	4.4. Enesejuhtimine ja vastastikune tugi	5.4. Töö eakatega
	2.5. Uimastite tarvitamise ennetamine	3.5. Täiendavatele ja järgmise tasandi teenustele suunamine		5.5. Töö häda- ja konfliktiolukorras
	2.6. Kogukonna-töötajate enesehoid	3.6. Hooldajate ja perede toetamine		

Moodulite teabe esitamisel lähtutakse järgmisest üldvormist.

- Miks see on tähtis?
- Mida saate teha?
- On aeg harjutada! Praktilised ülesanded
- Lisatöövahendid ja -materjalid

Lisamaterjalid leiate selle osa lõpust.

Juhendi **kasutamine**

Juhendis ei eeldata, et üks inimene kasutab kogu teavet ja rakendab kõiki meetmeid. Olenevalt teie rollist kogukonnas võib osa infot olla teile kasulikum.

Juhendis kirjeldatud tegevusvõimalusi saab kasutada igapäevatoos. Kui olete näiteks õpetaja, tuleb teile kasuks tervise edendamise teave, eriti eluuskuste õpetamise, lapsevanematele suunatud sekkumiste, enesetappude ja uimastitarvitamise ennetuse küsimused (teine moodul) ning laste ja noorukitega töötamise teave (viies moodul).

Kui keskendute kogukonnatöös emade ja laste tervishoiule, on teile rasedate või hiljuti sünnitanud naistega töötamisel kasulik vaimsest tervisest rääkimise, vaimse tervise häirete märkamise ning psühhohariduse teave (teine, kolmas ja viies moodul).

Soovitame juhendit kasutada igapäevases kogukonnategevuses.

Esimene moodul

Kuidas rääkida vaimsest tervisest?

Selles moodulis tutvustatakse, kuidas kogukonnas vaimsest tervisest rääkida. Kirjeldatakse, kuidas kõneleda vaimsest tervisest üldisemalt ja kavandada haridustegevust, kuidas vähendada häbimärgistamist, ebavõrdset kohtlemist ja sotsiaalset tõrjutust, käsitletakse vaimse tervise häiretega inimeste ja nende hooldajate või pereliikmete kaasamist haridusega seotud või muu kogukonnategevuse kavandamisse.

1.1 Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Kogukonnas vaimsest tervisest rääkimise olulised põhjused:

- Kuigi vaimse tervise häired on väga levinud, ei ole inimestel tihti piisavalt teavet vaimse tervise või selle häirete kohta.
- Paljud vaimse tervisega seotud müüdid ei ole tõesed ja on vaimse tervise häiretega inimeste häbimärgistamise ning ebavõrdse kohtlemise põhjus.
- Häbimärgistamine ja ebavõrdne kohtlemine takistavad vajaduse korral abi otsimist.
- Kogukonna suurem teadlikkus vaimsest tervisest tagab, et tuge vajavad inimesed saavad seda nii vara kui võimalik.

Kogukonnatöötajad võivad olla need, kes annavad avalikkusele täpset teavet vaimse tervise kohta. Nad saavad ümber lükata vaimse tervise häiretega seotud müüte. Nõnda on kogukonnatöötajatel võimalik võidelda häbimärgistamise ja ebavõrdse kohtlemise vastu ning julgustada inimesi vajaduse korral abi otsima. Teadmiste ja teadlikkuse suurenedes mõistavad ja toetavad kogukonnaliikmed tõenäolisemalt vaimse tervise häiretega inimesi ning vaimse tervise häiretega inimesed saavad julgemini ja hõlpsamalt abi otsida.

Kogukonna harimine aitab:

- suurendada teadlikkust levinumatest teguritest, mis mõjutavad vaimset tervist positiivselt või negatiivselt;
- saada aru vaimse tervise häiretest;
- märgata levinumate vaimse tervise häirete sümptomeid;
- vähendada häbimärgistamist ja soodustada kaastundlikku ning eelarvamusteta suhtumist vaimse tervise häirete ravimisse ja vaimse tervise häirega inimestesse;
- saada praktilisi teadmisi, kuidas ennast või lähedast aidata ja kust abi otsida.

Vaimsest tervisest saab rääkida ja teadlikkust suurendada ametlikult ja mitteametlikult.

Teadlikkuse suurendamine mitteametliku tegevuse toel. Rääkige kogukonnas vaimsest tervisest kõigi kogukonnaliikmetega, keda kohtate.

- Kui keegi kohtleb vaimse tervise häirega inimest ebasõbralikult, räägib temast vaenulikult või ülekohtuselt, sekkuge ja julgustage teda olema kaastundlikum ning vältima hinnangute andmist. (Vt „1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“.) Saate ka vastata inimeste küsimustele vaimse tervise kohta.
- Kui olete õpetaja, andke pärast juhendi lugemist vestluste käigus töökaaslastele, õpilastele ja õpilaste peredele edasi oma teadmised vaimsest tervisest ja vaimse tervise häiretest.
- Kui olete politseinik, puutute igapäevatoos kokku paljude kogukonnaliikmetega. Pärast juhendi lugemist saate suurendada nende ja oma töökaaslaste teadlikkust vaimsest tervisest ning vaimse tervise häiretest.

Teadlikkuse suurendamine ametliku tegevuse toel. Võite soovida suurendada kogukonnaliikmete teadmisi vaimsest tervisest ametlikumalt. Kui olete huvitatud kogukonna harimisest, otsustage, 1) kuidas soovite kogukonnaliikmeteni jõuda; 2) mida soovite neile õpetada; 3) kellega tahate teha koostööd.

Kogukonnaliikmeteni jõudmine

- **Töötoad.** Kavandage ühe- või kahetunnine interaktiivne töötuba, mida saab korraldada koolides, kogukonnakeskustes, pühakodades, raamatukogudes, naiste tugikeskustes, lastele ja noortele ning emadele ja väikelastele mugavas kohas või töökohtades.
- **Kogukondlikud arutelud.** Korraldage kogukondlik arutelu või avalik koosolek, kuhu saavad tulla kõik huvitatud kogukonnaliikmed. Tehke lühiettekanne või laske neid teha külalisesinejatel ja võimaldage seejärel arutelu. Kutsuge vaimse tervise häiretega inimesi ja nende pereliikmeid jagama oma kogemusi, kui nad on valmis seda tegema.
- **Flaierid või teabelehed.** Koostage üheleheküljeline flaier või teabeleht, kus on teave vaimse tervise kohta, levitage seda tervisekeskustes, koolides, kultuurimajades, pühakodades, raamatukogudes, kaubanduskeskustes või mujal.
- **Raadioreklaam või -kampaaniad.** Võite teha koostööd kohalike raadiojaamadega, et kavandada vaimset tervist käsitlevaid lühireklaame või kampaaniaid.
- **Reklaamid ajalehtedes või ajakirjades.** Võite teha koostööd kohaliku ajalehe või ajakirjaga, et avaldada ühe või poole lehekülje pikkune lugu vaimse tervise kampaania kohta.

Kogukonna harimisel võib keskenduda järgmistele küsimustele.

- Mis on vaimne tervis? (Vt teine moodul „Vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise häirete ennetamine“.)
- Vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise häirete ennetamine. (Vt teine moodul „Vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise häirete ennetamine“.)
- Teave erinevate vaimse tervise häirete kohta. (Vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“ ja „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“.)
- Vaimse tervise erinevate häirete märkamine. (Vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“.)
- Vaimse tervise häiretega inimeste toetamine, sh eneseabistrateegiad. (Vt „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“.)
- Teadmine, millal ja kuidas anda inimene üle, sh lähikondsete hoolde, suunata tervishoiu- või sotsiaalhoolekandeteenustele. (Vt „3.5. Täiendavatele või kõrgema taseme teenustele suunamine“.)

Kellega teha koostööd?

Kaaluge teadlikkuse suurendamise kavandamisel koostööd teiste kogukonnaliikmetega. See aitab töökoormust jagada ja hoida teid motiveerituna.

- Tehke koostööd sõbra, kohaliku õpetaja, usuühenduse juhi, tervishoiutöötaja või mõne muu huvitatud kogukonnaliikmega.
- **Kaaluge ka koostööd vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondadega.** Kui see neile sobib, saavad vaimse tervise häiretega inimesed ja nende pered oma kogemustest rääkides anda suure panuse kogukonna harimisse. (Vt „1.3. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuste kavandamise“.)

1.2 Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Häbimärgistamine hõlmab negatiivseid stereotüüpe või eelarvamusi, mis võivad panna inimese kedagi ülekohtuselt hukka mõistma ja omistama neile väärtalt negatiivseid omadusi. Vaimse tervise häireid häbimärgistatakse tihti ja nende häiretega inimesed pannakse vahel ennast tundma nii, nagu oleksid nad oma läbielamistes ise süüdi. Häbimärgistamise tõttu võivad kujuneda vaimse tervise häiretega inimeste kohta eelarvamused (negatiivne suhtumine) ning neid ja nende lähedasi võidakse ebavõrdselt

kohelda (negatiivne käitumine). Need negatiivsed protsessid aitavad tihti kaasa sotsiaalse tõrjutuse eri vormide tekkele ja isegi täieõigusliku kodaniku staatuse kaotamisele.

Vaimse tervise häiretega inimesed võivad kogeda näiteks järgmist häbimärgistamist ja ebavõrdset kohtlemist:

- (ea)kaaslaste, sõprade, tööandjate ja isegi pereliikmete tõrjuv käitumine;
- pere ja kogukonna elus või tööturul võrdsetel tingimustel osalemise takistamine;
- teenustele, tervishoiule või sotsiaalsele abile ligipääsu piiramine;
- kõigil tasanditel madalama tasemega abi kogemine (nt tervishoiutöötajad võivad reageerida aeglasemalt või ei suhtu tõsiselt kehalistesse sümptomitesse, mille tõttu võivad füüsilise tervise häired jääda diagnoosimata ja ravimata).

Häbimärgistamise ja ebavõrdse kohtlemise võimalikud tagajärjed vaimse tervise häiretega inimestele on järgmised:

- teistega murede jagamisest keeldumine ja kõhklused abi otsimisel;
- ebakindlus abi otsimisel ka tervishoiusüsteemist;
- häbitunne, piinlikkustunne või suur enesekriitilisus;
- vähene enesekindlus ja kahtlemine oma võimetes;
- sotsiaalse tegevuse või töö vältimine teiste reaktsioonide ja hukkamõistu kartuse tõttu.

Mis põhjustab häbimärgistamist? Häbimärgistamine tuleneb tavaliselt vähestest teadmistest või valearusaamadest vaimse tervise häirete kohta.

Vaimse tervise häirete kohta levinuimad (kahjulikud) väärarvamused

- ✘ Vaimse tervise häiretega inimesed on vägivaldsed ega kontrolli ennast.
- ✘ Vaimse tervise häire on mingil põhjusel inimese enda süü.
- ✘ Vaimse tervise häiretega inimestega on keeruline toime tulla või nad ei suuda otsuseid vastu võtta.
- ✘ Vaimse tervise häireid ei saa ravida.
- ✘ Depressiooni põdeva inimesega ei tohiks rääkida, sest see põhjustab teisel inimesel depressiooni.
- ✘ Inimese käest ei tohiks küsida, kas tal on enesetapumõtted, sest see võib panna ta ennast vigastama.

Häbimärgistamisega saab edukalt võidelda, lükates ümber müüte, väär- ja eelarvamusi ning asendades need õige teabega. Uuringutest nähtub, et häbimärgistamist ja ebavõrdset kohtlemist saab vähendada isikliku või virtuaalse (nt interneti või sotsiaalmeedia kaudu toimuva) sotsiaalse sekkumise abil. Kogukonnas häbimärgistamise vastu võitlemise võimalused on näiteks järgmised.

- Muutke negatiivset suhtumist vaimse tervise häiretesse. Harige inimesi vaimse tervise häirete küsimuses, pakkudes neile õiget teavet. (Vt teabekast 1 ja teave psühhohariduse kohta peatükis „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“.) Kui avalikkus või poliitikakujundajad teavad vaimse tervise häiretega seotud fakte, saavad nad kaasa aidata kogukonna teadmiste suurendamisse.
- Kui näete ebavõrdset või halba kohtlemist, öelge oma arvamus välja. Sekkuge, kui vaimse tervise häirete või nende häiretega inimeste üle tehakse nalja, kommenteeritakse ebameeldivalt või kohatult. Kui te ei julge ise sõna võtta, paluge teistelt abi.
- Näidake positiivset eeskju. Olge kaastundlik vaimse tervise häiretest või nende häiretega inimestest rääkides.
- Vältige häbimärgistavat keelekasutust ja julgustage teisi sama tegema. Kasutage sobivat sõnavara, näiteks „inimene, kellel on vaimse tervise häire“ või „inimene, kellel on vahetu kogemus vaimse tervise häiretega“.
- Kohelge vaimse tervise häiretega inimesi austavalt ja positiivselt. Kuulake hinnanguid andmata inimesi, kes jagavad oma kogemusi vaimse tervise häire või nendest taastumise kohta. Tunnustage neid, kes otsustavad vaimse tervise häirete tõttu abi ja tuge otsida.
- Minge vabatahtlikuks organisatsiooniks, mis toetab vaimse tervise häiretega inimesi ja julgustage teisi sama tegema.
- Tehke meediaga aktiivset koostööd. Näiteks kui on võimalik, kaaluge iga-aastaste auhinnatseremooniade korraldamist, et tunnustada vaimse tervise küsimuste parimaid kajastajaid.
- Julgustage kuulsusi avalikult rääkima oma kogemustest vaimse tervise häiretega.



Teabekast 1. Vaimse tervise häirete kohta kogutud peamised faktid

- Vaimse tervise häired on kogu maailmas levinud.
- Negatiivsetel sündmustel, mis toimuvad kogukonnas (nt sõda, katastroofid või muud humanitaarkriisid) või üksikisiku elus (vägivald, väärkohtlemine või muud negatiivsed sündmused) võib olla tugev mõju vaimsele tervisele ja heaolutundele.
- Füüsilise tervise probleemid võivad suurendada vaimse tervise häirete riski ja vaimse tervise probleemid avaldada mõju füüsilisele tervisele.
- Häbimärgistamine ja ebavõrdne kohtlemine teevad vaimse tervise häiretega inimestele abi otsimise ja kvaliteetse ravi saamise raskeks.
- Vaimse tervise häiretega inimeste inimõiguste rikkumistest teatatakse kõikjal maailmas.

Tehke koostööd vaimse tervise häiretega inimeste, nende hooldajate ja peredega, et võidelda häbimärgistamise ja ebavõrdse kohtlemise vastu.

- Toetage neid teadmiste omandamisel vaimse tervise häirete kohta ja nende häirete mõistmisel, sest see suurendab nende enesekindlust ja usaldust. (Vt „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“.)
- Aidake neil leida eneseabi- ja tugirühmi ning seal osaleda, et nad saaksid suurendada oma teadlikkust. (Vt „3.6. Hooldajate ja perede toetamine“.)
- Julgustage neid rääkima avatult oma seisundist ja kogemustest inimestega, keda nad usaldavad.
- Korraldage oma töötajatele vahetu sotsiaalse kontakti kogemusi. Kutsuge näiteks külla vaimse tervise häiretega inimesi, et nad saaksid rääkida oma kogemustest ja taastumisest.
- Kaasake nad vaimse tervisega seotud kogukondlikesse haridusprogrammidesse ja koolitustesse. (Vt „1.3. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamisse“.)

1.3 Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamisse

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Vaimse tervise häiretega inimesed on juba liiga kaua ja laialdaselt jäetud kõrvale vaimse tervisega seotud tegevusvõimaluste kavandamisest ja otsuste langetamisest, kuigi see tegevus mõjutab neid (vt „3.1. Inimõiguste edendamine“). Kaasates vaimse tervise häiretega inimesi aktiivselt tegevuse kujundamisse, osutamisse ja arendamisse, on see üks parimaid võimalusi tagada, et vaimse tervisega seotud tegevus on tõesti kasulik ja vastab sihtrühma vajadustele.

Miks on oluline kaasata vaimse tervise häiretega inimesi või nende hooldajaid ja peresid kogukonnas haridus- või muu tegevuse kavandamisse (vt teabekast 2)?

- Vaimse tervise häiretega inimestel on väärtuslikku teavet ja kogemusi, mis võivad aidata vaimse tervisega seotud kogukonnategevust kujundada ja täiendada. Nad saavad jagada oma kogemust mõnes programmis või tegevuses osalemisest, et soovitada, mis oli kõige kasulik ja mida tuleks parandada.
- Vaimse tervise häiretega inimeste kaasamine oma tegevusse on tõhus viis võidelda häbimärgistamise vastu ja muuta seda, kuidas kogukond vaimsesse tervisesse suhtub.
- Kasulik on küsida vaimse tervise häiretega inimeste hooldajatelt ja pereliikmetelt teavet ning tagasisidet, kuidas nad ennast konkreetse programmi või tegevuse käigus tundsid. Kas nad tundsid, et saavad tuge, kui kasulik oli konkreetne teave ja milliseid muudatusi nad sooviksid programmi täiustamiseks?

MIDA SAATE TEHA?

Kogukonnas vaimse tervisega seotud tegevuse kavandamisel tuleks kaasata vaimse tervise häiretega inimesi ja nende perekondi ning hooldajaid.

- Kutsuge vaimse tervise häiretega inimesi ja nende peresid ning hooldajaid osalema kavandamiskoosolekutel, et arutada ja vahetada mõtteid kogukonnategevuse üle.
- Tehke kogukonnas uuringuid, intervjuusid või sihtrühmadele mõeldud arutelusid, et teadvustada vaimse tervise häiretega inimeste vajadusi.
- Kaasake vaimse tervise häiretega inimesi ja nende perekondi ning hooldajaid või kutsuge nad tegevust juhtima.
- Küsige vaimse tervise häiretega inimestelt ja nende peredelt ning hooldajatelt kavandatava tegevuse kohta tagasisidet (vormide, uuringute, nõustamisrühmade või mitteametlike arutelude kaudu) ning kasutage seda tegevuse parandamiseks.



Teabekast 2. **Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perede ning hooldajate kogukondliku vaimse tervise tegevuse toetamise võimalused**

- Sotsiaalse toe pakkumine või sõprussuhete loomine.
- Rühmade juhtimine üksi või koos teiste kogukonnatöötajatega.
- Oma haiguse, ravi, taastumise või hooldamiskogemuse jagamine teistega.
- Inimeste aitamine sümptomitega või puudega toimetulekuks lahenduste otsimisel (ja proovimisel).
- Üldine nõustamine.
- Inimeste külastamine nende kodus või sõiduvõimalus kogukonnategevuses osalemiseks.

On aeg harjutada!

PRAKTIINE ÜLESANNE

Mida saan teha, et rääkida oma kogukonnas vaimsest tervisest?

- 1 Kui annaksite oma kogukonnas mitteametlikult vaimse tervise kohta teavet, siis kus seda teeksite? Mõelge oma igapäevasele elukorraldusele. Mõelge kohtadele, kus saaksite kohtuda töökaaslaste, sõprade, pereliikmete või teiste inimestega, et rääkida vaimsest tervisest.

.....

.....

- 2 Nimetage kolm asja, mida saate teha, et võidelda häbimärgistamisega kogukonnas.

.....

.....

.....

- 3 Kui kavandaksite üht ametlikku harivat tegevust, millise meetodi valiksite?

märkige kõik sobivad vastused

Interaktiivne töötuba Kogukondlik arutelu Flaietid või teabelehed
 Raadioreklaam Reklaamid ajalehtedes või ajakirjades

- 4 Kui kavandaksite töötoa, kus te selle korraldaksite?

märkige kõik sobivad vastused

Koolid Kogukonnakeskused Kirikud või muud pühakojad
 Raamatukogud Naiste tugikeskused Laste- ja noorte-sõbralikud kohad
 Emale-lapsele mugavad kohad Töökohad

- 5 Kui trükisite flaiereid ja teabelehti, kus te neid jagaksite?

märkige kõik sobivad vastused

Tervisekeskused Koolid Kogukonnakeskused
 Kirikud või muud pühakojad Raamatukogud Kaubanduskeskused

- 6 Kui kavandaksite ametlikumas vormis hariduslikku tegevust, millisele ühele-kahele teemale keskenduksite?

.....

.....



Esimese mooduli töövahendid ja materjalid

Vaimse tervise parandamise tegevuskava sekkumisjuhend vaimsete, neuroloogiliste ja sõltuvushäirete kohta mittespetsialiseerunud tervishoiuasutustes, versioon 2.0. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2016 (https://www.who.int/mental_health/mhgap/mhGAP_intervention_guide_02/en/; vaadatud 30. aprillil 2022).

Vaimse tervise parandamise tegevuskava tegevusjuhend. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275386/9789241514811-eng.pdf?ua=1>, vaadatud 30. aprillil 2022; vt punkt 3.3. Raising awareness of mental, neurological and substance use conditions, and services available).

Vaimse tervise teabelehed. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>; vaadatud 30. aprillil 2022).

EBCD: Experience-based co-design toolkit. London: Point of Care Foundation (<https://www.pointofcarefoundation.org.uk/resource/experience-based-co-design-ebcd-toolkit/>; vaadatud 30. aprillil 2022).

CBM Disability-Inclusive development toolkit. Bensheim: CBM International (https://www.cbm.org/fileadmin/user_upload/Publications/CBM-DID-TOOLKIT-accessible.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

WHO QualityRightsi algatus. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2019 (<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>; vaadatud 30. jaanuaril 2022). Osa materjalidest on kättesaadavad ka eesti keeles.

Inimõiguste edendamine vaimse tervise valdkonnas: WHO QualityRightsi vaimse tervise heaks tegutsemise, ühinemise ja võimestamise koolitus (prooviversioon). Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2017 (vt teemad 1, 6 ja 7; <https://humanrights-etrain-qualityrights.coorpacademy.com/signup>; vaadatud 30. aprillil 2022). Veebikoolitus on kättesaadav ka eesti keeles.

Teine moodul

Kuidas edendada vaimset tervist ja ennetada häirete kujunemist?



Selles moodulis kirjeldatakse, kuidas edendada vaimset tervist ja ennetada vaimse tervise häireid. Kuidas edendada tervislikku eluviisi, mis on väga oluline nii füüsilise kui ka vaimse tervise jaoks? Antakse ülevaade eluoskuste õpetamisest lastele ja täiskasvanutele ning vanemlike oskuste täiendamisest. Kirjeldatakse, kuidas kogukonnas ennetada uimastite tarvitamist ja enesetappe. Antakse ülevaade, kuidas väärtustada kogukonnatöötajate enesehoidu.

2.1 Tervislik eluviis

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Tervislik eluviis tähendab regulaarset liikumist, kvaliteetsset und, tasakaalustatud toitu, sotsiaalseid sidemeid ja vajaduse korral stressi maandamist. See tähendab ka tervist ja heaolu negatiivselt mõjutava tegevuse vältimist, näiteks suitsetamist, alkoholi ja teiste psühhoaktiivsete ainete liigtarvitamist. Tervislik eluviis on tähtis igas vanuses inimestele, sest aitab tunda end vastupidavana, ennetada probleeme ja tagada hea füüsilise ning vaimse tervise. Tervislik eluviis võib aidata vähendada paljude krooniliste kehaliste haiguste ja vaimse tervise häirete tekkimise ohtu. See aitab vaimse tervise häirete sümptomitega toime tulla (nt regulaarne liikumine tõstab tuju ja suurendab keskendumisvõimet).

Vaim ja keha on seotud. Kui inimene hoolitseb oma kehalise tervise eest, on see kasuks ka vaimsele tervisele ja vastupidi.

MIDA SAAD TEHA?

Tervisliku eluviisi edendamine ja tervislike valikute toetamine mõjub positiivselt nii üksikisikutele kui ka kogukonnale (vt teabekast 3). Seda saab teha nii mitteametlikult kui ka ametlikult.

- Võite mitteametlikult suurendada teadlikkust sõprade, pereliikmete ja töökaaslaste seas.
- Laiemat avalikkust saab kõnetada teadlikkuse suurendamise kampaaniate toel.
- Võimalik on koostada tegevuskavad, mis soodustavad käitumuslikke (ja kultuurilisi) muutusi tervishoiuasutustes, koolides, töökohtades, raamatukogudes, kirikutes, naiste tugikeskustes, noortekeskustes või muudes kogukonnakeskustes. Sellised tegevuskavad võivad keskenduda üldistele tervislikele valikutele või olla seotud konkreetse tegevusega (nt intensiivsem treening või alkoholi tarbimise vähendamine).

Teave, mille toel saate inimestel aidata hoida tervislikku eluviisi.

Kehaline aktiivsus

Regulaarne kehaline aktiivsus ja treening on hädavajalikud nii füüsilise kui ka vaimse tervise tagamiseks, sest need parandavad südame tervist, vähendavad stressi, leevendavad ärevust ja nukrust, tõstavad energiataset ning parandavad und. Liikumine võib vaimset tervist parandada, kuid kehv vaimne tervis võib viia passiivsuse ja kahandada huvi liikumise vastu. Inimeste liikuma ärgitamine on tihti kasulik isegi siis, kui neil pole parasjagu selleks tuju, nad võivad end pärast paremini tunda. Liikuda ja treenida saab peaaegu kõikjal ja selleks pole tingimata vaja varustust. Treeninguvõimalusi on palju, nt treppide kasutamine, jooksmine või rattasõit, ujumine või rühmatreeningud. Kehalise aktiivsuse toetamisel tasuks pidada meeles järgmisi asjaolusid.

- Inimesed, kes ei ole harjunud väga aktiivsed olema, peaksid alustama aegamisi ja väikese kehalise aktiivsusega ning treeningu kestust, sagedust ja intensiivsust järkjärgult suurendama.
- Inimesi tuleks toetada neile sobiva kehalise tegevuse valimisel olenevalt nende igapäevaelust ja pere, kooli, töö või kogukonnategevusega seotud kohustustest.
 - Laste ja noorte kehaline aktiivsus võib hõlmata mängu, sporti, liikumist ühest kohast teise (nt kõndides või rattaga sõites), majapidamistöid, vabaajategevust, kehalist kasvatust või muud kavandatud treeningut.
 - Täiskasvanute kehaline aktiivsus võib hõlmata tööülesannete täitmist, liikumist ühest kohast teise (nt kõndides või rattaga sõites), majapidamistöid või vabaajategevust, näiteks mängu, sportimist või muid kavandatud treeninguid.
 - Eakate kehaline aktiivsus võib hõlmata liikumist ühest kohast teise (nt kõndides või rattaga sõites), tööülesannete täitmist (kui käiakse veel töö), majapidamistöid või vabaajategevust, näiteks mängu, sportimist või muid kavandatud treeninguid.
- Mõni liikumist soodustav tegevus sobib kõigile vanuserühmadele (nt venitusharjutused, tants, jooga, taiji).
- Inimesi tuleks oma kehalise aktiivsuse intensiivsuse üle otsustamisel toetada. Treeningu intensiivsus võib erineda olenevalt inimese vanusest ja kehalisest vormist.
 - Kerge kehaline aktiivsus võib hõlmata lihtsaid venitusharjutusi, jalutamist või ujumist.
 - Mõõduka kehalise aktiivsuse alla võib kuuluda tempokas kõnd, tantsimine ja aia- või majapidamistööd.
 - Intensiivne kehaline tegevus võib hõlmata jooksmist, kiiret rattasõitu, kiiret ujumist või suurte raskuste tõstmist.

Isegi mõõdukas liikumine mõjub vaimsele tervisele positiivselt. Kõige parem on liikuda iga päev, kuid ka üks tund nädalas avaldab juba positiivset mõju. Alustada pole kunagi liiga hilja!

Tervislik ja tasakaalustatud toitumine

Tervislik ja tasakaalustatud toit on füüsilise ja vaimse tervise toetamiseks hädavajalik. Tervislik ja tasakaalustatud toitumine võib erineda olenevalt kultuurikontekstist, toidu kohalikust kättesaadavusest ja taskukohasusest. Kui kellelgi on rahalisi raskusi või piirkonnas on toidupuudus, võib tervislik toitumine olla keeruline. Mõni kehaline või vaimne seisund võib mõjutada isu, seda vähendades või suurendades, mis samuti võib raskendada tervislikku toitumist. Rasedatele ja imetavatele naistele on tervislik toitumine eriti tähtis.

Tervislik toidulaud koosneb üldiselt (võimaluse korral) töötlemata toiduainetest, näiteks:

- palju köögi- ja puuvilju;
- kaunviljad;
- täisteratooted;
- tailiha ja kala;
- mõõdukas koguses piimatooteid.

Tervislik toitumine tähendab ka:

- puhast joogivett;
- suure küllastunud rasvhapete sisaldusega ja lisatud soola või suhkruga toitude vältimist;
- suitsetamise, alkoholi liigtarbimise ja teiste psühhoaktiivsete ainete tarbimise vältimist. (Vt „2.5. Uimastite tarvitamise ennetus“.)

Kogukonnatöötajatel võib olla väga suur roll, et suurendada teadlikkust tervislikust toitumisest ja julgustada inimesi oma toidulaua positiivseid muutusi tegema. Näiteks võib ergutada ühist söögitegemist tervislike toitade valmistamiseks. See aitab inimestel õppida, kuidas kodus tervislikku toitu valmistada ja suurendab sotsiaalset sidet ning toetust. Kaaluda võib lapsi kasvatavate inimeste õpetamist, kuidas lastele kiiresti ja taskukohaselt tervislikke toite valmistada.

Kogukonnatöötajad võivad ka isiklikult töötada füüsiliste või vaimse tervise probleemidega inimestega ja toetada neid tervisliku toidu valimisel. Kui inimesel on keeruline terviseprobleem ja eridieet, võite teha koostööd toitumisspetsialisti või muu tervishoiutöötajaga. Allpool on mõned nõuanded, kuidas töötada inimestega, kellel on vähene huvi söömise vastu (või kelle isu on vähenenud).

- Aidake inimesel luua igapäevane või -nädalane rutiin, mis hõlmab toidu ostmist ja lihtsate einete valmistamist. Julgustage inimest korrapäraselt sööma lihtsaid eined.

- Julgustage võimaluse korral inimest küsima sõpradelt ja perelt abi poes käimisel ning toidu valmistamisel.
- Julgustage inimest sööma päeva jooksul väikseid tervislikke näkse.

Kvaliteetne uni

Regulaarne kvaliteetne uni on füüsilise ja vaimse tervise säilitamiseks hädavajalik. Kvaliteetne uni on piisava pikkusega, regulaarne (s.t paigutub üldjoontes samale ajale) ja katkematu. Enamik täiskasvanuid vajab öö jooksul 7–9 tundi segamatut und. Uni võib katkeda mitmel põhjusel, sh füüsilise haiguse, valu, muretsemise, stressi või eluviisiga seotud tegurite tõttu. Une tervislikust mõjust rääkimine võib suurendada inimeste teadlikkust ja julgustada neid igal ööl kosutavat und magama. Hea une tagamise ja parandamise meetodid on järgmised.

- Tõuske üles ja minge magama iga päev samal ajal.
- Vältige kofeiini tarbimist pärastlõunal ja õhtuti (kofeiini leidub kohvis, tees ja mõningates karastusjookides).
- Vähendage alkoholi ja teiste unekvaliteeti mõjutavate ainete tarbimist.
- Vältige teleri, arvuti või telefoniekraanide vaatamist magamamineku eel.
- Vältige päevaseid uinakuid.
- Looge rahulik unekeskond, kus on sobiv temperatuur ning võimaluse korral minimaalselt müra ja valgust.

Sotsiaalne seotus

Täendusrikkad sotsiaalsed suhted on väga tähtsad nii füüsilise kui ka vaimse tervise jaoks. Sotsiaalne seotus aitab elada kauem ja tervislikumalt, sotsiaalsed pinged või eraldatus aga avaldavad kahjulikku mõju. Positiivne ja regulaarne suhtlemine teiste inimestega, sh pere, sõprade ja töökaaslastega, aitab säilitada ja parandada vaimset tervist. Julgustades inimesi sotsiaalsest tegevusest osa võtma, aitate neil luua sotsiaalse tugivõrgustiku. See on eriti oluline neile, kes on suures stressis või kellel on vaimse tervise häire, sest mõlemad panevad sotsiaalseid olukordi vältima. Sotsiaalne tõrjutus ja häbimärgistamine võivad ka takistada vaimse tervise häiretega inimestele mõeldud sotsiaalse tegevusega liitumist. Kogukonnatöötajad saavad tugevdada sotsiaalset kaasatust ja sidemeid, kui soodustavad kaasamist ja aitavad inimestel leida endale sobivat tegevust (vt ka „1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“ ning „4.3. Sotsiaalne taastumine ja seotus“.)

Võite ka julgustada inimesi huvi korral tegutsema järgmiselt:

- regulaarne sotsiaalne läbikäimine pere, sõprade ja töökaaslastega;
- naabrite ja teiste kogukonnaliikmete tundmaõppimine;
- liitumine huviringiga (nt raamatuklubi, kunstiringi, muusikaringi või kooriga);
- liitumine koguduse või muu usuühendusega;
- liitumine spordiklubi, vabatahtlike, naiste- või noorteühendusega;
- liitumine ühiste huvidega inimeste rühmadega internetis.

Stressi maandamine

Tervisliku eluviisi üks tegur on toimetulek stressiga ja selle maandamise head võtted. Stress on normaalne reaktsioon keerulistele või häirivatele olukordadele. Kui stress on aga krooniline ja seda ei juhitakse, avaldab see negatiivset mõju kehalisele ja vaimsele tervisele.

Saate julgustada inimesi hoidma töö ja eraelu tasakaalu, et vältida ületöötamist. Loomulikult ei ole võimalik stressi vältida ja elus võib ette tulla palju katsumusi. Julgustage inimesi kasutama võtteid, mis aitavad neil stressiga toime tulla, säilitada positiivsust ning tunda ennast vähem ülekoormatuna. Mõni kirjeldatud tegevus, sh kehaline aktiivsus, kosutav uni ja mõnus ajaveetmine lähedastega, ei aita mitte ainult elada tervislikult, vaid ka stressi juhtida. Täiendavad meetodid, mis aitavad stressiga toime tulla, on ka lõõgastustehnikad ja rõõmu pakkuv tegevus. (Et saada nende meetodite, ennekõike lõõgastustehnikate kohta lisateavet, vt „2.6. Kogukonnatöötajate enesehoid“.)

Inimesi tervislike valikute tegemisel toetades tuleb meeles pidada probleeme või takistusi, mis võivad neil sellega seoses ette tulla. Kogukond saab aidata mõne sellise katsumusega toime tulla. Kogukonnatöötajana kaaluge koos kogukonnaliikmetega võimalike takistuste üle arutamist. Saate neid aidata takistuste ületamisel ja koostöös teistega lahenduste pakkumisel ning nende rakendamisel. Näiteks inimesed, kes soovivad olla kehaliselt aktiivsemad, vajavad kehaliseks tegevuseks turvalist keskkonda (nt kohalikud mänguväljakud, pargid või terviserajad). Kui läheduses ei ole selleks sobivaid kohti, võite teha teistega koostööd, et need (nt terviserajad) ehitada. Ka võib kogukonnas korraldada kehalise aktiivsuse suurendamiseks meediakampaniaid, et suurendada teadlikkust kehalise aktiivsuse kasulikkusest, või korraldada kehalise aktiivsusega seotud rühmategevust.



Teabekast 3. Inimeste toetamine eluviisi muutmisel ja säilitamisel

Tuleb meeles pidada, et muutused on rasked ja võtavad aega. Kõige parem on alustada väikestest eesmärkidest ja muuta ainult üht asja korraga. Kõike korraga muuta võib käia üle jõu. Allpool on mõned näpunäited, kuidas inimesi eluviisi muutmisel paremini toetada.

- Eluviisi muutmise otsuse peab tegema inimene ise. Võite anda nõu ja jagada soovitusi, kuid te ei saa kedagi midagi tegema sundida.
- Inimestel on oma elu lihtsam muuta, kui nad tunnevad, et neid usaldatakse ja toetatakse, mitte ei arvustata ega sunnita.
- Kui inimene on huvitatud oma eluviisi muutmisest, tasub alustada tagasihoidlikult. Seadke väikesed, saavutatavad eesmärgid ja aidake inimesel aja jooksul valmistuda suuremate eesmärkide seadmiseks.
- Aidake inimesel koostada kava, millel on konkreetne eesmärk, ja mõelda välja üksikasjalikud sammud selle saavutamiseks. Selles kavas tuleks tuvastada ka võimalikud probleemid või takistused ja tegevus nende ületamiseks (nt kui inimese eesmärk on lõpetada rämpstoidu söömine, kuid ta teab, et ta tõenäoliselt sööb seda, kui see on käeulatuses, aidake tal koostada plaan, et hoida rämpstoit kodust eemal).
- Muudatuste tegemine võib olla raske, kui inimene on keerulises olukorras. Julgustage teda ja kinnitage, et ka väikeste muudatuste tegemine, kus see on võimalik, võib samuti olukorda parandada.
- Soovitage inimesel kaasata oma kavasse sõber või töökaaslane, et saada lisatuge ja -motivatsiooni ning tunda vastutust hooliva inimese ees.

2.2 Eluuskused

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Eluuskused tähendavad positiivset ja kohanevat käitumisviisi, mis võimendab inimest mitmesuguste eluraskustega toime tulema. Head eluuskused toetavad vaimset tervist ja vähendavad eluraskustest põhjustatud stressi, aidates nii ennetada vaimse tervise häirete teket.

Uuringutest nähtub, et eluuskuste koolitusprogramme saab tõhusalt siduda inimeste harimisega tervise küsimustes, nt toitumine, tubaka, alkoholi ja teiste psühhoaktiivsete ainete liigtarbimine, raseduse vältimine, HI-viirusesse nakatumise ärahoidmine, AIDSi ja sugulisel teel levivate haiguste ennetamine. Eluuskuste koolitust pakutakse enamasti noortele. Sellised koolitused võivad aga olla kasulikud ka täiskasvanutele, eriti neile, kes seisavad silmitsi stressirohkete või elumuutvate olukordadega.

Eluuskuste koolitusprogrammid on edukalt vähendanud kooli poolelijätmist ja vägivaltatsemist noorte seas ning andnud neile töö tegemiseks vajalikud oskused. Just noored seisavad nüüdisajal väljakutsetega silmitsi. Näiteks veedavad nad palju aega internetis, millel võib olla nii positiivne kui ka negatiivne mõju. Noortele tuleb õpetada, kuidas teha veebis igapäevatoiminguid ja seejuures tagada omaenda turvalisus, mitte rikkuda teiste õigusi ning hoida oma andmeid turvaliselt.

Üldiselt tuleks eluuskuste koolitusprogramme kohandada kohaliku kultuuri, sotsiaalsete normide ja kogukonna ootuste, samuti koolituse sihtrühma vanuse alusel. On aga mõned universaalsed oskused, mis suurendavad heaolu, parandavad toimetulekut ning

aitavad saavutada suurema rahulolu ja panustada sisukalt oma kogukonda. Eluuskuste õppimine aitab igapäevaelus teha järgmist:

- leida uusi tõhusaid mõtteviise;
- analüüsida valikuid ning teha otsuseid ja tulevikuplaane;
- saada eneseteadlikumaks ja -kindlamaks;
- arendada endas oskust teisi väärtustada, olla empaatiline ja neile kaasa tunda;
- tulla toime emotsioonidega ning arendada hoolivat kohtlemist, usaldust ja osavõtlikkust;
- luua ja säilitada (sõprus)suhteid;
- saada selgust oma väärtustes ning seista vastu (ea)kaaslaste survele ja osata ennast kehtestada;
- tulla toime stressi ja pettumusega;
- õppida töötama meeskonnas ja olla paindlik;
- parandada suulist eneseväljendusoskust ning enesekindlust rühma- ja koostöös;
- tulla toime raskesti lahendatavate konfliktidega;
- tulla toime autoriteedi ja võimuga (nt osata teisi lugupidavalt kohelda, seades neile siiski asjakohased piirid).

MIDA SAAD TEHA?

Kogukonnatöötajana võite soovida pakkuda eluuskuste koolitusi. Neid tuleks pakkuda tervise edenduse käigus kõigile lastele ja noortele. Eluuskuste koolitused võivad olla kasulikud ka täiskasvanutele, eriti kui neil on vaja toime tulla elumuutuste või keeruliste olukordadega.

Selles juhendis ei ole kirjeldatud üksikasjalikult, kuidas neid koolitusi korraldada. Et saada lisateavet, vaata teise mooduli töövahendeid ja materjale leheküljel 61. Allpool on esitatud mõned eluuskuste näited.

Otsuste langetamine. Tulemuslike otsuste langetamise oskuste omandamine aitab paremini hinnata oma võimalusi ja erinevate otsuste mõju. Otsustusprotsessi parandamise meetodid on näiteks iga valiku eeliste, puuduste ja kulude kaalumine.

Loov ja kriitiline mõtlemine. Loov mõtlemine aitab inimestel nendega juhtuvale paindlikult reageerida ja kohaneda. Kriitiline mõtlemine, mis on loova mõtlemisega seotud, on võime objektiivselt teavet analüüsida. Kriitiline mõtlemine aitab hinnata tegureid, mis mõjutavad mõtteid, tundeid ja suhtumist.

Suhtlemisoskused. Tõhus suhtlemine tähendab nii sõnadega kui ka sõnadeta asjakohast ja arusaadavat eneseväljendamist. Inimesed saavad õppida mõtlema sellest, kuidas nad suhtlevad ja kui tõhusad nad selles on. Suhtlemisoskused on meetodid, mida inimesed kasutavad, et teiste inimestega läbi saada ja sotsiaalsetes olukordades orienteeruda. Need oskused võimaldavad meil luua ja säilitada sõprussuhteid, häid sidemeid pereliikmetega ning vajaduse korral suhteid konstruktiivselt lõpetada.

Eneseteadlikkus, abivajaduse märkamine ja empaatia. Eneseteadlikkus hõlmab enda tundmist ja oma iseloomu, tugevate ja nõrkade külgede, soovide, meeldimiste ja mitte-meeldimiste mõistmist. Eneseteadlikkus aitab mõista oma mõtteid, tundeid ja käitumist. See võib aidata märgata, millal abi vajatakse, ja õppida seda küsima. Empaatia on oskus asetada end teise inimese olukorda isegi võõrastes olukordades. Empaatia aitab teisi mõista ja aktseptida.

Enesekehtestamisvõime. Enesekehtestamisvõimet on vaja, et seista enda ja teiste eest ning jääda endale kindlaks isegi provotseerimise korral. Oma seisukohtade ja eesmärkide väljendamisel ei olda agressiivne ega reageerita üle.

Säilenõtkus. Säilenõtkus on võime stressiolukordadest taastuda ja suhtuda neisse kui õppimisvõimalustesse või lihtsalt kogemustesse. Toimetulek on võime tunda ära stressiolukordi või keerulisi tundeid ja neile positiivselt reageerida. Keeruliste tunnetega toimetulek tähendab nende tunnete äratundmist nii endas kui ka teistes, teadlikkust tunnetest, mis mõjutavad käitumist, ning võimet tunnetele asjakohaselt reageerida.

Stressi maandamine (või juhtimine). Stressi maandamine hõlmab elus esinevate stressiallikate äratundmist, arusaamist, kuidas on võimalik neid kontrollida, ja neile asjakohast reageerimist. Stressi maandamiseks saab kasutada erinevaid tehnikaid, näiteks kehaline aktiivsus, hingamisharjutused ja abi küsimine. (Vt ka „2.1. Tervislik eluviis“ ja „2.6. Kogukonnatöötajate enesehoid“.)

Emotsioonide reguleerimine. Emotsioonide reguleerimine tähendab tunnete kontrollimist, selle asemel et lasta neil käitumise või tegevuse üle võimust võtta.

Probleemilahendus. Probleemilahenduse oskus aitab probleeme mõista ja leida neile (üksi või koos teistega) lahendusi ning neid praktikas rakendada. Probleemilahenduse oskuse parandamise meetodid on näiteks kriitiline ja loov mõtlemine, mis aitavad näha raskusi võimalustena.

Kõik eespool kirjeldatud eluoskused on üksteisega seotud. Näiteks võib loov mõtlemine aidata olla kaastundlikum ja nii see kui ka kriitiline mõtlemine võivad aidata probleeme lahendada. Eluoskuste koolitusprogrammides tuleks seda käsitleda ja anda inimestele võimalus mõelda, kuidas ühe eluoskusega seotud tugevad küljed tulevad kasuks ka teiste korral. Koolitusprogrammid peaksid andma ka rohkelt võimalusi õpitut praktikas järele proovida.

2.3 Vanemlike oskuste arendamine

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Vanemlik hool mõjutab tugevalt vaimset tervist ja lapsepõlves kogetud heaolu hilisemat elu. Selle juhendi kontekstis tähendab vanemlik hool lapse eest hoolitsemist, mis ennekõike on lapse kasvatamise eest vastutava täiskasvanu kohustus. Hooldaja võib olla bioloogiline või kasuvanem, vanavanem, tädi, onu või mõni teine täiskasvanu.

Vanemlik hool on tähtis, sest piisav hoolitsus aitab kaitsta last keeruliste lapsepõlvekogemuste, näiteks vaesuse ja vägivalda, väärkohtlemise, hooletusse jätmise või kiusamise tagajärgede eest. Need rasked kogemused võivad tekitada lastel ja noorukitel vaimse tervise häireid, kuid vanemlik hool saab pakkuda kaitset. (Lisateavet varase lapseea arengu kohta vt „5.2. Töö laste ja noorukitega“.)

Lapsed ja noorukid peavad keeruliste sotsiaalsete ning isiklike olukordadega toime tulema, vanemlikud oskused võivad nende kasvades suureks toeks olla. Vanemlik hool kätkeb järgmisi olulisi komponente:

- lapse või nooruki kaitsmine viga saamise eest, kui see on vähegi võimalik;
- esmaste vajaduste tagamine ja füüsilise tervise ning emotsionaalse heaolu edendamine;
- piiride kehtestamine ja rakendamine, et tagada lapse või nooruki ning teiste ohutus;
- tegevus, mis parandab lapse või nooruki toimetulekut ja võimaldab neil kõige paremini rakendada oma arengupotentsiaali;
- tundlikkus ja lapse või nooruki tunnetele positiivne reageerimine, mis võimaldab lapsel arendada empaatiavõimet.

Mõni laps või nooruk, sh need, kellel on vaimse tervise häire või puue, võib seista silmitsi lisaprobleemidega, näiteks häbimärgistamine, ebavõrdne kohtlemine ja sotsiaalne tõrjutus, tervishoiuteenuste kasutamise ja hariduse omandamise takistus ning inimõiguste rikkumine. (Vt „1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“.) Selle tulemusena võivad vaimse tervise häirete või puuetega laste ja noorukite vanemad lapse eest hoolitsemisel seista silmitsi keerulisemate ülesannetega. Samal ajal võib hooletel olla märkimisväärne mõju lapse võimele tulla toime oma seisundi ja võimalike stressiallikatega.

MIDA SAAD TEHA?

Paljud vanemad soovivad oma lapsele parimat. Siiski ei pruugi nende käitumine keerukate eluolukordade või näiteks nende endi kasvatusetõttu olla ideaalne.

Kogukonnatöötajate roll võib olla oluline, et aidata vanematel olukorraga toime tulla ja oma oskusi parandada. Vanemlike oskustega tegelemiseks on tähtis luua vanematega koostöösuhe. Keegi pole oma perekonna asjus suurem ekspert kui lapsevanem ja mitte keegi ei saa olla täiuslik lapsevanem. Kogukonnatöötajad saavad vanematega rääkida ja aidata neil pere heaolu nimel vanemlike oskusi lihvida.

Kogukonnatöötajad saavad julgustada vanemaid reageerima lapse käitumisele nii, et suhtlus lastega oleks vastastikku osavõtlik. Jagada võib järgmisi soovitusi.

- Mängige oma lapsega ja tehke koos midagi lõbusat.
- Suhelge lapsega ja kuulake teda. Näidake lapsele, et mõistate ja austate teda. Küsige lapselt tema tunnete, mõtete ja käitumise kohta nii, et see võimaldab tal tunda end turvaliselt ning ennast paremini tundma õppida.
- Kaitske last väärkohtlemise, kiusamise ja vägivalda eest.
- Valmistuge suurteks elumuutusteks (nt koolimine, õe või venna sünd, puberteet) ja pakkuge vajaduse korral tuge.
- Kandke enda eest hoolt. Lapsevanemad peavad hea seisma oma füüsilise ja vaimse tervise eest, et nad saaksid laste eest piisavalt hoolt kanda.
- Osutage armastavat tähelepanu. Andke lapsele võimalus teiega rääkida.
- Olge järjekindel selles, mida laps tohib või ei tohi teha.
- Andke lapsele selgeid juhiseid, mida ta peaks tegema ja mida ta ei tohiks teha.
- Laske lapsel teha lihtsaid igapäevaseid majapidamistöid.
- Kiitke või premeerige last hea käitumise eest.
- Otsige tõsiste vastasseisude vältimise võimalusi. Olge kindlameelne, kuid lahke, ärge karjuge, sest see võib last hirmutada või konflikti raskemaks muuta.
- Vältige lapse kritiseerimist või narrimist.
- Ärge ähvardage ega karistage kehaliselt, ärge kunagi väärkohtelge oma last. Kehaline karistus saadab sõnumi, et kehaline vägivald on aktsepteeritav.

Mõni eespool nimetatud põhimõte võib lapsevanematel aidata suurendada laste enesekindlust ja parandada enesehinnangut. Väga tähtis on kiita, sest see näitab lapsele, et tema positiivseid jõupingutusi hinnatakse. Tähtis on ka vältida õelaid märkusi ja liigset kriitikat. Näiteks kui laps kaotab mängu või saab kontrolltöös halva hinde, võiks vanem kritiseerimise asemel uurida, mida laps selles olukorras tunneb ja mida ta saab järgmisel korral teistmoodi teha. Kui lapse käitumine valmistab raskusi, julgustage

lapsevanemaid keskenduma lapse isiku asemel tema käitumise kritiseerimisele. Tähtis on, et lapsel oleks aega mängimiseks ja positiivse suhtluse jaoks. Lapsel peaks olema mängukaaslasi, need võivad olla õed ja vennad, eakaaslased või lapsevanemad.

Kui see on asjakohane, tuleks lapsevanemaid julgustada jälgima teleri, nutitelefonide, tahvelarvutite ja muude seadmete kasutamist, mis pakuvad ligipääsu sõnumirakendustele, sotsiaalmeediale ja internetile. Lastel ja noortel on vaja õppida, kuidas seda tehnoloogiat vastutustundlikult kasutada, ja lapsevanemad saavad näidata, kuidas seda teha.

Vanemlike oskuste parandamisega seotud sekkumisi saab rakendada rühmades või individuaalselt. Lapsevanemateni saab jõuda koolide, kogukondlike ürituste, individuaalsete kodukülastuste, tervishoiuteenuste kasutamisel ja rühmakoolituste kaudu. **Tähtis on märgata hooletusse jätmist või väärkohtlemist ja pöörduda neil juhtudel asjaomaste ametkondade poole.** (Vt „3.5. Täiendavatele ja kõrgema taseme teenustele suunamine“.)

2.4 Enesetappude ennetamine

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Suitsiid ehk tahtlikult endalt elu võtmine on suur tragöödia, mis mõjutab tervet kogukonda. Iga enesetapp mõjutab perekondi, sõpru ja kogukondi, avaldades suitsiidi teinud inimese lähedastele pikaajalist mõju.

Kui levinud on enesetapud? Igal aastal sureb maailmas enesetapu tõttu ligikaudu 800 000 inimest, 2020. aastal suri Eestis enesetapu tõttu 210 inimest. Enesetappe esineb igas vanuserühmas, kogu maailmas olid need 15–29-aastaste hulgas surmapõhjuste seas teisel kohal. Arvud võivad tegelikult olla suuremad, sest enesetappudest jäetakse paljudes riikides häbimärgistamise, õiguslike tagajärgede kartuse ning ebapiisava monitoorimis- ja aruandlussüsteemi tõttu teatamata. Peale selle on iga enesetapu kohta mitu enesetapukatset.

Mis on enesetapu riskitegurid? Enesetapu teadaolevad riskitegurid on sotsiaalsed, kultuurilised ja psühholoogilised. Paljud enesetapud tehakse impulsiivselt kriisihetkel, kui inimene tunneb, et ei suuda toime tulla suurte stressiallikatega, nt rahaprobleemide, suhete purunemise, kroonilise valu või füüsilise haigusega. Samuti seostatakse suitsiidikäitumisega tugevalt konflikte, loodusõnnetusi, vägivalda, väärkohtlemist, lähedase kaotust või sotsiaalset tõrjutust ja nende üleelamist. Mõni vaimse tervise häire (eriti depressioon ja alkoholism) võib enesetapuriski suurendada. Samuti on teada, et varasem enesetapukatse on suurim enesetapu riskitegur tulevikus.

Enesetapp on suur, aga ennetatav probleem. Enesetappude ennetamise jõupingutustel peaks olema kaks põhieesmärki: enesetapu riskitegurite vähendamine ning säilenõtkust ja toimetulekut parandavate tegurite toetamine. Enesetappude ennetamine on

tõhusam, kui koostööd teevad tervishoiu-, haridus-, sotsiaal-, töö-, põllumajandus-, ettevõtlus-, õigus-, kaitse-, poliitika- ja meediavaldkond ning ühiskonna teised sektorid.

Mis on enesevigastamine?

Enesevigastamine on mis tahes tahtlik enda vigastamine, mille tagajärg võib, kuid ei pruugi, olla surm. Enesevigastamise hulka liigituvad enda kriimustamine, lõikumine või kõrvetamine. Kuigi sellise käitumise eesmärk ei ole ennast tappa, võivad sellel olla siiski rasked kehalised ja psühholoogilised tagajärjed.

MIDA SAAD TEHA?

Kogukonnatöötajad on enesetappude ennetamisel olulised nii üksikisiku jaoks kui ka kogukonnas. Saate toetada end haavatavana tundvaid inimesi ja neid, kes on juba proovinud endalt elu võtta, pakkuda tuge neile, kes on enesetapu tõttu lähedase kaotanud. Kogukonnas saate suurendada teadmisi ja teadlikkust ning aidata vähendada abi otsimisega seotud häbimärgistamist ja sotsiaalset eraldatust.

Millist abi saad pakkuda üksikisikule?

Tähtis on tunda enesetapuriskile ja lisatoe vajadusele viitavaid peamisi ohumärke. Oht on suurem, kui sellised tunded või käitumismallid on inimesele uued, need on saagenenud või tunduvad olevat seotud valusa sündmuse, kaotuse või elumuutusega. Ohumärgid on näiteks järgmised:

- surmasoovist või enda tapmisest rääkimine;
- enesetapuvõimaluste otsimine, nt veebiotsingud või relva ostmine;
- enesetapukatseks sobivate ainete või esemete hankimine või nendele juurdepääs (nt nöör, mürkained, tulirelv, suures koguses ravimeid);
- tõsine ängistustunne, äärmuslik lootusetus või meeleheide;
- tunne, et edasi elamiseks pole põhjust või elul pole mõtet;
- lõksus olemise tunne, talumatu füüsiline või emotsionaalne valu;
- enese teistele koormaks pidamine;
- sotsiaalse eraldatuse tunne, teistest eemale tõmbumine või tavapärastest tegevusvõimalustest loobumine;
- muutused unerežiimis (magatakse liiga palju või liiga vähe);
- tujumuutused (nt ärevus või ärrituvus, suured tujukõikumised);
- alkoholi või muude ainete tarvitamine või muu hoolimatu käitumine;

- raevukus või kättemaksust rääkimine;
- enda asjade kordaseadmine, nagu inimene kavatseks jäädavalt lahkuda (nt testamendi koostamine või muutmine).

Kui kohtate kedagi, kellel esineb eespool kirjeldatud ägedaid sümptomeid või kes ei suuda elu suurte stressiallikatega toime tulla, peaksite küsima, kas tal on enesevigastamis- või enesetapumõtted. Seda tasub küsida ka vähem rasketes olukordades, näiteks kui kohtate vaimse tervise häire või kroonilise valu all kannatavat inimest (vt teabekast 4).

Pakkuge esiteks tuge ja seejärel küsige, kas inimesel on enesevigastamis- või enesetapumõtted (ja kas tal on varem selliseid mõtteid olnud). Enne enesevigastamise või enesetapuga seotud küsimuste esitamist on oluline luua inimesega hea suhe. Kui inimene tunneb end teie juuresolekul turvaliselt ja saab teid usaldada, annab ta tõenäolisemalt ausa vastuse.



Teabekast 4. **Enesevigastamisest ja enesetapust rääkimine**

Pidage meeles! Ärge kartke enesevigastamise või enesetapu kohta küsida, see ei kutsu neid esile. Vastupidi, enesevigastamise või enesetapu kohta küsimine võib tegelikult leevendada ärevust või häbitunnet nendest mõtetest rääkimisel. See võib aidata inimesel tunda, et teda mõistetakse, ja pakkuda kergendust, mis aitab tal nendest asjadest avameelselt rääkida.

Tähtis on selgitada aitamissoovi ja mõista anda, et saate aru, mida inimene sel raskel ajal tunneb. Näiteks võite esitada järgmisi küsimusi.

- Sinu olukord tundub olevat väga stressirohke. Tahan aidata ja mõista, mida sa tunned. Kas oled vahel mõelnud, et ei jaksa enam ja tahad alla anda?
- Kas oled mõelnud, et soovid sellele kõigele lõpu teha või endalt elu võtta?
- Kas oled varem tundnud, et tahad endalt elu võtta või seda kuidagi üritanud?

Kui inimene, kellega räägite, vastab jaatavalt mõnele eespool esitatud küsimusele, ärge jätke teda üksi. Allpool on kirjeldatud, mida saab kohe teha ja esitatud konkreetsed soovitused, kuidas inimest ja tema hooldajaid toetada.

Mida teha, kui kellelgi on enesetapumõtted või -kavatsused?

Kui enesevigastamise või enesetapu oht paistab olevat vahetu, tuleb kiiremas korras tegutseda.

1. Alustage vestlust või jätkake seda.
2. Kuulake, aktsepteerige tema tundeid, väljendage oma muret ja kinnitage, et te olete valmis aitama.
3. Jääge temaga seniks, kuni ta end niiviisi tunneb. Ärge jätke teda üksi.
4. Kõrvaldage kõik vahendid, millega saab enesetappu sooritada (nt relvad, nöörid, mürgained, ravimite kogused, mis ületavad paari päeva vajadusi), kui seda on ohutu teha. Veenduge alati, et te ei ole ise ohus.
5. Otsige abi teistelt kogukonnaliikmetelt. Pakkuge tuge inimesele ja tema hooldajatele või pereliikmetele. Konkreetsed soovitused on esitatud allpool.

Inimese toetamise võimalused.

- Ärge jätke inimest negatiivsete mõtetega üksi. Kaasake pereliikmeid, sõpru, osavõtlikke töökaaslasi ja teisi inimesi, usuühenduste juhte ja kasutage kogukonna võimalusi, et ohus olevat inimest jälgitaks hoolikalt ning ta tunneks end turvaliselt ja toetatuna.
- Kasutage kogukonna võimalusi, sh mitteametlikke (nt perekond, sõbrad, osavõtlikud töökaaslased või teised inimesed ja usuühenduste juhid) või võimaluse korral ametlikke võimalusi (nt kriisikeskused, kohalikud vaimse tervise keskused, usaldustelefonid või erakorralise meditsiini osakonnad).
- Kõrvaldage enesevigastamis- ja enesetapuvahendid.
- Rääkige inimesega, miks ja kuidas ellu jääda.
- Aidake inimesel keskenduda oma tugevatele külgedele, julgustades teda rääkima, kuidas ta on varem eluprobleeme lahendanud.
- Hoidke sagedat ja regulaarset ühendust ning kontrollige, kuidas inimesel läheb.

Pakkuge tuge inimese pereliikmetele või tema hooldajatele.

- Andke hooldajatele ja pereliikmetele teada, et enesetapu- ja enesevigastamise mõtete kohta võib küsida ning see aitab inimesel tihti tunda, et teda mõistetakse, leevendab pinget, vähendab ärevust ja piinlikkustunnet.
- Paluge pereliikmetel ja hooldajatel proovida kõrvaldada või piirata juurdepääsu enesevigastus- ja enesetapuvahenditele.
- Pidage meeles, et enesevigastamis- ja enesetapumõtetega inimeste pereliikmed ja tema eest hoolitsevad inimesed võivad ka ise suures stressis olla. Pakkuge neile emotsionaalset tuge, kui nad seda vajavad.
- Pereliikmed ja teised lähedased võivad olla ka pettunud või vihased enesevigastamise ohus inimese peale. Aidake neil mõista, et kuigi nad võivad end niimoodi tunda, peaksid nad vältima vaenulikkust ja haavatava isiku kritiseerimist. Julgustage neid otsima emotsionaalset tuge, et oma tunnetega toime tulla.

Kuidas abistada kogukonnas?

Saate suurendada kogukonna teadlikkust enesetapu riskiteguritest ja enesetappude ennetamisest, et rohkem inimesi saaks aidata märgata enesetapuohus olijaid ja pakkuda neile õigel ajal tõhusat abi. Kogukonna suitsiidiennetusmeetmed on enesetapuvahendite (nt mürkainete, tulirelvade, teatud ravimite) kättesaadavuse vähendamine, vastutustundlik meediakajastus, sekkumised koolis ning tegevus alkoholi liigtarbimise vähendamiseks.

Kogukonnas abi osutamise võimalused on näiteks järgmised.

- **Kogukondlikud arutelud, et rääkida stressiallikest ja enesetapuriskist kogukonnas.** Samamoodi, nagu on peatükis 1.1. „Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas“ kirjeldatud, kaaluge kogukondlike arutelude või avalike koosolekute korraldamist, kus saavad osaleda huvitatud kogukonnaliikmed ning kaaluge järgmisi võimalusi.
 - Tehke lühike ettekanne või laske seda teha külalisesinejatel ja soodustage pärastist arutelu. Võiks kaaluda järgmisi teemasid: kogukonna püsivatest stressiallikest rääkimine, enesetapuvahenditele juurdepääsetavuse vähendamise võimalused ning arutamine lootusetustunnet kogeva või enesetapumõtetega inimese muude abistamise võimaluste üle.
 - Kaaluge varasema enesetapumõtete või -katsega (enda, sõbra või pereliikmega) seotud kogemustega inimeste kaasamist, kui nood on sellega nõus. (Vt „1.3. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamisse“.) Kasulik võib olla korraldada lühike arutelu enesetapumõtetest või nendega võitlemisest kirjutanud autorite kirjatööde üle.
 - Kaaluge huvitatud inimestele koolides, kogudustes, töökohtades või kogukonnakeskustes enesetapuriski ja enesetappude ennetamise arutelude või töötubade korraldamist.
- **Eluoskuste koolitus.** Lastele ja noorukitele eluoskuste õpetamine aitab noortel stressiga toime tulla, ilma et nad peaksid ennast vigastama. (Vt „2.2. Eluoskused“.)
- **Meediaga suhtlemine enesetapu meedias kajastamise küsimuses.** Rääkige meediaväljaannetega, kuidas kogukonnas toimunud enesetapust kõige delikaatsemalt rääkida. Tähtis on vältida enesetapu kõmulist kajastamist ja alati rõhutada abisaamise võimalusi.

2.5 Uimastiennetus

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Uimastite, näiteks alkoholi ja narkootikumide, nagu kanep, heroiin ning kokaiin, tarvitamist seostatakse märkimisväärsete terviseriskidega ja need ained võivad põhjustada sõltuvust. Tekib suur soov ainet tarvitada, raske on tarbimist kontrollida, suureneb aine taluvus ja jätkatakse kasutamise kahjulikest tagajärgedest hoolimata. Kui see jätkub, pööratakse aine tarvitamisele rohkem tähelepanu kui muudele tegevusvõimalustele ja kohustustele ning vahel võidakse kogeda kehaliste sümptomitega võõrutusnähte.

Ainete tarvitamine võib põhjustada palju probleeme üksikisikule, inimestele tema ümber ja ühiskonnale üldiselt. Näiteks võivad esineda järgnevalt kirjeldatud probleemid.

- Paljud vigastused, sealhulgas liiklusõnnetuse, vägivalda ja enesetapukatse tõttu, on seotud meelemürkide kasutamisega. Enamik alkoholiga seotud vigastusi esineb suhteliselt noortes vanuserühmades, sealjuures on kõige haavatavamad teismelised ja noorukid.

- Uimastite tarvitamisega seostatakse mitmesuguseid tervisemõjusid, näiteks südame- ja kopsuhaigusi, hepatiiti ja HIV-nakkust. Vaimse tervise häired on meelemärke kasutavate inimeste seas rohkem levinud ja halvemate tagajärgedega.
- Alkoholi tarvitamine raseduse ajal võib loodet kahjustada ja põhjustada sünnitusel tüsistusi.
- Ainete tarvitamine võib tekitada kahju ka teistele inimestele, näiteks pereliikmetele, sõpradele ja töökaaslastele. Alkoholi liigtarbimine võib põhjustada ühiskonnale suurt tervise-, sotsiaalset ja majanduskahju.

MIDA SAAD TEHA?

Individuaalset ennetustööd peaks toetama riik poliitiliste jõupingutustega (nt maksustamine ja kättesaadavuse vähendamine), samuti tervishoiusüsteem, et tegeleda ainete tarvitamise ja sellega seotud terviseprobleemidega.

Kogukonnatöötajad saavad teha palju, et ennetada ainete tarvitamise alustamist ja sellega seotud kahjulikku mõju ning anda oma osa uimastikasutuse häirete märkamisel ja ravis. Inimese võivad uimastite tarvitamisele vastuvõtlikuks muuta mitmesugused tegurid (millest mõned võivad vanuse alusel erineda).

- Kui puuduvad teadmised uimastite ja nende tarbimise tagajärgede kohta, võib see suurendada vastuvõtlikkust nende tarbimisele. Seega on ennetuses väga oluline harida kogukonda ainete tarvitamise tagajärgede kohta. (Vt „1.1. Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas“.)
- Vanemlik hool ja side kooliga on tegurid, mis mõjutavad imiku-, lapse- ja noorukieas inimese haavatavust ainete tarvitamisel.
- Hilisemas elus võivad inimesi ainete tarvitamisel ja muu riskantse käitumise korral haavatavamaks muuta nii koolid, töökohad, meelelahutusasutused kui ka meedia.

Allpool on kirjeldatud mõningaid ennetusstrateegiaid, mida võib kaaluda ennekõike lastele mõeldes.

- Vanemlike oskuste koolitusprogrammid toetavad lapsevanemaid väga tõhusalt. Vanemlusstiil, mille põhjal kehtestavad vanemad vastuvõetava käitumise reegleid, jälgivad vaba aega ja sõprussuhteid, arendavad suhtlemisoskust ja on eeskujuks, on üks võimsaimaid kaitsetegureid ainete tarvitamise ja muu riskikäitumise vastu. (Vt „2.3. Vanemlike oskuste arendamine“.)
- Varases lapsepõlves läbitud koolitusprogrammid aitavad ennetada riskikäitumist ja toetavad hilisemas elus vaimset tervist, sotsiaalset kaasamist ning akadeemilist edu.
- Eluoskuste koolitus annab võimaluse õppida oskusi, mis aitavad igapäevaelus keeruliste olukordadega ohutult ja tervislikult toime tulla. (Vt „2.2. Eluoskused“.)

- Koolikeskkonna parandamise tegevuskavad, mis hõlmavad koolis käimise toetamist, ainete tarvitamise keelamist koolides, kooliga seotuse edendamist ning eakohaste keele- ja arvutusoskuste omandamist, on laste kaitsmisel ainete tarvitamise eest väga olulised.
- Oluline ennetusstrateegia on ka võimalikult vara tegeleda laste vaimse tervise muude vajadustega (nt käitumise või tundeelu häired).

Noorte ja täiskasvanutega toimuv ennetustöö

- Eespool kirjeldatud vanemlus- ja eluuskuste õpetamisele ning vaimse tervise häirete mõju leevendamisele suunatud meetmeid saab rakendada ka noorukitega.
- Sõeluuring ja lühisekkumine ning ravile suunamine. Ainete tarvitamise ja sellega seotud häirete kindlaks tegemiseks mõeldud arutelu struktureerimiseks ja soodustamiseks võib kasutada sõelumisvahendeid (AUDIT, ASSIST)^{1, 2}. Ainete tarvitamise hinnanguvabaks arutamiseks sobib lühisekkumine, kasutades motiveerivat intervjuerimist. Lühisekkumine võimaldab inimesel ainete tarvitamise valikute üle järele mõelda. Seda saab kasutada pögusa kontakti ajal, et rääkida uimastite ohtlikkusest või liigtarbimisest. Vestluse ajal arutatakse ainete tarvitamist ja inimest toetatakse, et ta suudaks otsustada oma uimastitarbimise üle ning seada eesmärged (vt teabekast 5).



Teabekast 5. Lühisekkumise näidisküsimused

Uurige inimeselt hinnanguid andmata, mida ta uimastite tarvitamisest arvab, esitades järgmisi küsimusi.

1. Uimastite tarvitamise põhjused. (Küsi: „Kas oled kunagi mõelnud, miks sa kasutad [uimasti nimetus]?”)
2. Millised on inimese arvates uimastite tarvitamise eelised? (Küsi: „Mida [uimasti] sulle annab? Kas see tekitab sulle probleeme?”)
3. Mis on inimese arvates uimastite tarvitamise tegelikud ja võimalikud ohud? (Küsi: „Kas [uimasti] kasutamine on tekitanud sulle kahju? Kas see võib sulle tulevikus kahju tekitada?”)
4. Mis on inimese jaoks kõige tähtsam. (Küsi: „Mis on sulle elus kõige tähtsam?”)

Allikas. Vaimse tervise parandamise tegevuskava sekkumisjuhend 2.0, uimastiennetuse moodul. WHO.

- **Vaimse tervise häirete märkamine ja häirega inimese toetamine.** See on oluline, sest neid häireid seostatakse ja need võivad kaasned ainet tarvitamisega. (Vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“.)
- **Nõuanded rasedatele.** Alkoholi ja narkootikumide tarbimine raseduse ajal võib seada ohtu rasedate ja nende laste tervise. Kõigilt rasedatelt tuleks küsida alkoholi ja teiste psühhoaktiivsete ainete kasutamise kohta. Tuleb anda teavet neid ja nende lapsi ähvardavatest terviseohtudest. (Vt „5.3. Töö rasedate või hiljuti sünnitanud naistega“.)

¹ Alkoholi tarvitamise hindamise AUDIT-test. Esmatasandi tervishoiutöötaja suunised (teine väljaanne) Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2001 (https://www.who.int/substance_abuse/publications/audit/en/; vaadatud 30. aprillil 2022).

² Alkoholi, tubaka ja sõltuvusainete tarvitamise sõeluuring (ASSIST): esmatasandi tervishoiutöötaja käsiraamat. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44320>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Kogukonnatöötajad saavad toetada ka uimastiennetuse algatusi kogukonnas. Need koosnevad tavaliselt mitmest osast ja toimuvad eri kohtades (nt koolid, pered, meedia, õiguskaitseasutused jne). Ainete tarvitamist ennetav tegevus, mis toob kogukonna erinevad rühmad kokku, on järgmine.

- Kogukonna kaasamine. Kogukondi saab kaasata, et ennetada alaealistele alkoholi müümist ja nende alkoholitarbimist ning ennekõike noortele ja teistele riskirühmadele mõeldud alkoholivabade keskkondade loomisele ning nende toetamisele (vt teabekast 6).



Teabekast 6. Ainete tarvitamine ja noored

- Ainete tarvitamine algab tavaliselt noorukieas, seetõttu on väga oluline suunata ennetustegevus ja avalik teavitamine just noortele, nende peredele, õpetajatele ja teistele kogukonnaliikmetele.
- Toetage lapsi ja noorukeid kogu nende arengu vältel ja eriti kriitilisel üleminekuajal, kui nad on kõige haavatavamad (nt imikuiga, varane lapseiga, üleminek lapsepõlvest noorukiikka).
- Arendage säilienõtkust ja pöörake tähelepanu nii inimese kui ka tema keskkonna haavatavusele.
- Proovige jõuda elanikkonnani erinevate võimaluste kaudu (nt perekonnad, koolid, kogukonnad ja töökoht jne).

- Meediakampaaniad. Meedial on tugev mõju noorte psühhosotsiaalsele arengule. Riskikäitumist, nt alkoholi ja tubaka tarvitamise alustamine, võib eriti tugevalt mõjutada popkultuur (nt kuulsused, filmid, muusika).
- Meelelahutuskohad (sh baarid, klubid ja restoranid, samuti väli- või erikeskkond, kus võivad toimuda suured üritused). Nendel kohtadel võib olla elanike tervisele ja heaolule nii positiivne kui ka negatiivne mõju. Need on inimeste kohtumispaigad ja toetavad kohalikku majandust, kuid samal ajal on kõrge riskiga kohad, mis võivad soodustada mitmesugust riskikäitumist, nagu alkoholi ja narkootikumide tarvitamine, joobes juhtimine ja agressiivne käitumine. Töötajaid ja juhtkonda tuleks koolitada, kuidas joobes kliente vastutustundlikult teenindada ja kohelda.
- Tugirühmad. Ainete kuritarvitajate suunamine tugirühmadesse, nagu Anonüümsed Alkohoolikud, võib neile kasu tuua. Seal antakse teavet, tegevus on eesmärgistatud ja toetatakse üksteist hukkamõistuvabas keskkonnas. Uurige, millised kohalikud tugirühmad on olemas ja juhatage inimesed nendeni.
- Sõltuvusega inimeste jaoks võib vaja olla lisatuge. Seega on tähtis suunata nad eriasutustesse (nt erakorralise seisundiga või ärajätunähtudega tegelemiseks mõeldud asutustesse või võõrutusravile).

2.6 Kogukonnatöötajate enesehoid

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Töö kogukonnas võib rahuldust pakkuda, sest töötate inimestega, kellest hoolite, ja näete tihti oma tegevuse positiivset mõju nende elule. See töö võib vahel olla aga emotsionaalselt raske ja stressirohke. Tööstressiga tegelemiseks tuleb tähtsustada oma füüsilist ja vaimset tervist. Kogukonnatöötajad, kes enda eest hoolt ei kanna, seisavad silmitsi mitmesuguste ohtudega.

- **Läbipõlemine.** Võite seista silmitsi läbipõlemisega. Seda iseloomustab üldine läbikukkumise tunne ja töömotivatsiooni kadu. See võib mõjutada teie suutlikkust töötada ohutult ja pädevalt.
- **Krooniline stress.** Kujuneda võib ka krooniline stress, mis võib negatiivselt mõjutada füüsilist ja vaimset tervist, nt stressiga seotud (nii füüsiliste kui ka vaimsete) häirete kujunemist või süvenemist.

Kui teil on vaja teha palju tööd või olete suure pinge all, võib juhtuda, et te ei pööra oma tervisele ega vajadustele piisavalt tähelepanu. Tervise eest hoolitsemine tuleb aga kasuks, et tagada oma heaolu ja suutlikkus jätkata kogukonnas tegutsemist.

MIDA SAAD TEHA?

Tähtis on meeles pidada, et väärите oma kogukonna liikmena täpselt sama palju hoolt, tähelepanu ja tuge, nagu teistele pakkuda soovite. Stressi tuleb märgata ja astuda samme selle juhtimiseks.

Oma tervisele keskendumine algab tervislikust eluviisist. **Nagu märgitud peatükis „2.1. Tervislik eluviis“, tähendab see regulaarset kehalist aktiivsust, kvaliteetset und, tervislikku toitu, sotsiaalset seotust ja vajaduse korral stressi maandamist.** Selles osas antakse ülevaade kõigist neist tervisliku eluviisi komponentidest, kirjeldatakse lõõgastumistehnikaid ja stressiga toimetulemise teisi meetodeid.

Üldise tervise ja heaolu parandamiseks on tähtis tervislik eluviis. Suurema stressiga toimetulekuks võite vajaduse korral kasutada ka mõnd neist meetodeist.

! Keha ja vaim on omavahel seotud. Seepärast on oluline hoolitseda kehalise heaolu eest, et toetada vaimset tervist ja vastupidi. Kui olete terve, suudate paremini oma töö füüsiliste ja vaimsete nõudmistega toime tulla.

Kehaline aktiivsus ja treening. Regulaarne kehaline aktiivsus ja treening on hädavajalikud nii füüsilise kui ka vaimse tervise tagamiseks. Aktiivsuseks on palju võimalusi, nagu jalutamine või – kus võimalik – intensiivsem treening, näiteks jooksmine ja rattasõit. See tuleb eriti kasuks, kui muidu kasutate tööülesannete täitmiseks autot või ühissõidukeid.

Kehaline aktiivsus parandab südame tervist, vähendab stressi, leevendab ärevust ja kurvameelsust, annab energiat ning parandab isegi und.

Tervislik toitumine. Tervislik ja tasakaalustatud toidulaud, mis koosneb ennekõike töötlemata toiduainetest (nt köögiviljad, värsked puuviljad, kaunviljad, täisteratooted, tailiha, kala ja mõõdukas kogus piimatooteid), aitab vähendada krooniliste füüsiliste haiguste kujunemise ohtu ja kaitsta vaimset tervist. Vähendage suure küllastunud rasvhapete sisalduse ja lisatud soola või suhkruga toitude tarbimist. Jooge puhast vett. Vältige suitsetamist, alkoholi ja teiste psühhoaktiivsete ainete liigtarbimist, mis kõik kipuvad aja jooksul stressi süvendama. Töö ajal alkoholi või narkootikumide tarbimine võib mõjutada oluliselt võimet töötada haavatavate inimestega ohutult ja seada kahtluse alla teie töösuhte.

Kvaliteetne uni. Igal öösel tuleb magada piisavalt, tavapärasel ajal ja katkestusteta. Enamik täiskasvanuid vajab öö jooksul 7–9 tundi und. Kui teil on raskusi magama jäämise või magamisega, proovige järgmist.

- Ärgake iga päev umbes samal ajal.
- Vältige pärastlõunal ja õhtul kofeiini tarbimist.
- Vähendage alkoholi ja muude ainete tarbimist, mis võivad mõjutada unekvaliteeti.
- Vältige teleri-, arvuti- või telefoniekraanide vaatamist magamamineku eel.
- Looge rahulik unekeskond, kus on sobiv temperatuur, võimaluse korral minimaalselt müra ja valgust.

Sotsiaalne seotus. Täendusrikkad sotsiaalsed sidemed on väga olulised nii füüsilise kui ka vaimse tervise jaoks. Teada on, et sotsiaalne seotus aitab elada kauem ja tervislikumalt, kuid sotsiaalsed pinged või eraldatus avaldab kahjulikku mõju. Ükskõik kui suur töökoormus ka oleks, on väga oluline seada esikohale tähendusrikaste sidemete loomine sõprade, pereliikmete ja teiste sotsiaalsete rühmadega, kuhu kuulute.

Stressiga toimetuleku strateegiad. Mõni kirjeldatud tegevus, nagu kehaline aktiivsus, kosutav uni ja lähedastega mõnusalt aja veetmine, ei aita ainult elada tervislikult, vaid ka stressiga toime tulla. Stressiga aitavad toime tulla ka **lõõgastustehnikad ja meeldiv tegevus.**

Lõõgastustehnikad. Lõdvestusharjutused, näiteks sügav hingamine, venitused ja lihaste lõdvestamise tehnikad on kiire ning tõhus viis leevendada stressi kehalist ja psühholoogilist mõju. Igapäevane lõõgastumine annab teile parema ettevalmistuse seda kasutada ka stressi korral. Lihtsad lõdvestusharjutused, mida saab teha iga päev, on näiteks järgmised.

- **Hingamistehnikad.** Lõõgastava hingamisharjutuse eesmärk on hingata sügavalt ja aeglaselt. Neid harjutusi tohib teha ainult siis, kui teil ei ole hingamisraskusi.
 - Istuge sirgelt mugavas asendis ja asetage mõlemad jalatallad põrandale.
 - Hingake nagu tavaliselt ja proovige tunnetada, kuidas te hingate.
 - Asetage üks käsi kõhule ja teine rinnale.
 - Võite märgata, et rinnal olev käsi tõuseb rohkem kui kõhul olev käsi. See on normaalne.
 - Nüüd hingake sisse (nina või suu kaudu) ja paisutage kõhtu rohkem kui rinda. Kõhul olev käsi peaks tõusma rohkem kui rinnal olev käsi.
 - Välja hingates (see võib olla suu kaudu lihtsam, kuid võite hingata välja ka nina kaudu) tõmmake kõht sisse tagasi.
 - Et sellele kaasa aidata, võib näiteks kujutada, et kõhus on õhupall, mis paisub (kui hingate sisse) ja tõmbub kokku (kui hingate välja).
 - Et aeglaselt hingata, hingake kolme sekundi jooksul sisse ja kolme sekundi jooksul välja, lugedes sekundeid mõttes või kella abil.
 - Hingake nii umbes kaks minutit. Eesmärk ei ole hingata täiuslikult, vaid aeglaselt ja sügavalt (nii palju kui võimalik), et maksimaalselt lõõgastuda.
 - Selle harjutuse ajal on loomulik kogeda mõningaid füüsilisi aistinguid, näiteks peapööritust. Kui need püsivad, lõpetage tegevus ja proovige alternatiivset lõdvestustehnikat.
- **Venitusharjutused ja lihaste lõdvestamise tehnikad**
 - *Venitamine.* Lihaste venitamine aitab vähendada pinget. Need harjutused on abiks ennekõike siis, kui püsivate päeva jooksul kaua ühes asendis (nt istute laua taga). Venitage üksikshaaval lihasgruppe, kuni tunnete venitustunnet, aga mitte valu.
 - *Õrnad kaelaliigutused.* Painutage kaela ette ja taha. Pöörake pead vasakule ja paremale. Kallutage paremat kõrva parempoolse õla poole ja korrake harjutust vasakul küljel. Hingake iga liigutuse ajal sisse ja välja.
 - *Progresseeruv lihaste lõdvestamine.* See harjutus aitab teil lihaste pinguldamise ja lõdvestamise abil lõõgastuda ning võib olla alternatiiv aeglasele ja sügavale hingamisele. Leidke mugav isteesend või heitke võimaluse korral pikali. Pingutage üht kehaosa umbes viie sekundi vältel, seejärel lõdvestage lihased ja hoidke neid umbes kümme sekundit lõdvestatuna. Seejärel korrake seda järgmise kehaosaga. Ideaalis tuleks alustada ühest jalast ja liikuda ülespoole, korrates harjutust iga kehaosaga, kuni jõuate otsmikuni.

Meeldiv ja tähendusrikas tegevus. Vaimse heaolu tagamiseks on tähtis leida aega meeldivaks ja tähendusrikkaks tegevuseks. Koos sõprade või lähedastega võib see pakkuda suurt rahuldust. Tegevus võib olla igaühel erinev, nii nagu temale sobib. Tegevusvõimalused on järgmised (loetelu ei ole täielik).

- Osalege sotsiaalses tegevuses, nt külastage teisi, einestage koos või rääkige sõprade ja pereliikmetega.
- Tegelege loovate harrastustega, nt kuulake muusikat või tehke käsitööd.

- Tehke midagi kehaliselt aktiivset, nt lõõgastav jalutuskäik või tehke ise sporti.
- Tehke midagi omaette, nt lugege, kuulake muusikat või tehke süüa.

! Kui tunnete, et ei suuda tööga seotud või eraeluliste stressiallikatega toime tulla, pöörduge abi saamiseks pereliikmete, sõprade või kogukonnaliikmete poole. Kaaluge vajaduse korral vaimse tervise spetsialisti või tervishoiuteenuse osutaja poole pöördumist. Te ei ole üksi ja abi on alati saadaval.



On aeg harjutada!

PRAKTILINE ÜLESANNE

Mida saan teha, et edendada oma kogukonnas vaimset tervist ja ennetada vaimse tervise häireid?

1 Mis on tervisliku eluviisi viis osa?

.....

.....

.....

2 Nimetage kaks võimalust, kuidas saate soodustada nende inimeste tervislikku eluviisi, kellega kogukonnas igapäevatoos või suheldes kokku puutute.

.....

.....

.....

3 Loetlege kiired meetmed, mida saate rakendada, kui kohtate kedagi, kellel on enesetapumõtted või -kavatsused.

.....

.....

.....

4 Nimetage üks võimalus, kuidas saaksite ennetada oma kogukonnas ainete tarvitamist.

.....

.....

.....

5 Loetlege viis enda eest hoolitsemise meetodit, mida teie kui kogukonnatöötaja võiksite kasutada.

.....

.....

.....

.....



Teise mooduli töövahendid ja materjalid

Üleilmsed kehalise aktiivsuse soovitusel tervise heaks. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2011 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Tartu. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor, 2021 (<https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2021/03/WHO-liikumissoovitusel.pdf>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadavad ka eesti keeles.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) kuni viieaastaste laste kehalise aktiivsuse ja une soovitusel. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo, 2022 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/351019>; vaadatud 30. aprillil 2022) Kättesaadavad ka eesti keeles.

Tervislik toitumine: põhifaktid. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Kestlikult toodetud tervislik toit: teabeleht. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Vaimse tervise parandamise tegevuskava humanitaarse sekkumise juhend: vaimse tervise, neuroloogiliste ja uimastite tarvitamisega seotud häirete kliiniline ravi humanitaarhädalukordades. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2015 (vt Principles of Reducing Stress and Strengthening Social Support; https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789241548922_eng.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Tubakavabad noored. Washington (DC): Panameerika Terviseorganisatsioon; 2000 (<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/734/9275115796.pdf?sequence=1&isallowed=y>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Tervislik mõtlemine. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2015 (<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-15.1>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Lapse arengu eest hoolitsemine: väikelaste hooldamise parandamine. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon ja UNICEF, 2012 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548403>; vaadatud 30. aprillil 2022).

INSPIRE käsiraamat: seitsme strateegia rakendamine lastevastase vägivalda kaotamiseks. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (<https://www.who.int/publications/i/item/inspire-handbook-action-for-implementing-the-seven-strategies-for-ending-violence-against-children>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Lapsevanemaks olemine. Elukestvate terviseprogrammide juhendid. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/parenting-for-lifelong-health/programme-manuals>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Arenguhäirete haldamise oskuste koolitus hooldajatele. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/resource/child_q6.pdf?ua=1; vaadatud 30. aprillil 2022).

Enesetappude ennetamine. Kogukonna kaasamise juhend. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo 2022 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272860>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Enesetappude ennetamine: abimaterjalide kogumik. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/preventing-suicide-a-resource-series>; vaadatud 30. aprillil 2022). Osa materjalidest on kättesaadav ka eesti keeles.

Enesetappude ennetamine: abimaterjal meediatöötajatele Uuendatud 2017. aastal. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo, 2021 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/258814>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Enesetappude ennetamine: abimaterjal filmitegijatele ning teatri- ja teletöötajatele. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo, 2021 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/328774>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Enesetappude ennetamine: globaalse tähtsusega ülesanne. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2021 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-est.pdf?sequence=69&isAllowed=y>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Ajakirjanikele koosõppeks. Enesetappude ennetamine meediatöötajatele. (<https://classroom.google.com/c/MzM0MjlxMjE3MDc0?cjc=o6fh5f>; vaadatud 30. aprillil 2022). Veebikoolitus on kättesaadav ka eesti keeles.

Ajakirjanikule. Enesetappude ennetamine meediatöötajatele. (<https://classroom.google.com/c/MzM0MjlxMjE2NTkw?cjc=vforu2w>; vaadatud 30. aprillil 2022). Veebikoolitus on kättesaadav ka eesti keeles.

Vaimse tervise parandamise tegevuskava sekkumisjuhendi versioon 2.0. Enesetappude ja enesevigastamise moodul. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>, vaadatud 30. aprillil 2022).

Kuidas stressiga toime tulla? Illustreeritud juhiseid. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo, 2022 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Psühholoogiline esmaabi. Koos oleme tugevamad. Juhiseid mis aitab sind ja sinu kogukonda. Teine väljaanne. Maailma Terviseorganisatsioon, 2022 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352693/WHO-EURO-2022-5207-44971-64018-est.pdf?sequence=3&isAllowed=y>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Psühholoogiline esmaabi: otseste abistajate juhendamise käsiraamat. Maailma Terviseorganisatsioon, 2020 (<https://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Alkoholi liigtarvitamise vähendamise ülemaailmne strateegia. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2010 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599931>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Rahvusvahelised uimastienetusstandardid. Viin: ÜRO uimastite ja kuritegevuse vastu võitlemise büroo ja Maailma Terviseorganisatsioon (https://www.unodc.org/documents/prevention/standards_180412.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Kolmas moodul

Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimesi?



Selles moodulis arutatakse, kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimesi. Rõhutatakse inimõiguste järgimise tähtsust, kirjeldatakse, kuidas vaimse tervise häireid märgata, kuidas sellise häirega inimestega suhelda ja suhteid luua, käsitletakse psühholoogilisi sekkumisi, inimeste suunamist täiendavale ja kõrgema tasandi abile ning hooldajate ja pereliikmete toetamist.

3.1 Inimõiguste edendamine

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Nagu on öeldud peatükis 1.2. „Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“, kogevad vaimse tervise häiretega inimesed tihti häbimärgistamist ja ebavõrdset kohtlemist kõigis eluvaldkondades. Näiteks võib neil olla takistatud elukoha valimine, abiellumine, perekonna loomine, hariduse saamine, töö leidmine või isegi kogukonna sotsiaalses tegevuses osalemine. Vaimse tervise häiretega inimesed puutuvad tihti kokku ebainimlike elutingimuste ja kahjustava raviga. Neil on suurem risk kogeda hooletusse jätmist või väärkohtlemist ja nende õiguste rikkumist nii emotsionaalselt, füüsiliselt kui ka seksuaalselt.

Maailmas on kehtestatud inimõiguste rahvusvaheline standard. Selle üks musternäide on ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon, mille on ratifitseerinud enamik maailma riike. Sellega kehtestatakse riikidele konkreetne kohustus edendada ja kaitsta vaimse tervise häiretega inimeste õigusi. Kõik ühiskonnas peavad tegema koostööd, et peatada vaimse tervise häiretega inimeste inimõiguste rikkumine ja kogukonnatöötajad saavad sellele tõhusalt kaasa aidata.

MIDA SAAD TEHA?

Vaimse tervise häiretega inimesed väärivad võrdset tunnustamist seaduse ees. Kogukonnatöötajana saate astuda samme, et tagada vaimse tervise häiretega inimeste õiguste austamine, kaitse ja neist kinnipidamine. Inimesed ei pea kogema ärakasutamist, vägivalda ega väärkohtlemist.

- Kohelge kõiki inimesi alati austusega ja väarikalt.
- Austage inimese õigust otsustada oma abi- või ravivajaduse üle, selle asemel et nende eest otsuseid teha.
- Keskenduge sellele, mida vaimse tervise häiretega inimesed teha suudavad (s.t nende tugevatele külgedele).

- Tagage inimestele juurdepääs ametlikule või mitteametlikule toele ja nende valitud toetatud otsustajatele (nt usaldusväärsed sõbrad või pereliikmed), kui see on asjakohane.
- Kui vaimse tervise häirega inimene käitub problemaatiliselt, veenduge, et teie (ja hooldajad) ei reageeri kunagi jõudu kasutades, ei sunni ega tee inimesele haiget.
- Vajaduse korral otsige lisaabi või -väljaõpet (nt kriiside ja konfliktide vältimise meetodite või käitumisprobleemide lahendamise kohta).
- Kui märkate väärkohtlemist või kahtlustate, et vaimse tervise häiretega inimesi ei kohelda austusega ega väarikalt, teavitage sellest asjaomaseid ametiasutusi.
- Kui kedagi väärkoheldakse, kuulake ta ära ja julgustage teda sellest teatama. Kui ta otsustab väärkohtlemisest teatamisest loobuda, austage alati tema otsust. Kui ta otsustab teatada, toetage teda kaebuse esitamisel ja aidake vajaduse korral saada õigusabi.
- Viige inimene kokku tugirühmade või sõltumatute ühendustega, kes saavad väärkohtlemist kogenud inimestele pakkuda emotsionaalset ja praktilist tuge.
- Vähene teadlikkus vaimse tervise häiretest ja kehv ligipääs vaimse tervise teenustele võivad olla inimõiguste rikkumise olulised tegurid. Harige kogukonda. (Vt „1.1. Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas“.)

! Igaüks saab anda olulise panuse vaimse tervise häiretega inimeste õiguste austamisse, kaitsmisesse ja tagamisse.

3.2 Vaimse tervise häirete märkamine

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Kogukonnas esinevate vaimse tervise häirete märkamine on oluline, sest paljudel inimestel ei pruugi olla juurdepääsu vaimse tervise teenustele. Isegi kui sellised teenused on olemas, ei pruugi vaimse tervise häiretega inimesed olla valmis neid kasutama. Inimesi takistavad abi otsimast ennekõike häbimärgistamine ja ebavõrdne kohtlemine, samuti üldsuse vähene teadlikkus vaimse tervise häiretest. (Vt „1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“.) Paljud inimesed arvavad, et väsimus, une- või isumuutus, motivatsiooni puudumine ja teised vaimse tervise häirete sümptomid viitavad millelegi muule (nt füüsilisele haigusele). Kui vaimse tervise häireid ei märgata, lükatakse abi otsimine edasi, süvenevad kannatused ja puue võib aja jooksul süvendada. Samuti ei pruugita mõista vaimse tervise häirega inimese tundeid või käitumist, mistõttu võivad teised pidada teda laisaks või imelikuks.

Kogukonnatöötajad saavad kaasa aidata vaimse tervise häirete märkamisel, sest neil on ainulaadne koht ühiskonnas.

- Vaimse tervise häiretega inimesed võivad tunda end kogukonnatöötajatega rääkides mugavamalt kui tervishoiuteenuse osutajaga suheldes.
- Kogukonnatöötajad on tihti kogukonnaga tuttavad ja on esimesed, kes kuulevad sügavasse vaimse tervise kriisi sattunud inimestest.
- Kogukonnatöötajatel on head teadmised kohaliku elanikkonna vajadustest ja võimalustest ning seetõttu suudavad nad kriisis oleva inimese jaoks kiiresti abi leida (või suunata nad tervishoiuteenuste osutaja juurde).

MIDA SAAD TEHA?

Kogukonnatöötajana peate teadma vaimse tervise häirete sümptomeid, et saaksite neid hõlpsasti märgata. Vaimse tervise häired on näiteks järgmised:

- depressioon, mis mõjutab meeleolu ja tekitab kurvameelsust;
- psühhoosid ehk ebatavaline käitumine ja mõtlemine;
- epilepsia ehk krambihood;
- laste ja noorukite arenguhäired ning problemaatiline käitumine;
- dementsus ehk äärmiselt suur hajameelsus ja segasusseisund;
- ainete (alkoholi ja narkootikumide) tarvitamine;
- enesevigastamine ja enesetapp.

! Kõik tunded vahel kurbust, viha, muret või hirmu. Kerge ja isegi mõõdukas stress on loomulik reaktsioon negatiivsetele kogemustele või suhtlusolukordadele.

Kui stress kestab kaua, on raskekujuline või mõjutab inimese igapäevaelu (nt tavapärasest tööd, koolikäimist, majapidamistöid või sotsiaalset tegevust), võib see viidata vaimse tervise häirele.

Inimesel võib korraga olla mitu vaimse tervise häiret (nt depressioon ja alkoholism).



Teabekast 7. **Vaimse tervise häirete levinumad sümptomid**

Depressioon

- Püsiv kurbus, ärritus või üleliigne muretsemine
- Huvi kaotamine varem meeldinud tegevuste vastu
- Jõuetus, väsimus, probleemid isu ja unega
- Valud kehas
- Raskused tavapärasel töös, koolitöös, kodutöös või sotsiaalses tegevuses

Psühhoosid

- Kuulmis- või nägemishallutsinatsioonid
- Ebatavaline või imelik käitumine (nt raskesti arusaadav jutt, ebatavaline välimus, ärritus, märgatavalt suurenenud või vähenenud aktiivsus)
- Vääruskumused või tegelikkuse vale tõlgendus
- Suutmatus teha tööd, käia koolis või teistega suhelda, mis tuleneb kõnealustest probleemidest

Epilepsia

- Krambihood
- Krambihoo ajal teadvuse kaotamine või teadvusehäired, jäikus, lihaskangestus, keele hammustamine, muud füüsilised vigastused, uriini või väljaheidete üle kontrolli kaotamine
- Pärast krambihoo unisus ja segasus; pea- ja lihasvalu, nõrkus

Laste ning noorukite psüühika- ja käitumishäired

- Emotsioonide või käitumisega seotud probleemid, sh sagedased jonnihood, soov liiga tihti üksi olla, tähelepanupuudus või tähelepanu kerge hajumine, hüperaktiivsus, korduv sõnakuulmatus või agressiivne käitumine
- Eakaaslastega võrreldes aeglasem areng ja õppimine või raskused eakohaste igapäevatoimingute tegemisel

Dementsus

- Mälu järjepidev halvenemine või segasus (nt teadlikkuse vähenemine aja, kohtade ja inimeste kohta)
- Ärritus, emotsionaalsus
- Raskused tavapärasel töös või majapidamistöödega ja sotsiaalses tegevuses

Ainete tarvitamisega seotud seisundid

- Alkoholi või narkootikumide tarbimine, mis põhjustab probleeme tavapärasel töös, koolitöös või majapidamistöödega või sotsiaalses tegevuses
- Probleemid, mida seostatakse alkoholi ja narkootikumidega, näiteks oksendamine, värisemine, segane kõne, süstlajäljed, enda hooletusse jätmine

Enesevigastamine ja enesetapp

- Praegused või varasemad enesevigastus- või enesetapumõtted, kavatsused või katsed ennast vigastada või tappa
- Märgid enesevigastamisest: lõiked ja haavad, märgid mürgistusest, teadvuse kaotamine
- Raskekujuline emotsionaalne stress: lootusetustunne, vägivaldsus, suur ärritus, sotsiaalne isoleeritus

Allikas. Kohandatud Maailma Terviseorganisatsiooni vaimse tervise parandamise tegevuskava sekkumisjuhendi (mhGAP-IG) versioonist 2.0.

Võite märgata vaimse tervise häirega inimesi oma igapäevatöö käigus. Õpetajana võite märgata probleemset last klassis. Kui olete sotsiaaltöötaja, võite märgata kodukülastuse käigus, et perel on inimese eest hoolitsemisel raskusi. Te võite kasutada lugusid (või lühikirjeldusi) ja pilte, et küsida inimeselt levinumate sümptomite kohta. Sel juhul peaksid lood ja pildid olema kohandatud kohalikule kultuurile ja kasutada tuleb arusaadavat terminoloogiat.

Kui märkate kedagi, kellel võib teie meelest olla vaimse tervise häire, suunake ta lisahinnangu saamiseks tervishoiuteenuse osutaja juurde. See võib olla esmatasandi tervisekeskus või muu tervishoiuasutus, kus on võimalik saada kliiniline hinnang. (Vt „3.5. Täiendavatele ja kõrgema taseme teenustele suunamine“ ja „4.1. Taastusabi kogukonnas“.)

3.3 Kaasamine ja suhete loomine

Selles osas käsitletakse vaimse tervise häiretega inimeste kaasamist ja nendega suhete loomist, psühholoogilist haridust ning eesmärkide seadmist.

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Kaasamine aitab üksteist tundma õppida ja luua ühtekuuluvustunnet. Vaimse tervise häiretega inimeste kaasamine tähendab üldjuhul sideme loomist nende ravi ja taastumist toetavate inimestega, sh kogukonnatöötajatega. Edukas kaasamine väljendub mitut moodi, nt suutlikkus otsida teenuseosutajatelt abi ja see vastu võtta, kohtumistel osalemine, aktiivne osalemine raviseanssidel ja järjepidev töö seatud eesmärkide saavutamiseks.

Edukas kaasamine on eriti tähtis inimestele, kellel pole varem vaimse tervise häireid esinenud. Positiivne esmakogemus vaimse tervisega seotud abi saamisel suurendab tõenäosust, et inimene otsib ka tulevikus vajaduse korral abi.

Tulemuslik kaasamine on vaimse tervise häirega inimesele ülitähtis, et ta tunneks toetust ja hakkaks osalema taastumist soodustavas tegevuses ning kasutaks järjepidevalt teenuseid.

Psühhoharidus hõlmab teavet vaimse tervise häire, nende sümptomite, ravile positiivselt ja negatiivselt mõjuvate tegurite ning ravivõimaluste kohta. See teave:

- aitab parandada teadmisi oma seisundist;
- võib suurendada võimestatust ja tunnet, et kontrollitakse oma olukorda, ning vähendada ärevust;
- aitab teha ravivõimaluste hulgast teadlikke valikuid;
- annab paranemislootust, selgitades, miks sümptomid tekivad või süvenevad ja mida saab nende leevendamiseks teha;
- aitab mõista, miks ja kuidas ravi toimib, julgustades ravis aktiivselt osalema ja seda jätkama;
- pakub realistlikke ootusi ravi eeliste kohta ja hoiatab riskide eest;

- võib ka suurendada hooldajate ja pereliikmete teadmisi vaimse tervise häiretest, aidates neil seega inimest paremini mõista ja toetada.

Eesmärkide seadmine. Nii lühi- kui ka pikaajaliste eesmärkide seadmine tuleb hea vaimse tervise säilitamisel kasuks. See aitab motiveerida tegutsema, andes midagi, mida oodata. Kui eesmärgid saavutatakse või tehakse edusamme, paraneb enesekindlus.

Mõni vaimse tervise häire võib negatiivselt mõjutada motivatsiooni, energiat ja huvi asjade vastu, mida on varem nautitud. See võib raskendada eesmärkide seadmist ja saavutamist. Eesmärkide vähesus või kindla kavata päev võib aja jooksul süvendada halba tuju ja motivatsioonipuudust. Jõukohased eesmärgid annavad midagi, mida oodata ja mille nimel tööd teha ning struktureerivad päeva.

Vaimse tervise häiretega inimeste toetamine eesmärkide seadmisel ja nende saavutamisel võib olla tugeva mõjuga sekkumismeede, mis aitab eespool kirjeldatud tsüklit välja murda, suurendada motivatsiooni ja enesekindlust. Tugevam kontrollitunne aitab inimesel ise endale eesmäärke seada ja nõnda oma vaimse tervise parandamise teekonda juhtida.

MIDA SAAD TEHA?

Kaasamine. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamiseks ning nendega toetava suhte loomiseks on palju praktilisi võimalusi. Paljude kaasamisstrateegiate eesmärk on suurendada vaimse tervise teenuste ligipääsetavust, sh vähendada vaimse tervise häiretega seotud häbimärgistamist ja ebavõrdset kohtlemist, privaatsusega seotud muresid, hirmu haiglaravi ja sunniviisilise ravi ees. Allpool on esitatud mõned kaasamist parandavad võimalused.

Kohtumispaik

- Kohtuge inimestega nende valitud kohtades, kus nad tunnevad end turvaliselt ja mugavalt. See võib olla nende kodu, naabri kodu, kogukonnakeskus või muu sobiv koht.
- Austage inimese privaatsust ja teadvustage, et teised võivad teid pealt kuulda, eriti kui kohtute avalikus kohas.

Kohtumisaeg

- Olge paindlik. Valige kohtumiseks ja tegevuseks inimesele sobiv aeg.

Selge suhtlus

- Kasutage lihtsat, selget ja arusaadavat keelt, mis on kohane inimese vanuse ja haridustasemega. Vältige tehnilisi termineid.
- Selgitage, miks soovite inimesega rääkida ja mida pakute. Veenduge enne jätkamist, et teil on tema nõusolek. Selgitage, et protsess on vabatahtlik. Inimene ei tohiks kunagi tunda, et ta on sunnitud teiega rääkima.
- Olge aus oma rollist, ajapiirangutest, kättesaadavusest ja konfidentsiaalsusest rääkides. Kindlasti tuleb rääkida, kuidas inimese konfidentsiaalsust kaitstakse ja kuidas võib teiega jagatud teavet jagada teiste inimestega.
- Andke ravivõimaluste kohta nii palju teavet kui võimalik. Kui see on asjakohane, andke inimesele võimalus valida, mis tüüpi ravi kasutada, kuidas seda osutatakse ja kes seda teeb.

Kohelge inimesi alati austusega ja väarikalt

- Olge kogukonnale positiivne eeskuju. Ärge kohelge ebavõrdset kedagi tema vaimse tervise häire tõttu. Ärge hinnake inimesi välimuse või käitumise järgi. Tagage, et inimõigused oleks igal ajal kaitstud. (Vt „3.1. Inimõiguste edendamine“.)
- Vastake küsimustele nii ausalt kui võimalik ja andke selgelt mõista, kui te ei tea vastust. Ärge andke lubadusi, mida te ei saa täita.
- Ärge proovige inimeste eest otsustada ega öelge neile, mida nad teie arvates vajavad. Toetage inimest ravieesmärkide seadmisel oma seisundit ja vaimset tervist (positiivselt või negatiivselt) mõjutavate tegurite tundmaõppimisel.

Vaimse tervise häiretega inimeste kaasatuse parandamiseks võib peale töö üksikisikuga pakkuda tegevust ka kogukonnas. See on peale tervishoiusüsteemi asjakohane ka teistes valdkondades, nt sotsiaalhoolekandes, haridus- ja õigusvaldkonnas, organisatsioonides ja kogukonnarühmades. Selline tegevus võib olla järgmine.

- Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine koolitusprogrammide ja tegevusvõimaluste kavandamisse, rakendamisse ning hindamisse (vt ka „1.3. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamisse“).
- Kultuuriliselt asjakohaste ja sobivate teenuste, tõlgitud koolitusmaterjalide või visuaalsete vahendite pakkumine (nt piltlood, mis on mõeldud võõrkeelt kõnelevatele inimestele või neile, kes ei oska trükitud materjale lugeda).

Psühhoharidus. Vaimse tervise, vaimse tervise häirete ja ravivõimaluste kohta tuleks hankida võimalikult palju teavet. Paremad teadmised võimaldavad teil anda inimestele, kellega töötate, täpset ja kasulikku infot ning vastata nende küsimustele. Saate näiteks jagada järgmist teavet.

- Vaimse tervise häire olemus ja sümptomid
- Saadaolevad ravivõimalused, ravi kestus ja selle eeldatavad eelised või puudused
- Ravi jätkamise tähtsus, sh see, mida inimene saab teha (nt võtta regulaarselt ravimeid või saada psühholoogilist ravi, kui see on asjakohane) ja mida nende hooldajad saavad teha, et neid toetada.
- Arsti või tervishoiuteenuse osutajaga rääkimise tähtsus vaimse tervise häire ravimite kõrvalmõjude tekkimise korral.
- Teave tervishoiutöötajate, õdede, juhtumikorraldajate, sotsiaaltöötajate ja teiste kogukonnatöötajate osutatavate tugiteenuste kohta.

Teave ja selle üksikasjalikkus võib aja jooksul muutuda ning sõltub inimese seisundist, vanusest, haridustasemest ja individuaalsetest vajadustest.

Psühhohariduse andmisel tuleks meeles pidada järgmisi asjaolusid.

- Andke teavet väikeste osade kaupa.
- Rääkige lihtsas keeles ja tooge asjakohaseid näiteid.
- Kontrollige, kas inimene saab teie teabest aru. Andke inimesele võimalus küsida ja otsida selgitusi.

Psühhoharidust saab pakkuda erinevates oludes, nt individuaalselt, pereringis või muus rühmas.

Eesmärkide seadmine. Toetage vaimse tervise häiretega inimesi eesmärkide seadmisel, saavutamise kava koostamisel ja jälgige nende edusamme. Kõik see on taastumise toetamiseks tähtis. Kui inimesel on eesmärkide seadmisega raskusi või tal puudub motivatsioon nende saavutamiseks, saate teda aidata, pakkudes samm-sammult korrapärast tuge.

Eesmärkide valimine

Eesmärkide valimine võib tunduda keeruline, eriti kui inimesel puudub enesekindlus ja motivatsioon. Inimest saab eesmärgi valimisel toetada järgmiselt.

- Toetage inimest elu eri tahkudega seotud eesmärkide (nt pere, sõprade, hariduse või hobidega seotud eesmärgid) seadmisel.

- Küsige inimeselt, mis on tema jaoks praegu tähtis ja seadke selle põhjal eesmärgid. Näiteks kui keegi soovib olla oma kaaslastega lähedasem, võib eesmärk olla sõpradega regulaarselt aega veeta. Kui keegi soovib tervislikumalt toituda, on asjakohane eesmärk õppida tervislikku toitu valmistama.
- Aidake inimesel viia eesmärgid kokku oma tugevate külgede ja huvidega (nt kui inimene soovib hakata uuesti tööd tegema, aidake tal seda kavandada).
- Üks põhiküsimus, mis aitab panna inimese oma eesmärgi peale mõtlema, on: „Mida saaksime koos teha, et su elu paremaks muuta?“

Eesmärkide saavutamise kava koostamine

Saate aidata inimesel koostada kava oma eesmärkide saavutamiseks, aidates jagada eesmärgi väiksemateks sammudeks. Näiteks, kui inimese eesmärk on liituda kohaliku noorteringiga, võib see hõlmata väiksemaid, sealhulgas järgmisi samme.

1. samm. Liitumiseks sobiva noorteringi leidmine.
2. samm. Ringi korraldajaga ühenduse võtmine, et uurida välja kohtumisaeg.
3. samm. Väljamõtlemine, kuidas ringis käia (nt jalgsi, bussiga, rattaga, autoga).
4. samm. Ringis käimise harjutamine tugiisikuga.

Võtke arvesse iga sammuga kaasnevaid võimalikke takistusi ja mõelge välja, kuidas need ületada. Aidake inimesel mõelda varasematele kordadele, kui nad on üritanud eesmärki saavutada, ja toona abiks või takistuseks olnud teguritele. See aitab kindlaks teha võimalikke takistusi ja nendega varakult tegeleda. Näiteks, kui inimene on varem üritanud üksinda bussi või rongiga sõita ja see tekitas talle palju stressi, tasub tal enne bussi või rongiga üksi sõitma hakkamist seda harjutada sõbra või muu tugiisiku seltsis.

Edusammude ülevaatamine

Kui olete kedagi toetanud eesmärgi valimisel ja selle saavutamise kava koostamisel, aidake teda oma edusamme korrapäraselt üle vaadata. Seda saab teha vabas vormis, nt kui kohtate inimest argitoimetuste käigus, kui olete õpetaja, siis õpilasega koolipäeva lõpus vesteldes. Edusammude jälgimine aitab suurendada inimese enesekindlust isegi siis, kui ta ei ole oma eesmärki täielikult saavutanud, sest see võimaldab tõsta esile isegi väikesed positiivsed sammud ja teda julgustada. See võimaldab tegevuskava muuta, kui inimese olukord on muutunud või kui tal esineb ootamatuid takistusi või probleeme. Edusammude ülevaatamise käigus võib isegi ilmned, et varem seatud eesmärk ei ole inimese jaoks enam esikohal ja tal on vaja uut asjakohasemat eesmärki. Edusammude regulaarne ülevaatamine tagab, et eesmärgid on inimesele tähtsad ja asjakohased. See lubab inimesel tunda end oma olukorra ja edusammude peremehena.

3.4 Psühholoogilised sekkumised¹

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Psühholoogiline sekkumine on teadlik ja sihipärane psühholoogiliste põhimõtete alusel välja töötatud kliiniliste tehnikate kasutamine, et aidata inimesel muuta oma mõtlemist, tundeid ja käitumist. Tavaliselt on see nõustamine või nn rääkimisteraapia.

Kuigi teame, et psühholoogiline sekkumine töötab paljude vaimse tervise häirete puhul hästi, ei ole maailma enamikus paikades vaimse tervise häiretega inimestel tihtipeale võimalik sellist ravi saada. Näiteks depressiooni, mis on väga levinud häire, võib ravida psühholoogilise sekkumisega sama tõhusalt kui ravimitega. Kohalike psühholoogiliste sekkumiste kättesaadavuse tagamist peetakse parimaks võimaluseks, et leevendada paljude depressiooniga inimeste abivajadust.

MIDA SAAD TEHA?

Psühholoogiliste sekkumiste korral abivajajat kogukonnatöötajana toetades, pidage silmas järgmisi asjaolusid.

- Diagnoositud psüühika- ja käitumishäirete korral rakendatavate tõenduspõhiste psühholoogiliste sekkumiste ehk psühholoogilise ravi (ka psühhoteraapia) kasutamiseks on vaja läbida alusväljaõpe tasemehariduses ja praktiline juhendatud väljaõpe tasemehariduse omandamise järel. Eestis tuleks psühholoogilise ravi pakkumiseks läbida esmalt psühholoogia või arstiteaduse magistriõpe ja seejärel vastavalt kutseasta või residentuur. Seejärel tuleks läbida konkreetse sekkumismeetme (näiteks psühhoteraapia mõne meetodi) rakendamise praktiline juhendatud väljaõpe.
- Mittekliinilise sekkumise korral, mis ei ole suunatud vaimse tervise häiretega inimeste ravimisele, näiteks hingehoid, kriisinõustamine, motiveeriv intervjuerimine vms lühem sekkumine, võib abitava spetsialisti alusettevalmistus olla teistsugune ja tasemeharidusele järgneda lühiajaline täienduskoolitus.
- Vaimse tervise häireid diagnoosivad arstid. Seega hinnatakse ka psühholoogilist ravivajadust enamasti koostöös perearsti või psühhiaatriga. Psühholoogiline ravi võib toimuda esmatasandi tervisekeskuses, iseseisvates psühholoogiapraksistes või ka psühhiaatrilist abi osutavas haiglas. Olenemata sellest, mis tasandile pöörduakse, saab neis kõigis professionaalset abi.
- Mittekliinilist psühholoogilist sekkumist võidakse tervishoiuasutuste kõrval pakkuda väga erinevates kohtades, nt õppeasutustes, sotsiaalhoolekandes, töötajate võimendamisel, kohaliku omavalitsuse teenusena jne.

¹ Peatükki on originaaliga võrreldes oluliselt kohandatud, et avada paremini Eesti olusid.

- Toetades inimest psühholoogilise sekkumise pakkuja valimisel, püüdke aidata tal arvesse võtta nii oma eluolu, abivajaduse olemust, sekkumise võimalikku kestust, finantsvõimekust ja muid selliseid asjaolusid. Näiteks lühiajalise sekkumise kasutamiseks sobivad tingimused ei pruugi kattuda mitme kuu vältel psühhoteraapias osalemiseks vajalike eeldustega. Kui psühhoteraapia katkeb enne kavandatud kohtumiskordade täitumist, ei pruugi poolik teraapia olla tulemuslik.
- Psühholoogilise sekkumise rakendamisel kasutatakse ühtlasi samu suhtlemise põhioskusi, mida kogukonna harimisel (vt „1.1. Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas“) või vaimse tervise häiretega inimeste kaasamisel (vt „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“).
- Psühholoogilised sekkumised ei pruugi alati viia soovitud tulemusteni ja inimene võib vajada täiendavaid või kõrgema taseme teenuseid. (Vt „3.5. Täiendavatele ja kõrgema tasandi teenustele suunamine“.) Näiteks võib psühholoogilise ravi osutamisega samal ajal toimuda eriarsti koostatud raviplaani alusel ravi ravimitega.

Kogukonnatöötjana saate teavitada oma kogukonda psühholoogilistest sekkumistest ja sellest, milliste vaimse tervise häirete korral võib neist abi olla.

- Rääkige vaimset tervist käsitlevatel kogukonna kohtumistel psühholoogiliste sekkumiste eesmärgist ja nende rakendamise kasust. Võite koostada teabelehti või kasutada meedia tuge, et suurendada teadlikkust psühholoogilistest sekkumisviisidest. (Vt ka „1.1. Vaimsest tervisest rääkimine kogukonnas“.)
- Nagu alati, tuleb vaimse tervise häirete ja psühholoogiliste sekkumiste teadlikkust suurendavate ürituste korraldamisel arvestada, kuidas võidelda häbimärgistamise ja ebavõrdse kohtlemisega. (Vt ka „1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“.)
- Julgustage kogukonnaliikmeid, sh vaimse tervise häiretega inimesi ja nende hooldajaid kõnealuste kohtumiste korraldamisel kaasa lööma. (Vt ka „1.3. Vaimse tervise häiretega inimeste ja nende perekondade kaasamine kogukonnategevuse kavandamise“.)

3.5 Täiendavatele ja kõrgema tasandi teenustele suunamine

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Kogukonnas abi osutamine vaimse tervise häiretega inimestele on vaimse tervise teenuste väärtuslik osa ning seda tuleks teiste tervishoiu- ja sotsiaalhoolekandeteenuste osutamisel arvestada. Esmatasandi teenused, üldmeditsiiniline abi ja spetsialiseeritud teenused võivad kogukondlikku abi toetada ja sama kehtib ka vastupidi. Näiteks kui inimene vajab täiendavat sotsiaalabi seoses hariduse, töö või eluasemega, võib teda juhatada kogukonnas tegutsevate ametkondade juurde, kes saavad talle pakkuda

vajalikku tuge. Kui vaimse tervise häirega inimene vajab teatud liiki nõustamist või meditsiinilist sekkumist, võib neil olla vaja pöörduda kõrgemal tasandil tegutseva tervishoiutöötaja poole. Eriarst või esmatasandi raviteenuse osutaja võib aga suunata inimese edasi kogukonna teenuseosutaja juurde, et tagada talle kogukonnast lisatugi. Ideaaljuhul suunatakse kogukonna ja kõrgema taseme tervishoiuteenuste vahel inimest tõhusalt ja tulemuslikult edasi ja tagasi.

MIDA SAAD TEHA?

Kogukonnatöötajad on tähtsad, kui inimesi on vaja suunata järgmisele ravitasandile või täiendavatele sotsiaalteenustele. Tähtis on märgata, kellel ja millist lisaabi on vaja, et inimest ja tema hooldajaid saaks lisateenuste kasutamisel toetada. Olge valmis olukordadeks, kui võib vaja olla vältimatut abi, eriarsti või ka teiste kogukonnateenuste juurde suunamist. Hankige teavet, kuidas sellist abi või teenuseid saada. Kui asjakohane teenus pole saadaval, võite teha teistega koostööd, et suurendada kogukonnas teenuste arvu.

Teil tuleb inimene suunata täiendavate või kõrgema tasandi teenuste juurde näiteks järgmiste asjaolude esinemise korral.

- Kui kedagi ähvardab vahetu enesevigastamis- või enesetapuhoht, otsige abi nii kiiresti kui võimalik. (Vt „2.4. Enesetappude ennetamine“.)
- Kui vaimse tervise häirega inimene või tema hooldaja palub abi seoses eluaseme, hariduse või töötamisega, suunake ta asjaomaste ametiasutuste ja organisatsioonide juurde, kes saavad teda aidata.
- Kui vaimse tervise häirega inimesel on kriis, tema vaimne tervis halveneb kiiresti, tal tekivad ravimite kõrvaltoimed või praegune abi ei tundu mõjuvat, suunake ta kõrgema tasandi tervishoiuteenustele.
- Kui vaimse tervise häirega inimesel on ka probleem ainete tarvitamisega, juhatage ta asjakohaste tugiteenuste juurde.
- Kui muretsete, et vaimse tervise häirega inimesel on füüsiline haigus, suunake ta esmatasandi tervisekeskusesse või haigla erakorralise meditsiini osakonda. Sellised füüsilised haigused on näiteks südamehaigused ja diabeet või nakkushaigused (nt tuberkuloos). Kui vanemal inimesel on ägeda või süveneva segasusseisundi sümptomid, suunake ta kohe tervisekeskusesse või erakorralise meditsiini osakonda.
- Kui muretsete, et laps on jäetud hooletusse või teda väärkoheldakse, tagage lapse ohutus ja pöörduge asjaomase asutuse või ametkonna poole. Kui muretsete täiskasvanu pärast, keda väärkoheldakse, kuulake ta ära ja julgustage teda sellest teatama. Kui ta otsustab väärkohtlemisest teatamisest loobuda, austage alati tema otsust. Kui ta otsustab sellest teatada, suunake ta asjaomase asutuse või ametkonna poole ja vajaduse korral aidake teda ka kaebuse esitamisel või õigusabi leidmisel.

Väga tähtis on teada, missugused on teie piirkonnas saadaolevad tugiteenused lähisuhtevägivalla all kannatavate inimeste, hooletusse jäetud või väärkoheldud laste ja eakate jaoks. Teenuste kindlaks tegemine aitab iga juhtumi korral täpsustada, millised on teie kogukonnas kohased abivõimalused ja mis ametite või asutustega tuleks ühendust võtta. Eriti oluline on välja selgitada, kuidas tuleb teatada abi vajavast lapsest ja kuidas teda tugiteenustele suunata.

Edasisuunamise sammud

- Rääkige inimese või tema hooldajatega oma murest ja kaasake nad edasisuunamise kava koostamisse.
- Kui edasisuunamisega on kiire (nt on vahetu enesevigastamise või enesetapuohu), otsige abi nii kiiresti kui võimalik (nt helistage hädaabinumbriks, vaimse tervise spetsialistile või usaldustelefonile). Kui see on asjakohane, võite inimese viia ka haiglasse erakorralise meditsiini osakonda. (Vt „2.4. Enesetappude ennetamine“.)
- Tuleb kasuks, kui teil on organisatsioonide, üksikisikute ja telefoninumbrite nimekiri juhuks, kui inimene tuleb edasi suunata. Seda nimekirja tuleb teie piirkonnas osutatavate teenuste muutumise korral aja jooksul täiendada ja muuta (vt teabekast 8).



Teabekast 8. **Kogukondlike teenuste näidisnimekiri**

- Esmatasandi ja eriarstiabi ning muud tervishoiuteenused
 - Eluaseme või varjupaiga leidmise võimalused
 - Varjupaigad inimestele, kes kannatavad lähisuhtevägivalla all, lastele või eakatele, kes on jäetud hooletusse või keda väärkoheldakse
 - Muud sotsiaalteenused (nt toiduabi, hariduse või tööga seotud abi)
 - Tugirühmad või sõltuvusraviteenused
 - Haridusteenused
 - Vabaajategevus
-
- Suunamist vajava inimese nõusolekul võtke kõigepealt ise ühendust organisatsiooni või üksikisikuga, kelle juurde soovite inimese suunata. Selleks saab ette helistada, kirjutada saatekirja või minna ise inimesega kaasa. Kirjaliku suunamise korral tuleb ära märkida suunamise põhjus, vajalik abi ja teie kontaktandmed juhuks, kui on vaja veel suhelda.
 - Küsige inimeselt hiljem, kuidas suunamine läks ja kas saaksite pakkuda lisaabi.

3.6 Hooldajate ja perede toetamine

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Kes on hooldajad? Hooldajad on tavaliselt pereliikmed, lähedased või sõbrad, kes toetavad vaimse tervise häiretega inimesi (vt teabekast 9). Selliste mitteametlike hooldajate kõrval võib aga olla ka palgalisi hooldajaid. Kui vaimse tervise häirega inimese tervis seda lubab ja ta on nõus, tuleks hooldajad kaasata ravisse. Kui hooldajad on ravisse kaasatud ja tunnevad end ise toetatuna, läheb ka nende hoolealustel paremini: need viibivad vähem haiglas, nende vaimne tervis ja elukvaliteet on parem ning nad on kogukonda enam kaasatud. Hooldajad veedavad hoolealustega koos palju aega, seega saavad nad anda väärtuslikku tagasisidet ravi kvaliteedi, asjakohasuse ja juurdepääsetavuse kohta. Kui leiate võimalusi kaasata hooldajad raviplaani kujundamisse ja rakendamisse, on see hea võimalus teenuste kvaliteeti parandada. See aitab ka hooldajatel tunda, et nad on väärtustatud, nende igapäevategevusel on eesmärk ja nad saavad tegeleda raviprobleemidega, mis nende lähedastel võivad esineda.



Teabekast 9. Hooldajad vaimse tervise häirega sõprade või pereliikme toetajana

- On kontaktisik inimese ravi ajal.
- Osaleb ravivõimalustega seotud vestlustes ja inimese toetamisel raviotsuste tegemisel.
- Mõlemas suunas info vahendamine inimese seisundi ja ravi kulgemise kohta.
- Inimese abistamine aegade broneerimisel, ravimite võtmisel (kui see on asjakohane) ja tugiteenuste (nt täiendav hooldus ja nõustamine) kasutamisel.
- Muu tugi, näiteks aitamine igapäevatoimingutes, toidu tegemisel, pesu pesemisel, isiklikus hügieenis, eelarve koostamisel ja sõidutamisel ning sotsiaalses tegevuses osalemisel.
- Inimese aitamine vaimse tervise kriiside varajaste märkide äratundmisel ja nendele reageerimisel, tema toetamine ravi- ja taastumiskavade järgimisel.

Kuigi hooldajatel on vaimse tervise häirega lähedase toetamisel tihti rahuldust pakkuv ja positiivne kogemus, võib hooldamine olla ka stressirohke ja sageli pikaajaline. Kellegi eest hoolitsemine võib põhjustada rahalisi raskusi, häirida igapäevarutiini ja jätta vähem aega lõõgastumiseks või sotsiaalseks tegevuseks. Pikaajalise hooldamisega kaasnev stress võib mõjutada hooldaja enda füüsilist ja vaimset tervist, sh põhjustada läbipõlemise tunnet, enesesüüdistamist, sotsiaalset eraldatust, ärevust või kurbust. Samamoodi nagu vaimse tervise häiretega inimesed, seisavad hooldajad tihti silmitsi häbimärgistamise ja kogukonnaliikmete negatiivse suhtumisega.

Seetõttu võivad hooldajad aineid kuritarvitada, mis aga ei aita toime tulla. Kogukonnatöötajad saavad aidata hooldajatel leida stressiga toimetuleku tõhusaid mooduseid (vt teabekast 10), võimaldades nii hooldajatel jätkata sõbra või pereliikme hooldamist ja toetamist ning ühtlasi parandada oma vaimset tervist.

Vaimse tervise häirega inimeste ravisse ja toetamisele hooldajate kaasamise võimalused on järgmised.

- Soodustage hooldaja osalemist raviga seotud aruteludes.
- Julgustage hooldajaid ja hoolealuseid teineteisega suhtlema ning olema avatud.
- Jagage hooldajaga põhiinfot vaimse tervise häirete ja ravivõimaluste kohta. (Vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“ ja „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“.)
- Pakkuge hooldajatele teadmisi, kuidas harida tugivõrgustikke peamiste probleemide lahendamisel, millega vaimse tervise häirega inimene silmitsi seisab.
- Tehke kindlaks võimalikud väärarusaamad vaimse tervise kohta ja andke õiget teavet.
- Andke hooldajale nõu, kuidas taastumise ajal inimest toetada.
- Aidake hooldajal olla teadlik ja kasutada kogukonna vaimse tervise teenuseid.
- Andke hooldajale ülevaade kriisikavadest ja sellest, mida hädaolukorras teha.
- Jagage teadmisi ja materjale stressi ning läbipõlemise kohta.
- Otsige kohalikke hooldajate tugirühmi (kui neid on) või hooldajate foorumeid veebis. Juhatage hooldajad nende juurde, et nad võiks vahetada kogemusi, saaksid nõu ja tuge. Otsige teavet asendushooldusteenuste kohta, mis võivad pakkuda



Teabekast 10. Hooldajate enesehoiu nõuanded

Kogukonnatöötajad saavad aidata hooldajatel tulla toime stressiga, mida põhjustab vaimse tervise häiretega inimeste eest hoolitsemine. Kogukonnatöötajad peaksid:

- julgustama hooldajaid oma füüsilisele ja vaimsele tervisele tähelepanu pöörama; toetama hooldajat ja kuulama tema muresid; aitama hooldajatel mõista ja aktsepteerida oma tundeid ja emotsioone, nagu mure, kaastunne, armastus, uskumatus, hirm, viha, lein või süütunne. Kõik tunded on lubatud;
- julgustama hooldajaid otsima abi depressiooni, ärevuse ja teiste vaimse tervise häirete sümptomite ilmnemisel (vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“);
- aitama hooldajatel meelde tuletada, mis on neid varem raskel ajal aidanud ja julgustama neid toimetulekuvõtteid uuesti kasutama;
- julgustama hooldajaid säilitama tervislikku eluviisi, mis tähendab kehalist aktiivsust, täisväärtuslikku toitu, kvaliteetset und ja sotsiaalset seotust (vt „2.1. Tervislik eluviis“);
- rakendama tervisele kasulikke stressiga toimetuleku võtteid, nt kehaline aktiivsus, lõõgastustehnikad ja meeldiv tegevus (vt „2.1. Tervislik eluviis“ ja „2.6. Kogukonnatöötaja enesehoold“).

hooldajatele lühiajalist leevendust.

Võite aidata hooldajatel toime tulla häbimärgistamisega, mida nemad või nende lähedased võivad kogeda.

- Tuletage hooldajatele meelde, et nad ei ole üksi ja paljud teised seisavad silmitsi samasuguste olukordadega. Nagu eespool öeldud, julgustage hooldajaid liituma kohalike või veebis tegutsevate tugirühmadega.
- Soodustage optimismi ja ravilootust. Saadaval on ohutud ja tõhusad psühholoogilised ravivõtted ning ravimid.
- Julgustage hooldajaid ümbritsema end toetavate inimestega ja olema kogukonnas ka edaspidi aktiivne. Sotsiaalne eraldatus seab hooldaja läbipõlemise ohtu.



On aeg harjutada!

PRAKTILINE ÜLESANNE

Mida saan teha, et toetada vaimse tervise häiretega inimesi?

- 1 Selgitage oma sõnadega, miks on tähtis kaitsta vaimse tervise häiretega inimeste inimõigusi.

.....

.....

.....

- 2 Nimetage kaks võimalust, kuidas saate tagada, et vaimse tervise häirega inimese õigusi austatakse, kaitstakse ja järgitakse?

.....

.....

.....

- 3 Harjutage eesmärkide saavutamise kava koostamist. Kui inimesel, kellega töötate, on eesmärk rohkem liikuda, kuidas siis saate teda selle saavutamisel aidata? (Nimetage kuni neli võimalust.)

.....

.....

.....

- 4 Harjutage kogukonnas inimeste edasisuunamise võimaluste välja selgitamist. Millised vahendid ja võimalused (kui üldse) on teie kogukonnas olemas, et pakkuda kaitset näiteks lähisuhtevägivallaga kokku puutuvatele inimestele või väärkoheldud lastele?

.....

.....

.....

- 5 Nimetage kaks võimalust, kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimeste hooldajaid ja peresid.

.....

.....



Kolmanda mooduli töövahendid ja materjalid

WHO QualityRightsi töövahend. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548410>; vaadatud 30. aprillil 2022).

WHO QualityRightsi suunised ja koolitusvahendid. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>; vaadatud 30. aprillil 2022). Osa materjalidest on kättesaadavad ka eesti keeles.

Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. 7. peatükk. Managing problems. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2016 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/206417>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Enesetappude ennetamine. Kogukonna kaasamise juhend. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo, 2021 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272860>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Enesetappude ennetamine: abimaterjalide kogumik. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/preventing-suicide-a-resource-series>; vaadatud 30. aprillil 2022). Osa materjalidest on kättesaadav ka eesti keeles.

Enesetappude ennetamine: globaalse tähtsusega ülesanne. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2021 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-est.pdf?sequence=69&isAllowed=y>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Kuidas stressiga toime tulla? Illustreeritud juhiseid. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo, 2022 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Psühholoogiline esmaabi. Koos oleme tugevamad. Juhiseid mis aitab sind ja sinu kogukonda. Teine väljaanne. Maailma Terviseorganisatsioon, 2022 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352693/WHO-EURO-2022-5207-44971-64018-est.pdf?sequence=3&isAllowed=y>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Psühholoogiline esmaabi: otseste abistajate juhendamise käsiraamat. Maailma Terviseorganisatsioon, 2020 (<https://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Vaimse tervise parandamise tegevuskava tegevusjuhend. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275386/9789241514811-eng.pdf?ua=1>; vaadatud 30. aprillil 2022; vt lisa A8, lk 94: Referral forms).

Inter-agency referral form and guidance note. Geneva: Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings; 2017 (https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1866_psc_iasc_ref_guidance_t2_digital.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Neljas moodul

Kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimeste taastumist ja rehabilitatsiooni



Moodulis kirjeldatakse, kuidas toetada vaimse tervise häiretega inimeste taastumist ja rehabilitatsiooni. Kirjeldatakse üksikasjalikult, kuidas pakkuda kogukonnas vaimse tervise häiretega inimestele pärast ravi taastusabi, kuidas osutada töö ja hariduse ning eluasemega seotud abi, arutatakse, kuidas toetada sotsiaalset taastumist ja seotust, mida tähendab enesejuhtimine ning vastastikune tugi.

4.1 Taastusabi kogukonnas

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Järjepidev taastusabi on vaimse tervise häiretega inimestele mitmeti kasulik.

- See on vaimse tervise häiretega inimestele hea võimalus olla ühenduses kellegagi, kes neist hoolib ja kelle poole nad saavad pöörduda.
- See on võimalus hinnata, kas ravi on kasulik, ja kui mitte, siis toetada inimest sobivama ravi leidmisel.
- Probleemide süvenemisel või uute tekkimisel saate inimest toetada, pakkudes toimetulekuviise ja aidates vajadusel leida täiendavat abi.

MIDA SAAD TEHA?

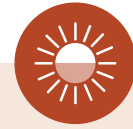
Järelkohtumised. Järjepideva taastusabi tagamiseks tasub esimesel kohtumisel teha järelkohtumise või -külastuse ettepanek. Kavandage järelkohtumine pärast iga visiiti vastavalt vajadusele, sagedus oleneb inimese ja tema hooldajate või pereliikmete vajadustest. Valige aeg ja koht, mis teile mõlemale sobib.

Olukorrast olenevalt saate taastusabi osutada ka mitteametlikult. Kohapeal elava kogukonnatöötajana võite käia naabri juures või rääkida temaga turul kohtudes. Kui olete õpetaja, saate lapsega rääkida siis, kui seda on vaja. Kui olete koguduse juht, saate rääkida pärast iganädalast palvust jne.

Mida järelkohtumise ajal teha?

- Küsige inimese üldise ja vaimse tervise kohta. Kuidas ta end füüsiliselt ja vaimselt tunneb? Kas probleemid on süvenenud või on neid lisandunud?
- Küsige inimese elustiili ja enda eest hoolitsemise rutiini kohta. Kuidas on lood toitumise ja unega? Kas ta on kehaliselt aktiivne ja liigub regulaarselt? Kas ta tunneb sotsiaalset seotust? (Vt „2.1. Tervislik eluviis“.)
- Uurige, kas inimene on stressis ja missugused on tema toimetulekuvõtted. (Vt „2.1. Tervislik eluviis ja „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“.)
- Kui inimene saab tervishoiuteenuse osutajalt või vaimse tervise spetsialistilt vaimse tervisega seotud ravi ja kui ta on nõus seda arutama, küsige üksikasju sekkumiste kohta (kas ta kasutab ravimeid, saab psühhoteraapiat või mõlemat).
 - Küsige, kuidas ravi läheb. Kas sellest on kasu? Kui sellest pole abi, toetage sobiva alternatiivi otsimisel.
 - Kui inimesele on kirjutatud välja ravimid, kuid ta ei võta neid, uurige, miks. Kas ravim on liiga kallis või muud moodi raskesti kättesaadav? Kas inimesel esineb kõrvaltoimeid? Kas tal on ravimiga seoses hirme või muresid? Uurige nende küsimuste arutamisel, kas saate aidata võtta ravimit nii, nagu on ette nähtud, või aidake leida sobiv alternatiiv.
 - Tehke inimesega koostööd, kaasates võimaluse korral ka tema hooldajaid ja pereliikmeid, et märgata vaimse tervise häire võimalikku halvenemist, mõelge koos välja, kellega sel juhul ühendust võtta ja mida teha.
- Arutage vajaduse korral pärast iga külastust järelkülastuste kava. Hoidke inimesega (vajaduse korral nende hooldajate ja pereliikmetega) sidet.
- Lisaabi vajaduse korral pakkuge inimesele kogukonna tervishoiuteenuste osutajate juurest abi otsimisel tuge.
- Andke abistatud inimestele alati lootust ja tuge (vt teabekast 11).

Soovitusi enesevigastus- või enesetapuohus inimeste taastusabiks vt „2.4. Enesetappude ennetamine“.



Teabekast 11. **Kuidas anda lootust?**

- Väärtustage inimest sellisena, nagu ta on, ja tema unistusi ning eesmärke.
- Uskuge inimese väärtusesse.
- Uskuge inimese oskustesse ja võimetusse.
- Kuulake ja pange tähele, mida inimene räägib.
- Uskuge inimeste kogemusi.
- Uurige aktiivselt inimese kogemuste kohta ja aktseptige neid.
- Leppige tulevikuga seotud ebakindlusega.
- Käsitlege probleeme ja tagasilööke taastumisprotsessi osana, aidake inimesel nendest õppida ja nende põhjal edasi areneda.
- Viige üksikisikud kokku teistega, kellel on olnud sarnaseid kogemusi.

Allikas. „Vaimse tervise ja sellega seotud teenuste taastumise edendamine – WHO QualityRightsi koolitus vaimse tervise nimel tegutsemiseks, ühendamiseks ja võimendamiseks (katseversioon). Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2017.“

4.2 Töö ja hariduse ning eluasemega seotud toetus

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Töö ja hariduse ning eluasemega seotud toetus on vaimse tervise häiretega inimeste taastumiseks oluline. Uuringutest nähtub, et kui vaimse tervise häiretega inimesed õpivad ja töötavad, paraneb nende elukvaliteet ning vaimne tervis ja nad satuvad harvemini haiglasse. Turvaline ja taskukohane eluase on kõigi jaoks hädavajalik, selle puudumine võib taastumist takistada. Kahjuks kogevad vaimse tervise häirega inimesed haridust omandades, tööd ja eluaset otsides tihti häbimärgistamist ja ebavõrdset kohtlemist.

Eluase, töökoht ja kutseharidus või muu haridus suurendab inimese enesehinnangut, aitab tal säilitada eneseväärikust ning ühiskonnas rohkem osaleda.

MIDA SAAD TEHA?

Kogukonnatöötajad saavad aidata vaimse tervise häiretega inimesi (eelkõige raskete häiretega inimesi) turvalise ja taskukohase eluaseme ning toetatud töö leidmisel ja kutsehariduse või muu hariduse omandamisel.

Enamik inimesi, sh vaimse tervise häiretega inimesed, soovib saada haridust ja teha tööd. Vaimse tervise häiretega inimesed suudavad töötada ja õppida samamoodi, nagu kõik teised, kuid mõni neist võib vajada abi töö leidmisel või õpingute juurde naasmisel. Kutse-eelne õpe ja toetatud töötamine aitavad vaimse tervise häiretega inimestel leida tööd tavapäras keskkonnas.

- **Kutse-eelne õpe** tähendab inimese ettevalmistamist enne tööturule siirdumist.
- **Toetatud töötamine** pakub inimesele tööd tavapärasel töökeskkonnas niipea kui võimalik, sellele järgneb toetus ja koolitus töökohal.

Töö ja haridusega seotud toe pakkumine nõuab koostööd.

- Uurige, millist tuge vaimse tervise häirega inimene soovib ja millised võivad olla tema töö- ja hariduseelised, arvestades tema oskusi ja tugevaid külgi.
- Kaasake vajaduse korral inimese hooldajaid või pereliikmeid, kes võivad olla suureks abiks.
- Hankige teavet organisatsioonide kohta, mis toetavad vaimse tervise häiretega inimeste võimestamist. Jagage seda teavet inimese ja tema hooldajate või pereliikmetega.
- Veenduge, et teate hariduse ja tööhõivega seotud õigusi. Tagage inimesele, kellega töötate, juurdepääs sellele teabele, mis võib aidata esitada taotlusi ametiasutustele, kellel võib olla õiguslik kohustus pakkuda haridust või tööd.
- Toetage inimest vajaduse ja võimaluse korral erikoolituste või -teenuste saamisel (nt tegevusteraapia, füsioteraapia, kõneteraapia), et arendada oskusi, mis võivad tulevases töös kasuks tulla.
- Toetage inimest tugirühmade ja tugivõrgustikega liitumisel. (Vt „4.4. Enesejuhtimine ja vastastikune tugi“.)

Kogukonnatöötajad saavad inimest toetada ka turvalise ja taskukohase eluaseme leidmisel.

- Veenduge, et teate eluasemega seotud õigusi oma piirkonnas. Toetage inimest, kellega töötate, ja veenduge, et ta teab neid õigusi.
- Hankige teavet ametite või organisatsioonide kohta, kes toetavad inimesi eluaseme leidmisel.
- Näidake inimesele kogukonnas leiduvaid võimalusi ja jätkake toetamist eluaseme leidmisel.

4.3 Sotsiaalne taastumine ja seotus

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Sotsiaalne kaasatus on vaimse tervise häiretega inimeste taastumisel tähtis. Nagu märgitud peatükis „2.1. Tervislik eluviis“, on tähendusrikkad sotsiaalsed sidemed olulised nii füüsilise kui ka vaimse tervise seisukohast. Sotsiaalne seotus aitab elada kauem ja tervislikumalt, aga sotsiaalsed pinged või eraldatus avaldavad kahjulikku mõju. Kahjuks kannatavad vaimse tervise häiretega inimesed tihti häbimärgistamise ja ebavõrdse kohtlemise tõttu, mis põhjustab sotsiaalset eraldatust.

Sotsiaalne taastumine osutab vaimse tervise häirega inimese võimele elada aktiivse kogukonnaliikmena täisväärtuslikult ja anda oma panus ühiskonda. Vaimse tervise häiretega inimeste toetamine kogukonna inimestega positiivse ja regulaarse suhtluse loomisel ning seega sotsiaalse tugivõrgustiku kujundamisel võib aidata parandada vaimset tervist ja on üldiseks taastumiseks hädavajalik.

Häbimärgistamine, ebavõrdne kohtlemine ja sotsiaalne eraldatus võivad takistada vaimse tervise häiretega inimestele mõeldud sotsiaalse tegevusega liitumist. Kogukonnatöötajana saate suurendada sotsiaalset kaasatust ja seotust, aidates inimestel leida sobivat tegevust ja soodustades kaasamist. (Vt „1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“ ning „4.3. Sotsiaalne taastumine ja seotus“.)

MIDA SAAD TEHA?

Vaimse tervise häiretega inimesi saab toetada, aidates neil säilitada sotsiaalseid sidemeid, laiendades tutvuskonda ja tugevdades kogukonda kuuluvuse tunnet. Soovitavad tegevusvõimalused on näiteks järgmised.

- Leidke aega inimeste tundmaõppimiseks. Kui keegi on kogukonnas sotsiaalselt eraldatud, olge kaastundlik ja mõistev.
- Julgustage inimesi sotsiaalsest tegevusest osa võtma, et aidata kaasa tugivõrgustiku kujunemisele. (Vt „2.1. Tervislik eluviis“.)
- Tehke kindlaks toetavad inimesed, kes juba võivad kuuluda inimese tutvusringkonda, ja toetage inimest nendega sideme (taas)loomisel.
- Tehke kindlaks sõbralikud kohad nii siseruumides kui ka väljas, kuhu inimesed saavad kokku tulla ja üksteise seltskonda nautida.
- Aidake luua kogukonnas tugivõrgustikke, et võimestada inimesi ennast ja üksteist aitama.

- Julgustage vaimse tervise häiretega inimesi hakkama kogukonnas vabatahtlikeks ja näitama positiivset eeskju. Õppige nende huvide ja oskuste kohta ning julgustage inimesi neid teistega jagama.

4.4 Enesejuhtimine ja vastastikune tugi

MIKS SEE ON TÄHTIS?

Enesejuhtimine on taastumisprotsessis väga tähtis. See hõlmab vaimse tervise häiretega inimeste võimestamist, et nad saaksid iseenda võimalustele tuginedes oma toimetulekut seisundiga otsesemalt kontrollida. Enesejuhtimine hõlmab probleemilahendust, eesmärkide seadmist, vaimse tervise kriiside märkide ja põhjuste äratundmist ning nendele reageerimist enesejuhtimise võtete toel. See võimestab inimest olema vaimse tervise muutustest teadlikum, aitab kontrollida ja valida esialgse reageerimise viise ning võib vähendada tervishoiuteenuse vajadust.

Vastastikune tugi julgustab inimesi üksteist toetama ja võimaldab neil õppida üksteise kogemustest. Tänu oma vahetule kogemusele suudavad toe pakkujad tihti samastuda vaimse tervise häiretega inimestega, luua nendega sideme ja neid toetada. Sellist tuge võivad pakkuda vabatahtlikud või palgatöötajad. Tuge saab pakkuda erinevates oludes, nt inimese kodus, raamatukogus, tervishoiuasutuses ja isegi veebifoorumis.

Häbimärgistamine ja ebavõrdne kohtlemine võivad märkimisväärselt pärssida vaimse tervise häiretega inimeste sotsiaalset kaasatust, tekitades neis abitus- ja pettumustunnet. Vastastikune tugi pakub teistmoodi kogemust ohutus ja turvalises keskkonnas, see võib vähendada eraldatuse tunnet, toetada taastumist suurema sotsiaalse sideme ja võimestamise abil, anda lootust ning olla optimistlikum.

MIDA SAAD TEHA?

Vaimse tervise häiretega inimest saab enesejuhtimisel toetada mitut moodi.

- Aidake seada enesejuhtimisega seotud eesmärke. Tehke kindlaks nende eesmärkide saavutamise takistused ja aidake koostada nende kõrvaldamise kava. (Vt „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“.)
- Toetage inimest enesejuhtimise õppimisel, et
 - ära tunda vaimse tervise kriisi märke;
 - mõista vaimse tervise kriiside põhjuseid;
 - märgata, kas varasem tegevus aitab ennetada kriisi teket;
 - proovida toimetulekuvõtteid ja mõista, mis neist on abiks kriisi ajal ning mis võivad edaspidi kasuks tulla;
 - viige inimene kokku kogemusnõustajaga, kes võib kriisi ajal abiks olla.

Võite aidata kaasa, et vaimse tervise häiretega inimesed saaks abi vastastikuse toe vormis. Kogukonnatöötaja saab aidata leida tugiisikuid ja abivajaja nende juurde suunata. Vastastikust tuge võidakse pakkuda individuaalselt või rühmas. Inimese õigusi, eneseväärikust, privaatsust ja konfidentsiaalsust tuleb alati austada. Vastastikuse toe näited on järgmised:

- lootuse ja taastumisega seotud kogemuste ning lugude jagamine;
- inimeste julgustamine võtta vastutus oma elu ja paranemise eest;
- inimeste julgustamine nende eest asju ära tegemata;
- inimeste aitamine oma tervise ja õiguste kohta asjakohase teabe hankimisel;
- inimeste aitamine, et luua kogukonnas sotsiaalne võrgustik.



On aeg harjutada!

PRAKTILINE ÜLESANNE

Mida saan teha, et edendada kogukonnas taastumist ja rehabilitatsiooni?

1 Mida saan teha, et edendada kogukonnas taastumist ja rehabilitatsiooni?

.....

.....

.....

.....

2 Nimetage kaks võimalust, kuidas saate anda lootust inimestele, kellega töötate ja keda toetate.

.....

.....

.....

.....

3 Mille poolest erinevad kutse-eelne õpe ja toetatud töötamine?

.....

.....

.....

.....

4 Milliseid võimalusi pakub teie kogukond seoses eluasemetoetusega (kui üldse)?

.....

.....

.....

.....

5 Milliseid võimalusi pakub teie kogukond seoses eluasemetoetusega (kui üldse)?

.....

.....

.....

.....



Neljanda mooduli töövahendid ja materjalid

WHO QualityRightsi suunised ja koolitusvahendid

WHO QualityRightsi suunised ja koolitusvahendid. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>; vaadatud 30. aprillil 2022). Osa materjalidest on kättesaadav ka eesti keeles.

Vaimse tervise ja sellega seotud teeninduskeskkondade parandamine ning kogukonna kaasamise edendamine (koolitusmoodul). Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2017 (<https://humanrights-etrain-qualityrights.coorpacademy.com/signup>; vaadatud 30. aprillil 2022). Veebikoolitus on kättesaadav ka eesti keeles.

Taastumise ning vaimse tervise ja sellega seotud teenuste kasutamise õiguse teostamine (koolitusmoodul). Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2017 (<https://humanrights-etrain-qualityrights.coorpacademy.com/signup>; vaadatud 30. aprillil 2022). Veebikoolitus on kättesaadav ka eesti keeles.

Vaimse tervisega seotud paranemise ja sellega seotud teenuste edendamine: käsiraamat isiklikuks kasutamiseks ja õpetamiseks (koolitusmoodul). Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2017 (<https://humanrights-etrain-qualityrights.coorpacademy.com/signup>; vaadatud 30. aprillil 2022). Veebikoolitus on kättesaadav ka eesti keeles.

Individuaalse vastastikuse toe edendamine vaimse tervise ja sellega seotud valdkondades (suunis). Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://humanrights-etrain-qualityrights.coorpacademy.com/signup>; vaadatud 30. aprillil 2022). Veebikoolitus on kättesaadav ka eesti keeles.

Viies moodul

Kogukonnas töötamise täiendavad asjaolud

Moodulis kirjeldatakse täiendavaid asjaolusid, mida tuleks kogukonnas töötamisel meeles pidada.



5.1 Töö inimestega, kellel on kaasuv füüsilise või vaimse tervise häire

Mida tähendab „kaasuv“? „Kaasuv“ viitab haigustele, mis esinevad koos või samal ajal. Vaimse tervise häired võivad tihti esineda koos kehaliste haiguste ja teiste terviseprobleemidega ning aidata haiguste kujunemisele isegi kaasa. Näiteks suurendab depressioon südamehaiguste tekkeriski ja südamehaigused suurendavad depressiooniriski.

Vaimse tervise häiretega, eelkõige raskete häiretega inimesed võivad surra 10–20 aastat keskmisest varem. Enamasti on selle põhjus diabeet, südamehaigused, aga ka nakkushaigused, nagu HIV, hepatiit ja tuberkuloos, ning muud kaasuvad füüsilised haigused.

Kurb tegelikkus on, et häbimärgistamine, ebavõrdne kohtlemine ja sotsiaalne eraldatus takistavad paljudel vaimse tervise häiretega inimestel ligipääsu tervishoiuteenustele, näiteks sõeluuringutele, ennetusele ja ravile. Inimestele, kellel on nii füüsilise kui ka vaimse tervise probleem, tuleb kasuks suurem sotsiaalne ja tervisetugi ning juurdepääs taskukohasele ja õigustel põhinevale abile, millega ei kaasne häbimärgistamine ega ebavõrdne kohtlemine.

Tähtis on, et kogukonnatöötajad toetaksid vaimse tervise häiretega inimesi füüsilise tervise eest hoolitsemisel. Seda saab teha järgmiselt.

- Toetage eluviisi muutmist, jagades teavet tervisliku käitumise kohta. Vajaduse korral soodustage regulaarset liikumist, kvaliteetset und, mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist, sotsiaalsete sidemete loomist ja stressi maandamist. Julgustage vältima tubakatooteid, alkoholi ja muid aineid. (Vt „2.1. Tervislik eluviis“ ja „2.5. Ainete tarvitamise ennetus“.)
- Tegelege häbimärgistamise ja ebavõrdse kohtlemise vähendamise (vt „1.2. Häbimärgistamise, ebavõrdse kohtlemise ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine“).
- Soodustage füüsilise valu, ebamugavuse või muude terviseprobleemide korral kiiret tervisekontrolli ja läbivaatust.
- Suunake inimene tervishoiu- ja sotsiaalteenuste juurde (nt eluaseme- ja tööhõiveteenused) ning andke muud teavet, kuidas pääseda teenustele (vt „4.2. Töö ja hariduse ning eluasemega seotud toetus“).

- Soodustage vastastikust toetust ja eneseabi (vt „4.4. Enesejuhtimine ja vastastikune tugi“).

Saate aidata märgata füüsiliste haigustega inimestel vaimse tervise häireid ja pakkuda neile tuge. Näiteks kui hooldate kedagi, kellel on südamehaigus, HIV või tuberkuloos, tuleb osata ära tunda vaimse tervise häirete sümptomeid. Kahtluse korral pakkuge tuge ja suunake inimene kõrgema taseme abi või täiendavate teenuste juurde.

5.2 Töö laste ja noorukitega

Enamik vaimse tervise häireid avaldub enne 14. eluaastat. Kui vaimse tervise häired jäävad ravimata, võib sellel olla väga negatiivne mõju lapse või nooruki arengule, akadeemilisele edasijõudmisele, töövõimalustele, säilenõtkusele ning täisväärtuslikule ja tulemuslikule elule kogukonnas. Oluline on tegutseda järgmiselt.

- Sekkuge varakult, et ennetada laste ja noorukite vaimse tervise häireid.
- Märgake kujunevaid vaimse tervise häireid nii vara kui võimalik, et vähendada nende mõju lapse või nooruki elule.

Varane areng. Varasel arengul võib olla nii positiivne kui ka negatiivne ülisuur mõju inimese hilisemale elule. Uuringutest nähtub, et varases elus muutub aju nii positiivse kui ka negatiivse mõju tõttu. Varased eluaastad võivad mõjutada hilisemaid kognitiivseid võimeid, emotsionaalseid reaktsioone ja sotsiaalset toimetulekut. Kui laps puutub kokku negatiivse mõjuga (nt väärkohtlemine, hooletusse jätmine või muu negatiivne kogemus), võib see muuta ta vastuvõtlikuks vaimse tervise häiretele. Varased elukogemused, mis võivad suurendada lapsel vaimse tervise häire tekkimise ohtu, on järgmised:

- seksuaalne, füüsiline või psühholoogiline väärkohtlemine;
- eraldatus vanematest ja hooletusse jätmine;
- perekonnas esinevad vaimsed häired;
- kehv sotsiaalmajanduslik olukord;
- vanemate töötus või madal haridustase;
- kasvamine üksikvanemaga või kasuvanemaga peres.

Lisateavet laste ja noorukite vaimse tervise edendamise ning vaimse tervise häirete ennetamise kohta vt „2.2. Eluoskused“ ja „2.3. Vanemlike oskuste arendamine“.

Lapsel või noorukil tekkinud vaimse tervise häiret on väga oluline võimalikult vara märgata ja pakkuda parimat kättesaadavat vaimse tervise abi. Tuleb teada, kuidas märgata laste ja noorukite levinumaid vaimse tervise häireid, neid sobivalt edasi suunata ning aidata häirega toime tulla (vt teabekast 12).



Teabekast 12. Laste ja noorukite vaimse tervise häirete levinumad tunnused

Arenguhäired

- Kehv toitumine, arengu vahe-eesmärkide aeglane saavutamine (naeratamine, istumine, kõndimine, rääkimine, potitreening)
- Lugemise, kirjutamise ja enesejuhtimise aeglane õppimine
- Koolis ja suhtlusolukordades toimetuleku raskused
- Raskused igapäevase eakohase tegevusega toimetulekul

Käitumishäired

- Hüperaktiivsus, nt ringijooksmine, püsimatus, liigne rääkimine või rahutu liikumine
- Liigne tähelepanematus, hajameelsus või asjade pooleli jätmine
- Liigne impulsiivsus ja sagedane mõtlematu tegutsemine
- Korduv või püsiv teisi segav käitumine

Emotsionaalsed häired

- Liigne nutmine, kiindumus, tardumus ja jonnihood
- Liigne hirm, ärevus või vältimine
- Magamis- või söömiskäitumise raskused
- Vähene huvi mängu ja suhtlemise vastu
- Suur häbelikkus või käitumismuutused
- Kooli minekust keeldumine
- Korduvad seletamatud kehalised sümptomid, nt kõhu- või peavalu
- Enesevigastamine, surmast või enesetapust rääkimine

Vaimse tervise häiretega lapsed või noored võivad vajada vaimse tervise spetsialisti abi. Leidub aga ka võimalusi, kuidas kogukonnatöötajad saavad toetada vaimse tervise häiretega lapsi ja noorukeid ning nende vanemaid.

Toetage vaimse tervise häiretega laste ja noorukite vanemaid, julgustades neid toimima järgmiselt.

- Teadke, et vaimse tervise häiretega lapsi ega noorukeid ei tohi nende häire pärast süüdistada. Püüdke olla lahke ja toetav.
- Veetke lapse seltsis aega, mängige ja tehke midagi rõõmu pakkuvat.
- Suhelge lapsega ja kuulake teda. Näidake lapsele, et mõistate ja austate teda. Küsige lapselt tema tunnete, mõtete ja käitumise kohta. Esitage küsimusi nii, et see võimaldab lapsel tunda end turvaliselt ja õppida ennast rohkem tundma.
- Kaitske last väärkohtlemise, kiusamise ja vägivalla eest.

- Valmistuge suurteks elumuutusteks (nt koolimine, õe või venna sünd, puberteet) ja pakkuge vajaduse korral tuge.
- Hoolitsege enda eest. Vanemad peavad hoolitsema oma kehalise ja vaimse tervise eest, et nad saaksid lapse eest piisavalt hoolitseda.

Andke lapsevanematele suuniseid, kuidas vaimse tervise häiretega laste või noorukite käitumist parandada.

- Osutage armastavat tähelepanu. Andke lapsele võimalusi teiega rääkida.
- Olge järjepidev selles, mida lapsele lubate ja keelate.
- Andke lapsele selgeid juhiseid, mida ta peaks tegema ja mida ei tohiks teha.
- Laske lapsel teha lihtsaid igapäevaseid majapidamistöid.
- Kiitke või premeerige last hea käitumise eest.
- Püüdke vältida tõsiseid vastasseise või keerulisi olukordi.
- Kui lapsel või noorukil on käitumisprobleemid, proovige otsida selle põhjuseid ja otsustage nende põhjal, kuidas reageerida.
- Vältige lapse kritiseerimist, narrimist ja karjumist.
- Ärge ähvardage ega karistage kehaliselt, ärge oma last kunagi väärkohtle.

Toetage vaimse tervise häiretega lapsi ja noorukeid, julgustades neid:

- piisavalt magama; järgima korrapärast magamaminekurutiini; kõrvaldama magamistoast elektroonilised ekraanid;
- regulaarselt sööma tasakaalustatud ja mitmekesist toitu;
- olema kehaliselt aktiivne;
- osalema kooli, kogukonna, koduses ja muus neile meeldivas sotsiaalses tegevuses;
- veetma aega lähedaste sõprade ja pere seltsis;
- vältima nikotiini kasutamist ning alkoholi ja teiste psühhoaktiivsete ainete tarbimist.

! Hooletusse jätmise või väärkohtlemise korral on tähtis seda märgata ja teavitada asjaomaseid ametkondi. (Vt „3.5. Täiendavatele ja kõrgema taseme teenustele suunamine“.)

5.3 Töö rasedate või hiljuti sünnitanud naistega

Rasedus ja lapse sünd võivad mõjutada mõne naise vaimset tervist. Uuringutest nähtub, et tõhus ravi aitab parandada nii ema tervist kui ka edendada lapse kasvamist ja arengut.

Rasedatel või hiljuti sünnitanud naistel võib olla vaimse tervise teenuste saamisel palju takistusi. Näiteks võivad esineda järgmised probleemid.

- Inimene ei pruugi häbimärgistamise või ebavõrdse kohtlemise tõttu olla valmis oma olukorda tunnistama.
- Piiratud rahalised või sõiduvõimalused ja kohalike spetsialiseeritud teenuste kättesaamatus võivad muuta abi kasutamise keeruliseks.

Enamikule rasedatest või hiljuti sünnitanud naistest, olenemata sellest, kas neil on või ei ole vaimse tervise häire, tuleb kasuks, kui neile on sel ajal tagatud lisatugi.

Kogukonnatöötajad saavad aidata rasedal või hiljuti sünnitanud naisel tunda end sotsiaalselt kaasatuna, toetatuna ja võimestatuna, et olla vajadusel valmis astuma samme vaimse tervisega seotud abi otsimiseks. Saate seda teha oma töö osana, eriti kui olete seotud ema ja lapse tervist mõjutavate teenuste, lapse toitumise teenuste, sotsiaaltöö või kogukonna terviseteenustega. Kogukonnatöötaja tegevus võib olla järgmine.

- Kontrollige, ega naisel esine stressi või vaimse tervise häire sümptomeid. (Vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“.)
- Austage naise õigusi, eneseväarikust, privaatsust ja konfidentsiaalsust. Rääkige talle, kuidas tema konfidentsiaalsust kaitstakse ja kuidas võib teiega jagatud teavet jagada teiste inimestega.
- Leidke naisele turvaline koht võimalikust stressist rääkimiseks. Võite sellest rääkida ise, lasta seda teha kellelgi teisel või suunata naise tugirühma.
- Kasulik võib olla otsida võimalusi, kuidas naine saaks hankida praktilist abi ja tuge.
- Nõusoleku saamisel kaasake naise (ja vajadusel imiku) toetamise tema perekond, sh abikaasa.
- Kui naisel on mõõdukas või raskekujuline stress, julgustage ja aidake tal pöörduda tervishoiuteenuse osutaja poole. Võite võimestada naist, et ta otsiks abi tervishoiuteenustest, toetada vastuvõtutaja kokkuleppimist, välja selgitada ligipääsetava abi või minna koos temaga tervishoiuteenuse osutaja juurde.

- Julgustage inimest tervislikult toituma. Kui naisel on keeruline hankida piisavalt (või täisväärtuslikku) toitu, proovige viia ta kokku kogukonna tugiisikutega, kes saavad teda aidata.
- Kui naisel on probleeme ainete tarvitamisega, julgustage teda otsima abi tervishoiuteenuse osutajalt, et tarvitamine turvaliselt lõpetada.

5.4 Töö eakatega

Tervislik vananemine on protsess, mis hõlmab tervise, osavõtu ja turvalisusega seotud võimaluste ning vananevate inimeste elukvaliteeti mõjutavate tegurite parandamist. Inimese vananedes võib tema keha toimimine järk-järgult halveneda, mis suurendab vananemisest tingitud haiguste tekkimise riski (vt teabekast 13). Iga inimene vananeb aga erinevalt, see oleneb individuaalsetest riskiteguritest, näiteks geenidest, keskkonnamõjust ja eluviisist. Kuigi enamikul eakatest on hea vaimne tervis, ohustavad vananedes paljusid vaimse tervise häired või ainete tarvitamine. Tervishoiutöötajad, kogukonnatöötajad ja perekonnad ei suuda alati kõiki vaimse tervise häireid kindlaks teha, sest mõned sümptomid ei pruugi otseselt nendele viidata (nt väsimus, valu). Vaimse tervise häiretega võib olla seotud ka häbimärgistamine ja ebavõrdne kohtlemine, mis muudab abi otsimise eakatele keerukaks.

Kogukonnatöötajad saavad kaasa aidata eakate tervislikule vananemisele järgmiste tegevusega.

- Aidake inimestel jääda vananedes aktiivseks. See aitab säilitada ja parandada nende füüsilist ning vaimset tervist. See võib hõlmata inimese abistamist koduse keskkonna muutmisel nii, et see oleks talle mugavam ja sobivam.
- Aidake inimestel leida füüsilise või vaimse stressi korral abi.



Teabekast 13. Eakate vaimse tervise häirete riskitegurid

Eakate riskitegurid võivad sarnaneda noorte inimeste omadega, nt perekonnas esinevad vaimsed häired, negatiivsed sündmused lapsepõlves või hilisemas elus, rahalised raskused. Eakatega töötamisel tuleks aga meeles pidada ka järgmisi konkreetseid riskitegureid.

- Märkimisväärne ja pidev võimekuse kadu ning funktsionaalsete võimete halvenemine
- Väiksem kehaline liikuvus, krooniline valu, nõrkus või muud füüsilise tervise probleemid
- Lein lähedaste kaotuste tõttu
- Sotsiaal-majandusliku olukorra muutus
- Sotsiaalne isoleeritus või üksindus
- Eakate väärkohtlemine (sh kehaline, verbaalne, emotsionaalne, rahaline või seksuaalne väärkohtlemine)
- Hülgamine, hooletusse jätmine, väarikuse või austuse kaotus

Eakate vaimse tervise häired

Eakad võivad elada varem elu jooksul tekkinud vaimse tervise häiretega, nt depressioon, ärevus, psühhos või ainete tarvitamisest tingitud seisund. Mõni vaimse tervise häire võib tekkida vanemas eas ka esimest korda. Kõige sagedamini esineb eakatel depressiooni ja dementsust. (Vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“.)

Depressiooni levinumad tunnused

- Kurbus, ärrituvus või üleliigne muretsemine, mis ei leevene
- Huvi kaotus varem meeldinud tegevuse vastu
- Jõuetus, väsimus, probleemid isu ja unega
- Valud kehas
- Raskused tavapärasel töös, majapidamistöodes või sotsiaalses tegevuses

Dementsuse levinumad tunnused

- Mälu järjepidev halvenemine või segasus (nt vähenenud teadlikkus aja, kohtade ja inimeste kohta)
- Ärrituvus, emotsionaalsus
- Raskused tavapärasel töös või majapidamistöodes ja sotsiaalses tegevuses

Kui kahtlustate, et eakal inimesel võib olla depressioon või dementsus, võite suunata ta hinnangu saamiseks ja seisundiga tegelemiseks tervishoiutöötaja juurde. Võite inimesega töötada, et anda talle psühhoharidust, toetada teda, tema hooldajaid ja pereliikmeid ning teha järelkohtumisi. Toetamine võib hõlmata sotsiaalsete stressiallikega tegelemist, igapäevatoiminguid ja kogukondlikus elus osalemist. (Vt „3.2. Vaimse tervise häirete märkamine“, „3.3. Kaasamine ja suhete loomine“, „3.5. Täiendavatele ja kõrgema taseme teenustele suunamine“ ja „3.6. Lapsevanemate ja perede toetamine“.)

Vaimse tervise häiretega eakatega töötamise olulised soovitused

- Arvestage inimese vaimset ja füüsilist tervist, tema keskkonda ning seda, kuidas kõnealused tegurid võivad mõjutada iseseisvust ja hakkamasaamist.
- Hinnake inimese igapäevast toimetulekut, sh riietumine, pesemine, söömine, kõndimine, tualetis käimine ja personaalne hügieen.
- Kui see on inimese elu ja tema elukeskkonda arvestades asjakohane, hinnake tema võimet poes käia, majapidamistöid teha, rahaga ringi käia, toitu valmistada, telefoni ja sõidukeid kasutada ning teha teisi toiminguid.

- Tagage inimesele järjepidev juurdepääs koolitus- ja õppimisvõimalustele. See aitab neil oma tervist paremini kontrollida, kohaneda vananemisest tingitud muutustega, säilitada identiteeti ja sotsiaalseid sidemeid, olla elust huvitatud, suhelda teiste põlvkondadega, osaleda kogukonnas.
- Kui dementsust põdeva inimese olukord on halvenenud, võiks mõelda hooldaja otsimisele. Pakkuge hooldajale ja pereliikmetele sotsiaalset tuge ning psühhoharidust, veenduge ka, et hooldaja saaks hooldamisest puhata ja hoolitseda enda heaolu eest. Saate aidata hooldajatel ja pereliikmetel kohaneda dementsusest tingitud järkjärguliste kaotuste ja muudatustega.
- Kui inimesel tekivad uued või süvenevad füüsilised probleemid või muud vaimse tervise häired, suunake ta võimalikult kiiresti asjakohaste vaimse tervise teenuste juurde.

! Inimese tausta ja lähteseisundi hea tundmine ning hooldajatega suhtlemine aitab märgata seisundi võimalikku muutust.

5.5 Töö häda- ja konfliktiolukorras

Igal inimesel on tugevad küljed ja oskused, et eluprobleemidega toime tulla. Suurte humanitaarhädaolukordade, näiteks looduskatastroofide või relvastatud konfliktidega silmitsi seisvad inimesed peavad tihti toime tulema keeruliste kogemustega, näiteks lähedaste kaotus, vägivald, vaesus, ümberasustamine ja ebakindlus. Peaaegu kõik inimesed, keda hädaolukord mõjutab, kogevad psühholoogilist stressi, millest enamasti suudetakse aja jooksul taastuda. Elanikkond, keda hädaolukord on mõjutanud, on aga vastuvõtlikum vaimse tervise häiretele, näiteks depressioon, ärevus või posttraumaatiline stressihäire. Raskekujulise vaimse tervise häirega (nt psühhootilised häired) inimesed on hädaolukorras eriti haavatavad, neil on vaja nii vaimse tervise abi kui rahuldada ka muid põhivajadusi.



Teabekast 14. Inimeste aitamine humanitaarkriisi korral

Kogukonnatöötajad saavad osutada psühhosotsiaalset esmaabi¹, et aidata stressirohkeid sündmusi kogenud inimestel saada vajalikke teenuseid, tuge ja pöörduda vajaduse korral vaimse tervise teenuste süsteemi poole. Psühhosotsiaalne esmaabi on inimlik, toetav tegevus, mis on suunatud inimesele, kellel on rasked ajad ja kes võib vajada tuge. See hõlmab järgmist tegevust (vt üksikasjaliku teabe saamiseks eesliinitöötajatele mõeldud psühhosotsiaalse esmaabi juhendit).

- Pakkuge praktilist tuge ja abi inimese ellu üleliia sekkumata. Kujundage inimesele turvaline koht, kus ta saab rääkida oma olukorrast ja läbielamistest.
- Austage inimese õigusi, eneseväärikust, privaatsust ja konfidentsiaalsust. Rääkige talle, kuidas tema konfidentsiaalsust kaitstakse ja kuidas võib teiega jagatud teavet jagada teiste inimestega.
- Kuulake inimesi, kuid ärge sundige neid rääkima.
- Analüüsige inimese vajadusi ja muresid. Aidake rahuldada põhivajadusi ja aidake leida teavet, teenuseid ning sotsiaalset tuge. Peaksite olema kursis oma piirkonnas osutatavate teenuste ja pakutava abiga.
- Aidake inimesel pääseda vajaduse korral ligi vaimse tervise ja tugiteenustele.

Tehke tihedat koostööd teiste hädaabitöötajatega (nt laagrijuhid, humanitaarervishoiu töötajad), et koordineerida teenuste osutamist ja tuge. See hõlmab ka niisugust tegevust või teenuseid, kus nõutakse osalemist, mis on turvalised, sotsiaalselt ja kultuuriliselt asjakohased, kaitsevad eneseväärikust, tugevdavad kohalikku sotsiaalabi ning kaasavad kogukonna võrgustikke.

¹ Teave psühhosotsiaalse esmaabi kohta on saadaval paljudes eri keeltes, ka eesti keeles aadressil <https://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid> (vaadatud 30. aprillil 2022).



Viienda mooduli töövahendid ja materjalid

Raskekujuliste vaimsete häiretega täiskasvanute füüsilise tervise probleemidega toimetulek. WHO suunised. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2018 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275718/9789241550383-eng.pdf>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Emade vaimse tervisega seotud sekkumised lapse arengu parandamiseks. Vaimse tervise parandamise tegevuskava tõendusmaterjalide kogumik. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon.

Uimastitarvitamisest tingitud häired. Väljaandes „Vaimse tervise parandamise tegevuskava sekkumisjuhend, versioon 2.0“. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2016: 105–130.

WHO QualityRightsi suunised ja koolitusvahendid. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>; vaadatud 30. aprillil 2022). Osa materjalidest on kättesaadavad ka eesti keeles.

Stressiga seotud seisunditega toimetuleku suunised. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2013 (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85119/9789241505406_eng.pdf, vaadatud 30. aprillil 2022).

Kuidas stressiga toime tulla? Illustreeritud juhiseid. Maailma Terviseorganisatsioon, Euroopa Regionaalbüroo, 2022 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Psühholoogiline esmaabi. Koos oleme tugevamad. Juhiseid mis aitab sind ja sinu kogukonda. Teine väljaanne. Maailma Terviseorganisatsioon, 2022 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352693/WHO-EURO-2022-5207-44971-64018-est.pdf?sequence=3&isAllowed=y>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Psühholoogiline esmaabi: otseste abistajate juhendamise käsiraamat. Maailma Terviseorganisatsioon, 2020 (<https://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid>; vaadatud 30. aprillil 2022). Kättesaadav ka eesti keeles.

Vaimse tervise parandamise tegevuskava humanitaarse sekkumise juhend: vaimse tervise, neuroloogiliste ja uimastite tarvitamisega seotud häirete kliiniline ravi humanitaarhädalukordades. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2015 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548922>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Lugemissoovitus

Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., Patel, V. A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*. 2013, 13(1): 835.

Beauchet, O., Bergman, H., Caplan, R. M., Fuks, A., Gauthier, S., Gold, P., Morais, J. A. The care of the older person. Plano (TX): RMC Publishing, 2018 (<https://careoftheolderperson.com/>; vaadatud 2. septembril 2019).

Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Saxena, S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019, 394(10194): 240–248.

Dixon, L. B., Holoshitz, Y., Nossel, I. Treatment engagement of individuals experiencing mental illness: review and update. *World Psychiatry*. 2016; 5(1): 13–20.

Eakate vaimne tervis. Infoleht. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2017 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Firth, J., Siddiqi, N., Koyanagi, A., Siskind, D., Rosenbaum, S., Galletly, C. jt The Lancet Psychiatry Commission: a blueprint for protecting physical health in people with mental illness. *Lancet*. 2019; 6(8): 675–712 ([https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(19\)30132-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(19)30132-4/fulltext); vaadatud 30. aprillil 2022).

Fuhr, D. C., Salisbury, T. T., De Silva, M. J., Atif, N., van Ginneken, N., Rahman, A. jt Effectiveness of peer-delivered interventions for severe mental illness and depression on clinical and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2014; 9(11): 1691–1702.

Global pattern of experienced and anticipated discrimination against people with schizophrenia: a cross-sectional survey. *Lancet*. 2009; 73: 408–415.

Jorm, A. F. Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *Am Psychol*. 2012; 67(3): 231–243.

Laste väärkohtlemisele reageerimine. WHO suunised tervishoiusektorile. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 2019 (https://www.researchgate.net/profile/Maha-Almuneef/publication/336318121_WHO_GUIDELINES_FOR_THE_HEALTH_SECTOR_RESPONSE_TO_CHILD_MALTREATMENT/links/5d9c2c3292851c2f70f40dc1/WHO-GUIDELINES-FOR-THE-HEALTH-SECTOR-RESPONSE-TO-CHILD-MALTREATMENT.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Liu, N. H., Daumit, G. L., Dua, T., Aquila, R., Charlson, F., Cuijpers, P. jt. Excess mortality in persons with severe mental disorders: a multilevel intervention framework and priorities for clinical practice, policy and research agendas. *World Psychiatry*. 2017; 16(1): 30–40. doi: 10.1002/wps.20384.

Maulik, P. K., Devarapalli, S., Kallakuri, S., Tripathi, A. P., Koschorke, M., Thornicroft, G. Longitudinal assessment of an anti-stigma campaign related to common mental disorders in rural India. *Br J Psychiatry*. 2019; 214: 90–95.

Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., Ahmed, N. B. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *Int J Adolesc Youth*. 2019; 4(3): 362–379.

Ndetei, D. M., Mutiso, V., Gitonga, I., Agudile, E., Tele, A., Birech, L. jt. World Health Organization life-skills training is efficacious in reducing youth self-report scores in primary school going children in Kenya. *Early Intervention in Psychiatry*. 2. oktoober 2018 (<https://doi.org/10.1111/eip.12745>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Partnerid eluoskuste alal: ÜRO agentuuridevahelise kohtumise järelused. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon, 1999 (https://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf; vaadatud 2. septembril 2019).

Pitt, V., Lowe, D., Hill, S., Pictor, M., Hetrick, S. E., Ryan, R. jt. Consumer-providers of care for adult clients of statutory mental health services. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013; 3: Cd004807.

Puuetega inimeste õiguste konventsioon (CRPD). New York (NY): ÜRO (<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>; vaadatud 30. aprillil 2022).

Rahman, A., Fisher, J., Bower, P. jt. Interventions for common perinatal mental disorders in women in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Bull World Health Organ* 2013; 91: 593–601.

Rahvusvaheline puuetega inimeste õiguste konventsioon: ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni lihtsasti loetav juhend (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Semrau, S., Evans-Lacko, S., Koschorke, M., Ashenafi, L., Thornicroft, G. Mental health stigma and discrimination in low and middle income countries. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2015; 24(5): 382–394.

Skeen, S., Kleintjes, S., Lund, C., Petersen, I., Bhana, A., Flisher, A. J. jt. „Mental health is everybody’s business“: roles for an intersectoral approach in South Africa. *Int Rev Psychiatry*. 2011; 2(6): 611–623.

Skeen, S., Laurenzi, C. A., Gordon, S. L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T. jt. Adolescent mental health program components and behavior risk reduction: a meta-analysis. *Pediatrics*. 2019; 144(2): e20183488.

Thornicroft, G., Brohan, E., Rose, D., Sartorius, N., Leese, M., INDIGO Study Group.

Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D. jt, Evidence for effective interventions to reduce mental health-related stigma and discrimination. *Lancet*. 2016; 87: 1123–1132.

WHO QualityRightsi töövahend, lisa 1. Taastumisele suunatud vaimse tervise tegevuse põhimõtted. Genf. Maailma Terviseorganisatsioon (<https://www.who.int/publications/i/item/who-qualityrights-guidance-and-training-tools>; vaadatud 30. aprillil 2022).

ÜRO agentuuridevahelise alalise komitee suunised vaimse tervisega seotud ja psühhosotsiaalse toe osutamiseks hädaolukorras: kontrollnimekiri välikasutuseks. Genf. ÜRO agentuuridevaheline alaline komitee, 2007 (https://interagencystandingcommittee.org/system/files/legacy_files/Checklist%20for%20field%20use%20IASC%20MHPSS.pdf; vaadatud 30. aprillil 2022).

Sõnastik

Alkoholi tarvitamine (*harmful use of alcohol*). Alkoholi tervistkahjustav tarbimine. Kahju võib olla füüsiline (nt maksatsirroos) või vaimne (nt alkoholi tarvitamisega kaasneva depressiivse häire episoodid). Alkoholi tarvitamisega seostatav kahju on otsestest tervisetagajärgedest suurem, sellega kaasnevad sotsiaalsed tagajärjed ka tarvitajale, tema lähedastele ja kogu ühiskonnale, samuti seostatakse seda negatiivse tervisemõju suurema riskiga.

Ebavõrdne kohtlemine (*discrimination*). Inimeste rühma ülekohtune kohtlemine või nendega halvasti käitumine.

Eelarvamus (*prejudice*). Inimeste rühma vastu suunatud ülekohtune, negatiivne suhtumine.

Eesmärkide seadmine (*goal setting*). Tegevuskava koostamine, et inimest motiveerida ja suunata teda eesmärgi täitmise poole. Seada võib nii lühi- kui ka pikaajalisi eesmärke.

Eluoskused (*life skills*). Positiivne ja kohandatav käitumine, mis võimaldab mitmesuguste eluraskustega toime tulla.

Emotsioonide reguleerimine (*emotional regulation*). Suutlikkus kontrollida oma emotsioone ja mitte lasta neil oma käitumise või tegevuse üle võimust võtta.

Empaatia (*empathy*). Võime asetada end teise inimese olukorda isegi võõras olukorras.

Enesejuhtimine (*self-management*). Inimese võimekus tulla iseendale toetudes toime oma vaimse seisundiga, enne kui pöörduakse näiteks professionaalse abi poole. See protsess võimaldab inimest olema vaimse tervise muutustest rohkem teadlik ja kontrollima esialgse reageerimisviisi valikut.

Enesekehtestamisvõime (*assertiveness*). Suutlikkus väljendada oma seisukohti ja eelistusi nii, et see ei ole agressiivne ega reageeriv.

Eneseteadlikkus (*self-awareness*). Enese tundmine ja oma iseloomu, tugevate ning nõrkade külgede, soovide, meeldimise ja mittemeeldimise mõistmine.

Enesevigastamine (*self harm*). Mis tahes tahtlik enesevigastamine, mille eesmärk ei pruugi, aga võib olla surm.

Hooldaja (*carers*). Vaimse tervise häirete ja teiste krooniliste terviseprobleemidega inimeste toetaja, kes võib olla pereliige, lähedane või sõber. Hooldada võib mitteametlikult või palgatöona.

Hooldaja ajutine asendus (*respite care*). Kogukonna teenus hooldajale lühiajalise puhkuse võimaldamiseks. See võib olla muidu kodus hooldatava inimese ajutine hooldus mõnes asutuses.

Häbimärgistamine (*stigmatization*). Inimesele negatiivse tunnuse omistamine ja nõnda tema eristamine teistest. Vaimse tervise häirega seotud häbimärgistamine põhjustab tihti sotsiaalset eraldatust ja ebavõrdset kohtlemist ning koormab häirest mõjutatud inimest täiendavalt.

Kaasamine (*engagement*). Üksteise tundmaõppimine ja ühtekuuluvustunde loomine. Üldiselt tähendab vaimse tervise häiretega inimeste kaasamine sideme loomist nende ravi ja taastumist toetavate inimestega.

Kaasuvad haigused (*co-morbid*). Koos või samal ajal esinevad haigused.

Kogukonna tervisetöötaja (*community health workers*). Meditsiinihariduseta inimene, kes töötab ja edendab elanike tervist kogukonnas, kus ta elab.

Kriitiline mõtlemine (*critical thinking*). Suutlikkus analüüsida teavet objektiivselt. Kriitiline mõtlemine aitab hinnata tegureid, mis mõjutavad inimese mõtteid, tundeid ja suhtumist.

Kutse-eelne õpe (*pre-vocational training*). Tegevus, mis võib aidata inimestel leida tööturul tööd, pakkudes esmalt ettevalmistusperioodi tööellu astumiseks.

Loov mõtlemine (*creative thinking*). Mõtteviis, mis aitab inimesel mõelda oma tegevuse (või tegevusetuse) alternatiividele ja näha ette selle tagajärgi. Loov mõtlemine aitab olukordadele paindlikult reageerida ja muutustega kohaneda.

Läbipõlemine (*burnout*). Üldine läbikukkumise tunne ja motivatsiooni kaotamine töö vastu, mis võib mõjutada inimese võimet töötada ohutult ja pädevalt.

Motiveeriv intervjuerimine (*motivational interviewing*). Struktureeritud sekkumine, mida rakendatakse näiteks uimasteid kuritarvitavate inimeste aitamiseks. Viimasel juhul toimub sekkumine tavaliselt kuni nelja kohtumise vältel, et motiveerida inimest tegema muudatusi käitumises. Inimest hukka mõistmata vesteldakse ainete tarvitamisest ja tema arvamusest selle kohta, tajutavatest eelistest ning kahjust inimese väärtustele. Vastupanu korral välditakse vaidlemist ja julgustatakse ise otsustama oma eesmärkide üle.

Posttraumaatiline stressihäire (*post-traumatic stress disorder*). Vaimse tervise häire, mida iseloomustavad konkreetset sümptomid, mis kestavad kauem kui kuu pärast traumaatilist sündmust ja põhjustavad märkimisväärseid raskusi igapäevaelus. Sümptomid võivad olla sündmuse taaskogemine (õudusunenäod, ootamatult tekkivad mälupeegeldused, korduvad mõtted või kujutluspildid sündmusest), sündmusega seotud mõtete, mälestuste ja olukordade vältimine või suurenenud ohutunne (liigne muretsemine ja valmisolek ohuks).

Probleemide lahendamine (*problem-solving*). Oskused, mis aitavad inimestel probleemidest aru saada, leida lahendusi ja neid praktikas rakendada.

Psühhoaktiivsed ained (*psychoactive substances*). Manustamise korral vaimseid protsesse, nt taju, mõtteid ja tundeid mõjutavad ained.

Psühhoharidus (*psychoeducation*). Vaimse tervise häiretega inimestele ja nende hooldajatele või pereliikmetele teabe andmine nende seisundi, selle tõenäoliste põhjuste, kulgemise, tagajärgede, prognoosi, ravi ning alternatiivsete ravivõimaluste kohta.

Psühholoogiline sekkumine (*psychological interventions*). Teadlik ja sihipärane psühholoogiliste põhimõtete alusel välja töötatud kliiniliste tehnikate kasutamine, et aidata inimesel muuta oma mõtlemist, tundeid ning käitumist. Tavaliselt hõlmab psühholoogiline sekkumine nõustamist või inimestega rääkimist.

Rehabilitatsioon (*rehabilitation*). Sekkumiste kogum, mida on vaja, kui inimene kogeb või tõenäoliselt hakkab kogema raskusi igapäevatoimingutes vananemise, kroonilise haiguse, häire ja vigastuse, trauma või muu tervisehäire tõttu.

Sotsiaalne taastumine (*social recovery*). Vaimse tervise häirega inimese võime elada aktiivse kogukonnaliikmena täisväärtuslikku elu ja anda oma panus ühiskonda.

Suhtlemisoskused (*interpersonal skills*). Teistega läbi saamise ja sotsiaalsetes olukordades hakkamasaamise võtted.

Sõeluuring ja lühisekkumine (*screening and brief intervention*). Ohtliku või kahjuliku aine tarvitamise tuvastamise ja selle hukkamõistuta arutamise meetod. Lühisekkumine võimaldab ainete tarvitamisega seotud valikute üle järele mõelda. Vestluse ajal arutatakse uimastite tarvitamist ja toetatakse inimest oma uimastitarbimisega seoses otsuste tegemisel ja eesmärkide seadmisel.

Sõprussuhe (*befriending*). Teineteisele regulaarselt vastastikust tuge pakkuv toetav suhe.

Säilenõtkus (*resilience*). Võime stressiolukordadest taastuda ja suhtuda neisse kui õppimisvõimalustesse või kogemustesse.

Taastumine (*recovery*). Oma identiteedi ja elu taas kontrolli alla võtmise, lootusrikkuse kogemise, töö, suhete, kogukonnategevuse või nende kõigi kaudu elu taas tähendusrikkaks muutmise protsess. Taastumise tähendus võib olla igal inimesel erinev.

Tervislik eluviis (*healthy lifestyle*). Regulaarne liikumine, kvaliteetne uni, tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine, sotsiaalsete sidemete loomine, vajaduse korral stressi maandamine ja muu tervist toetav käitumine. See tähendab, et välditakse tervist ja heaolu negatiivselt mõjutavaid tegureid, näiteks tubakatoodete tarvitamist, alkoholi ja teiste psühhootiivsete ainete tarvitamist.

Toetatud otsustaja (*supported decision-makers*). Inimene, kelle vaimse tervise häirega inimene valib end otsuste tegemisel toetama (nt usaldusväärsed sõbrad või pereliikmed). Pakutav tugi võib hõlmata inimese abistamist talle asjakohase teabe mõistmisel, valikute võimalike tagajärgede kaalumisel ja teistele oma valikutest rääkimisel.

Toetatud töötamine (*supported employment*). Tegevus, mis võib aidata inimesel sõlmida kohe tavatingimustel töösuhte, toetamine ja koolitamine toimub juba töösuhte käigus.

Vaimne tervis (*mental health*). Heaoluseisund, kus inimene teostab oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning anda panuse ühiskonna heaks.

Vaimse tervise häired (*mental health conditions*). Seisundid, mida iseloomustab normist kõrvale kalduvate mõtete, tajude, tunnete, käitumise ja suhtlemise kombinatsioon. Need võivad segada tähendusrikka elu elamisel ja ühiskonnas soovikohaselt osalemisel. Vaimse tervise häireid on erinevaid, neid diagnoositakse inimese kogetavate sümptomite alusel. Häirete raskusaste erineb, mõnel juhul võib vaimse tervise häire tuua kaasa raske puude.

Vanemlik hool (*caregiving*). Lapse eest hoolitsemine, millega tegeleb lapse kasvatamise eest vahetult vastutav täiskasvanu, kes võib olla bioloogiline või kasuvanem, vanavanem, tädi, onu või muu hooldaja.

Vastastikune tugi (*peer support*). Inimeste pakutav vastastikune tugi, mis võimaldab tugineda üksteise kogemustele. Toetajad võivad olla vabatahtlikud või palgalised ja toetust saab osutada erinevates keskkondades.

WHO Euroopa Regionaalbüroo Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on ÜRO spetsialiseeritud agentuur, mis loodi 1948. aastal ning mille peamised vastutusala on rahvusvahelised terviseküsimused ja rahvatervis. WHO Euroopa regionaalbüroo on üks kuuest maailma regionaalbüroost, millest igaühel on oma programm, mis vastab regiooni riikide konkreetsetele tervisevaldkonnaga seotud vajadustele.

Liikmesriigid:

Albaania
Andorra
Armeenia
Aserbaidžaan
Austria
Belgia
Bosnia ja Hertsegoviina
Bulgaaria
Eesti
Gruusia
Hispaania
Horvaatia
Iirimaa
Iisrael
Island
Itaalia
Kasahstan
Kreeka
Kõrgõzstan
Küpros
Leedu
Luksemburg
Läti
Madalmaad
Malta
Moldova
Monaco
Montenegro
Norra
Poola
Portugal
Prantsusmaa
Põhja-Makedoonia
Rootsi
Rumeenia
Saksamaa
San Marino
Serbia
Slovakkia
Sloveenia
Soome
Šveits
Taani
Tadžikistan
Tšehhi
Türgi
Türkmenistan
Ukraina
Ungari
Usbekistan
Valgevene
Venemaa
Ühendkuningriik



Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend

WHO Country Office in Estonia
Paldiski Road 81, 10617 Tallinn, Estonia
Tel: +372 6269 350
E-mail: eurowhoest@who.int
Web: www.euro.who.int/Estonia

WHO/EURO:2022-36362-36362-64976