

SISUKORD

3 MÕISTED

4 SISSEJUHATUS

5 VAIMSE TERVISE MÕTESTAMINE

6 VAIMSE TERVISE EDENDAMINE RAHVUSVAHELISTES ÕPIRÄNDE PROJEKTIDES

7 TERVIKLIK LÄHENEMINE VAIMSE TERVISE MÕTESTAMISEKS JA PARANDAMISEKS

8 VAIMSE TERVISE MEETMED EUROOPA LIIDUS

9 VAIMSE TERVISE VAJADUSTE HINDAMINE KUTSE- JA TÄIENDÕPPE VALDKONNAS

9 Õppurite ja haridustöötajate vaimse tervise hoiakud

11 Vajadus suurendada vaimse tervise alast haritust kutse- ja täiendõppe valdkonnas

14 Vaimse tervise tajumine ja mõju igapäevaelule

19 Stigmatiseerimine - kutse- ja täiendõppe valdkonnas sageli esinev takistus

23 Piiratud juurdepääs vaimse tervise ressurssidele ja haridusalgatustele

26 Vajadus põhjaliku vaimse tervise valdkonda puudutava koolituse järele

28 ARUTELU

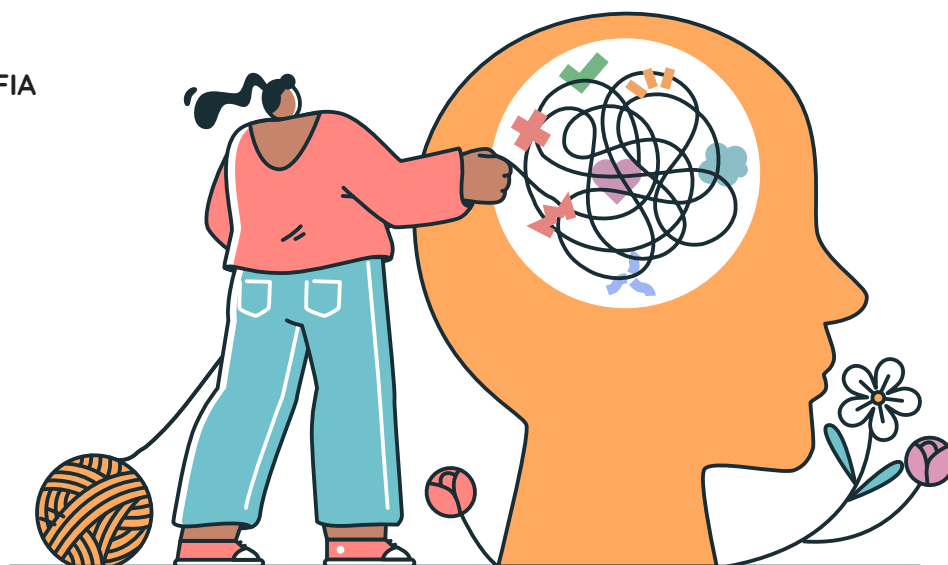
30 HEAD TAVAD JA SOOVITUSED

32 KOKKUVÕTE

33 BIBLIOGRAAFIA

34 LISA 1

Seda projekti kaasrahastab Euroopa Liit. Väljendatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autorite omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega projekti rahastatav asutus ei saa olla nende eest vastav.



SÕNASTIK

Anoreksia, anorexia nervosa - söömishäire, mis on sageli seotud keha väärtajumise ja psühholoogiliste probleemidega ning võib väljenduda nt rangete söömiskiirangutena, liigsöömisena, toidu tahtliku väljutamise esilekutsumise vms kaudu.

Buliimia, bulimia nervosa - söömishäire, mida iseloomustab korduv liigsöömine, liigne mure kehakaalu pärast ja katsed seda kontrolli all hoida äärmuslike meetmetega (nt oksendamine, lahtistite kasutamine).

Koduigatsus - kodust eemal olles tekkiv depressiivsete ja ärevussümptomite kombinatsiooniga kaasnev stress, enesestõtõmbunud käitumine, mis on tingitud võõrast keskkonnast.

Kultuurišokk - kohanemisprobleemid, mis tekivad uude ja tundmatusse kultuurikeskkonda elama asumisel. Inimene võib kogeda isiklikku ebamugavust, mis on tingitud elustiili erinevustest, sotsiaalsetest väljakutsetest või teistsuguse eluviisi kohanemisest.

Kutseharidus ja -koolitus (Vocational Education and Training, VET) - on oskuste ja teadmiste õpetamine, mis on seotud konkreetse ameti, kutseala või kutsega, milles õpilane või töötaja soovib osaleda. Kutseharidus võib toimuda haridusasutuses, kesk- või kõrghariduse osana, või võib olla osa esmasest koolitusest töö käigus, näiteks praktikandina, või olla kombinatsioon formaalsest haridusest ja töökohal toimuvast õpest.

Mindfulness, ka ärksameelsus või teadvelolek - keha, meele ja tunnete teadvustamine praeguses hetkes, et saavutada enesega rahulolu.

Paanikahäire - psüühikahäire, mille keskseks tunnuseks on paanikahood. See esineb tavaliselt noorematel inimestel ja on seotud teiste psüühikahäiretega, nagu depressioon ja üldine

ärevushäire. Üsna tavaliste sümptomite hulka kuuluvad käte värisemine, jäsemete tuimus, südamepekslemine, pearinglus, lämbumistunne, surmahirm ja hirm hulluks mineku või kontrolli kaotamise ees.

Psüühikahäire (vaimne haigus või seisund) - inimese käitumises, emotsioonides või mõtlemises väljenduv kliiniliselt diagnoositud häire. Psüühikahäire on tavaliselt seotud takistuste või kõrvalekalletega olulistes toimumisvaldkondades. Psüühikahäireid on väga erinevat tüüpi.

Sotsiaalne ärevus (sotsiaalne foobia) - püsiv hirm sotsiaalsete olukordade ees. Sotsiaalne ärevus on midagi enam kui tagasihoidlikkus või häbelikkus; see on hirm, mis mõjutab igapäevaseid tegevusi, suhteid, enesekindlust, tööd ja koolielu.

Stigma - negatiivsete ja ebaõiglaste uskumuste kogum, mida ühiskond või inimrühm millegi kohta omab.

Sümptom - omapära, haiguse märk, mis viitab haiguse protsessile. Sümptom on mitte ainult nähtav ja kuuldav märk või patsiendi poolt esitatud kaebus, vaid ka laboris või diagnostikavahenditega leitud kõrvalekalle. Sümptom on näiteks köha, peavalu jne.

Vaimne heaolu - viitab positiivsele emotsionaalsele, psühholoogilisele ja sotsiaalsele tervislikule seisundile, mida iseloomustab rahulolu, säilenõtkus ja võime tulla tõhusalt toime elu väljakutsetega. See hõlmab positiivseid emotsioone, eesmärgikindlust ning suutlikkust osaleda rahuldust pakkuvates suhetes ja tegevustes.



SISSEJUHATUS

Käesolev uuring on läbi viidud projekti MIND raames, mille eesmärk **on tugevdada kutsehariduse ja täiendkoolituse spetsialistide suutlikkust tugevdada oma vaimse tervise tavasid ja edendada kutsehariduses ja täiendkoolituses õppijate sotsiaal-emotsionaalset heaolu õpirändeprojektides.**

Noorte vaimset heaolu mõjutav igapäevane koormus kasvab pidevalt. Seetõttu on neil 30-80% suurem tõenäosus kogeda vaimse tervise häireid. Kuigi emotsionaalne tugi võib olla olemas, on noorte vaimse tervise ja heaolu toetamine olulisem kui kunagi varem.

Vaimse tervise probleemidel võib olla püsiv negatiivne mõju haridusele, tööhõivele või isiklikele suhetele. Seega mõjutab see eriti kutsehariduse ja täiendkoolituse sektorit ning võib takistada õppijatel haridustee ja koolituse jätkamist või viia selle katkestamiseni. Siia hulka kuuluvad ka õpirände projektides osalevad õppijad, kuna muutused keskkonnas ja kultuuris võivad põhjustada suurema emotsionaalse toetuse vajaduse.

MIND-projekti juhtpartner ADICE ja partnerid soovivad **pakuda uuenduslikke, pedagoogilisi ja kaasavaid lahendusi** näitamaks, et emotsionaalset heaolu on võimalik saavutada.

Riikidevahelise uuringu konkreetne eesmärk on **tuua esile olemasolevad vaimse tervise vajadused ja ootused Euroopa riikide kutsehariduse ja täiendkoolituse sektoris. Kogutud andmete ja tulemuste eesmärkideks on** esiteks, analüüsida kutsehariduses ja täiendkoolituses õppijate vaimse tervise hetkeolukorda Euroopa Liidus ja nende vajadusi toetuse osas, sealhulgas rahvusvaheliste õpirände projektide ajal. Teiseks, teha kindlaks kutsehariduse ja täiendkoolituse spetsialistide vajadused õppijate tõhusaks toetamiseks.

MIND-projekti on kaasatud viis partnerit Euroopa erinevatest geograafilistest piirkondadest (Hispaania, Eesti, Slovakkia, Makedoonia ja Prantsusmaa), et jagada erinevaid tavasid ja vaatenurki ning luua uuenduslikke vahendeid kutsehariduse ja täiendkoolituse spetsialistidele ja õppijatele.

Projekti partnerid on:

- ✦ ADICE (Prantsusmaa)
- ✦ Vabatahtlike ühendus Волонтерски Центар Скопје (Põhja-Makedoonia Vabariik)
- ✦ Fundación Plan B Educación Social (Hispaania)
- ✦ Občianske združenie KERIC (Slovakkia)
- ✦ Johannes Mihkelsoni Keskus (Eesti)



HOIATUS

MIND-projekt ei väida, et suudab diagnoosida ja ravida psüühikahäiretega inimesi. Vaimse tervise probleemidega võitlevad inimesed peaksid otsima abi asjakohastelt tervishoiuspetsialistidelt, et saada vajalikku ravi. Mistahes ravi- või tähelepanuta jäetud vaimse tervise häire võib süveneda!

VAIMSE TERVISE MÕTESTAMINE

Esiteks on kutsehariduses ja täiendkoolituses õppijate vaimse tervise vajaduste tõhusaks käsitlemiseks oluline mõista, mida kujutab endast vaimne tervis. Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui (2023) *«heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. Seega vaimne tervis on inimese tervise oluline ja lahutamatu osa ning tema kogukonna healu ja tõhusa toimimise alus.»*¹

Vaimne tervis on midagi enam kui psüühikahäirete puudumine. Iga inimene kogeb vaimset tervist **oma elu jooksul sõltuvalt ümbritsevast keskkonnast väga erinevalt** ning see võib viia erinevate sotsiaalsete ja kliiniliste tulemusteni.

Meie vaimset tervist mõjutavad mitmesugused tegurid, mis kas kaitsevad või ohustavad seda. See omakorda määrab, kuhu igaüks vaimse tervise spektris langeb. Need tegurid on:

- ⇒ **individuaalsed tegurid**, näiteks emotsionaalsed oskused, mõnuainete tarvitamine ja geneetika.
- ⇒ **välised tegurid**, näiteks sotsiaalsed suhted ning majanduslikud, geopoliitilised ja keskkondlikud tingimused..



Ükski tegur omaette ei saa kindlalt enustada vaimset tervist. Paljudel inimestel ei teki vaimse tervise häireid vaatamata riskiteguritele ja teistel võivad tekkida vaimse tervise probleemid ilma ilmsete riskiteguriteta. Sümptomid võivad ilmneda igas eluetapis.

Ligikaudu **25% maailma elanikkonnast kogeb** mingil hetkel oma elus **vaimse tervise probleeme**. Noorte seas on see osakaal veelgi suurem. Vaimse tervise probleemid võivad areneda häireteks. Mitmed psüühikahäired on olemas ja levinud kogu maailmas. *«Iga kaheksas inimene maailmas elab psüühikahäirega.»*²

Kõige levinumad psüühikahäired on järgmised:

- ⇒ **Depressioon:** püsiv ja ilmne meeleolu langus, mida iseloomustab rõõmu kadumine, vähenenud energia ja vähenenud toimetulekuvõime. Sümptomid võivad kesta mitu nädalat või kuid ja mõjutada tõsiselt igapäevaelu.
- ⇒ **Ärevus:** sisemine seisund, millega kaasneb tugev ja püsiv sisemine pingeline, rahutus, hirm või paanika, mis häirib igapäevaelu. Ärevust esineb mitut tüüpi, näiteks üldine ärevushäire, paanikahäire, sotsiaalne ärevushäire, posttraumaatiline stressihäire või eraldusärevus.
- ⇒ **Bipolaarne häire:** seda iseloomustavad äärmuslikud meeleolu, energia ja tegutsemisvõime kõikumised. Need vahelduvad depressiooniperioodide, maniakaalsete episoodide ja tavapärase meeleolu perioodide vahel.
- ⇒ **Skisofreenia:** hõlmab selliseid taju- ja käitumishäireid, nagu meelepetted, hallutsinatsioonid, desorganiseeritud mõtlemine ja käitumine. Skisofreenia algab tavaliselt noorukieas ja kestab kaua, vähendades sageli inimese eluiga.
- ⇒ **Söömishäired:** nagu anorexia nervosa ja bulimia nervosa, mida iseloomustavad ebanormaalsed söömisharjumused, kinnismõtted toidust ning ülemäärane muretsemine kehakaalu ja kehakuju pärast, mis põhjustavad terviseriske ja halvenenud funktsioneerimisvõimet.
- ⇒ **Disruptiivne käitumine ja düssotsiaalne isiksusehäire:** hõlmavad sageli lapsepõlves alguse saanud käitumishäireid, näiteks tõrges-trotslikku käitumist, aga ka sõnakuulmatust ja ühiskondlike normide rikkumist.

On ka teisi psüühikahäireid, nagu sõltuvus, obsessiiv-kompulsiivne häire (OCD), psühhoos jne.

Kuigi on olemas tõhusad ennetus- ja ravimeetodid, ei ole enamikul psüühikahäiretega inimestel juurdepääsu efektiivsele ravile. Seetõttu kogevad paljud inimesed häbimärgistamist, diskrimineerimist ja inimõiguste rikkumist.

¹Mental Health, World Health Organisation.
https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

²Mental Disorders, World Health Organisation.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>



VAIMSE TERVISE EDENDAMINE RAHVUSVAHELISTES ÕPIRÄNDE PROJEKTIDES

Rahvusvahelises õpirändes osalevad kutsehariduses ja täiendkoolituses õppijad seisavad silmitsi eriliste vaimse tervisega seotud probleemidega. **Uus sotsiaalmajanduslik keskkond, isikuomadused ja ümbritsev keskkond võivad õpirändes olevate noorte heaolu oluliselt mõjutada.** Oluline on tegeleda kutsehariduses ja täiendkoolituses olevate õppijate vaimse tervise vajadustega, eriti õpirändes kogemuste omandamise ajal.

Rahvusvaheline õpiränne tähendab tegevusi, mis toimuvad erinevates geograafilistes, kultuurilistes ja keelelistes keskkondades, hõlmates ühest riigist teise liikumist praktika, töö või vabatahtliku tegevuse eesmärgil.

“Õpirännet” mõistetakse sageli Euroopa hariduse kontekstis. Üle 25 aasta on Euroopa Liit edendanud noorte, üliõpilaste, teadlaste ja kodanike liikuvust erinevate programmide, näiteks programmi Erasmus+ kaudu. Mobiilsus soodustab tööalaste oskuste ja Euroopa-teadlikkuse arendamist, võimaldades samal ajal avastada uusi kultuurilisi ja sotsiaalseid keskkondi.

Kutsehariduse ja täiendkoolituse spetsialistidel on oluline roll õppijate juhendamisel ja toetamisel. Nende pidev suhtlemine õppijatega tähendab, et nad on sageli esimesed, kes märkavad vaimse tervise probleeme. Vaimse tervise probleemidega tegelemine on oluline, et tagada õppijate heaolu ja haridusprogrammide edukus.

Kutseõppurid, nagu kõik noored, seisavad oma kutsealase arengu kujunemisejärgus silmitsi võimendunud vaimse tervise probleemidega. Need väljakutsed hõlmavad järgmist:

- **akadeemiline surve**, sest kursuste ja eksamite nõudmised võivad olla üle jõu käivad;
- **karjääriga seotud stress**, sest ebakindlus tulevase töö ja karjäärivalikute suhtes võib põhjustada ärevust;
- **uue õpikeskkonnaga kohanemine** võib olla stressirohke ja segadust tekitav.

Rahvusvahelistes õpirändeprojektides osalevad kutsehariduse ja -koolituse õppijad seisavad silmitsi täiendavate keeruliste väljakutsetega, näiteks:

- **kultuuriline kohanemine**, mis võib võõraste sotsiaalsete normide tõttu olla keeruline;
- **keelebarjäärid**, sest võõrkeeles suhtlemine võib takistada sotsiaalset suhtlemist;
- **sotsiaalne isolatsioon**, mis võib perekonnast ja sõpradest kaugel olles põhjustada üksindust ja depressiooni;

- **eraldumine tugivõrgustikest**, mis võib muuta stressiga toimetuleku raskemaks.
- **ebakindlus**, kuna tundmatu keskkonnas ja süsteemides orienteerumine võib suurendada ärevust;
- **isikliku arengu probleemid**, mis võivad tekkida sellest, et uues keskkonnas kohanemine, õppimine ja arenemine võib olla üle jõu käiv.

Kuigi rahvusvaheline õpiränne võib pakkuda hindamatuid kogemusi, on vaimse tervise vajaduste mõistmine rahvusvahelise liikuvuse ajal väga oluline positiivse ja produktiivse tulemuse saamiseks. See aitab osalejatel:

- **saada võimalikult hea rahvusvahelise kogemuse nii akadeemiliselt kui tööalaselt;**
- **arendada emotsionaalset intelligentsust, säilenõtkust ning toimetulekumehhanisme;**
- **saavutada pikaajaline heaolu;**
- **mõtestada üleilmastumist, mitmekesisust ja kaasamist.**

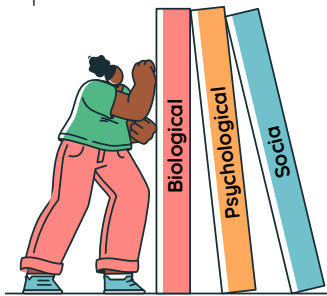
Seetõttu on käesoleva riikidevahelise uuringu eesmärk uurida **kutsehariduse ja täiendkoolituse spetsialistide ja õppijate arusaamu vaimsest tervisest**, et selgitada välja nende **teadmiste ja teadlikkuse praegune tase ning võimalikud takistused vaimset tervist edendavate positiivsete harjumuste kasutuselevõtmisel** kutse- ja koolitusasutustes.

Olemasolevate probleemide ja vajaliku toetuse väljaselgitamise kaudu saavad projekti-partnerid töötada välja **sihipärased vahendid ja koolitusprogrammid**, et hõlbustada uusi algatusi kutsehariduse ja täiendkoolituse sektoris vaimse tervise edendamiseks. Uurides õppijate ja spetsialistide teadmisi vaimse tervise kohta õpirände ettevalmistamise käigus, selle ajal ja õpirändest naastes, saab kindlaks teha vajadused, mis aitavad kaasa vaimse tervise probleemide ennetamisele.

TERVIKLIK LÄHENEMINE VAIMSE TERVISE MÕTESTAMISEKS JA PARANDAMISEKS

Selleks, et mõista ja käsitleda vaimse tervise probleeme, millega kutsehariduses ja täiendkoolituses õppijad ja õpirändes osalevad spetsialistid silmitsi seisavad, põhineb uuring kahel fundamentaalsel teorial, mis käsitlevad positiivse vaimse tervise erinevaid tegureid: biopsühhosotsiaalse mudeli teooria ja PERMA heaoluteooria. Need raamistikud annavad tervikliku ülevaate vaimset tervist ja heaolu mõjutavatest teguritest.

Biopsühhosotsiaalse mudeli teooria (BPS teooria)³ töötas 1977. aastal välja George Engel. Selle teooria kohaselt sõltub inimese vaimne tervis kolmest aspektist:



- **Bioloogiline aspekt:** seostub haiguste ja kehalise tervisega. Lähtub ideest, et füüsiline tervis ja geneetika on vaimse tervise jaoks olulised.
- **Psühholoogiline aspekt:** hõlmab vaimset ja emotsionaalset heaolu, sealhulgas käitumismuutusi, isiklike uskumusi jne.
- **Sotsiaalne aspekt:** viitab inimestevahelistele asjaoludele, näiteks sotsiaalsele suhtlusele ja ühiskondlikule tegevusele, mis mõjutavad inimese võimet säilitada terveid suhteid.

Nende vastastikune mõju määrab haiguse põhjuse, ilmnenise ja lahenduse. Mudel viitab sellele, et mõnikord võib aluseks olevate

sotsiaalsete vajaduste või keskkonnastressorite käsitlemine olla tõhusam kui muud psühholoogilised või bioloogilised elemendid. **PERMA heaolu teooria**⁴ keskendub heaolu terviklikuma käsitluse pakkumiseks positiivsele psühholoogiale. Teooria kohaselt koosneb inimese vaimne heaolu viiest elemendist, mis on siseemiselt motiveerivad ja panustavad rahulolu kujunemisse:

- **positiivsed emotsioonid:** soodustavad vastupanuvõimet ja prosotsiaalset käitumist ning avaldavad positiivset ja püsivat mõju inimese heaolule;
- **pühendumine:** tegevuste ja väärtuste kooskõlastamine, et suunata oma energia rahuldust pakkuvatele tegevustele;
- **suhted:** positiivsed isiklikud suhted suurendavad rõõmu, rahuldust ning tänutunnet;
- **tähendus:** eesmärgi leidmisel on palju positiivseid mõjusid;
- **saavutused:** isiklike väärtustega kooskõlas olevate eesmärkide saavutamine toob rahuldust.

Selleks, et heaolu paremini mõtestada ja selleni jõuda, võib PERMA-mudelile lisada muid elemente, nt mõttemaailma, töökeskkond, majanduslik kindlustunne jne. PERMA-mudel näitab, et heaolu ulatub positiivsetest emotsioonidest kaugemale, hõlmab ka eesmärkide saavutamist, sotsiaalsesse rühmadesse kuulumist ja põhjustesse panustamist. BPS- ja PERMA-teooriate ühendamine annab tervikliku lähenemisviisi, et hinnata vaimse tervise kõigi aspektide tähtsust emotsionaalse heaolu edendamisel õpirände ettevalmistamise käigus, selle ajal ja õpirändest naastes. BPS-teooria käsitleb tervise füüsilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid tegureid, samas kui PERMA-teooria rõhutab positiivsete kogemuste ja isikliku eneseteostuse tähtsust.

Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et:

- **vaimse tervise alane teadlikkus ja teadmised kutsehariduse ja täiendkoolituse valdkonnas on piiratud**, mis rõhutab vajadust sihipärasemate algatuste järele;
- **stigmatiseerimine vaimse tervise tõttu on endiselt levinud**, mistõttu on vaja juurutada tavasid, avatud suhtlemise osas, et vähendada häbimärgistamist;
- **vaimse tervise toetamise integreerimine rahvusvahelistesse õpirändeprojektidesse on oluline stressitegurite leevendamiseks;**
- **teadmised vaimse tervise ressurssidest ja nende kättesaadavus on ebapiisav**, mis näitab vajadust kutsehariduse ja -koolituse õppijate ja spetsialistide täiendkoolituse järele.

³ (G. Engel, , The need for a new medical model: a challenge for biomedicine, 1977)

⁴ (M. Seligman, Flourish: 2011), «A new understanding of happiness and well-being» (uus arusaam õnnelikkusest ja heaolust)



VAIMSE TERVISE MEETMED EUROOPA LIIDUS

Enne üksikisikute vaimse tervise vajaduste käsitlemist on oluline vaadelda vaimse tervise algatusi riikide tasandil ning Euroopa Liidu kontekstis.

Euroopa Liidus tehakse kooskõlastatud jõupingutusi vaimse tervise käsitlemiseks ja parandamiseks, sealhulgas ennetus-, sekkumis- ja toetusalgatused. Liikmesriigid teevad omavahel koostööd, jagavad edukaid praktikaid ja rakendavad meetmeid, mida toetatakse ELi kolmandast terviseprogrammist.

Rõhutades vaimse tervise tähtsust, võttis Euroopa Komisjon 7. juunil 2023 vastu tervikliku ennetusele suunatud ja paljusid sidusrühmi hõlmava lähenemisviisi⁵. Muud koordineerivad programmid on järgmised:

- ⇒ 2023. aasta veebruaris käivitatud **algatuse «Mentality»** eesmärk on koguda ja levitada uuenduslikke ja jätkusuutlikke vaimse tervise harjumusi.
- ⇒ 2022. juunis käivitatud **algatuse «Koos oleme tervemad»** üheks valdkonnaks on vaimne tervis. Algatuse eesmärk on luua soodsad tingimused vaimse tervise hoidmiseks, suurendada säilenõtkust, edendada vaimset tervist ja ennetada sellega seonduvaid probleeme, parandada juurdepääsu kvaliteetsetele teenustele ja kaitsta inimeste õigusi, võidelda häbimärgistamise vastu ning edendada sotsiaalset kaasatust⁶.

Programmi EU4Health (2021-2027) raames eraldab Euroopa Komisjon liikmesriikidele rahalist toetust vaimse tervise projektidele. Viimase kolme aasta jooksul on eraldatud üle 30 miljoni euro.

Euroopa Komisjon on välja töötanud ka projekte, mille abil suurendatakse tehnilist suutlikkust parimate tavade vahetamiseks WHO- ja OECD-ga⁷.

Riiklikud algatused vaimse tervise toetamiseks võivad kultuuri-, sotsiaal-majandusliku- ja poliitilise tausta tõttu oluliselt erineda. Iga riik on viinud ellu erinevaid algatusi vaimse tervise käsitlemiseks ja edendamiseks, peegeldades nende ainulaadset riiklikku konteksti ja lähenemisviisi. Kõik MIND-projekti partnerriigid on lisanud vaimse tervise temaatika oma riiklikesse seadusandlustesse ning loonud tugiliinid, et abistada inimesi vaimse tervise probleemide lahendamisel.

Iga MIND-projekti partnerriik on rakendanud erinevaid viise vaimse tervise edendamiseks. Põhja-Makedoonia on

kujundanud strateegia, mis keskendub noorte vaimsele tervisele. Teised riigid, näiteks Slovakkia ja Eesti, on loonud vaimse tervise koordineerimiseks ja edendamiseks nõukogud või vastavad asutused. Prantsusmaal vastutab vaimse tervise alase teadlikkuse levitamise ja populariseerimise eest riiklik organisatsioon. Hispaanias on vaimse tervise programmid põimitud koolidesse, töökohtadesse ja kogukondadesse, et suurendada teadlikkust vaimse tervise tähtsusest ja ennetada sellega seonduvaid probleeme (**vt lisa 1, kus on rohkem teavet projekti partnerriikide tervishoiusüsteemide kohta**).

Suurema osa vaimse tervise alasest toetusest korraldavad siiski organisatsioonid ja mittetulundusühingud, kes töötavad inimestega, kellel on vaimse tervise probleeme. Euroopa Liidul on siin veel palju arenguruumi.



⁵ Vaimne tervis, Euroopa Komisjon.
https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_et

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.



VAIMSE TERVISE VAJADUSTE HINDAMINE KUTSE- JA TÄIENDÖPPE VALDKONNAS

Käesoleva uuringu eesmärk on välja selgitada kutsehariduses ja täiendkoolituse õppijate vajadused ja ootused ning toetada selle kutse- ja täiendõppe spetsialiste vaimse tervise valdkonnas. Uuring keskendub mitmesuguste kogemustega kutsehariduse ja -koolituse õppijatele: **õpilased, vabatahtlikud, töötud või töötavad isikud.**

Arvestades, et kutsehariduses ja -koolituses õppijatega tegeleb palju spetsialiste, hõlmab uuring ka neid:

õpetajaid, haridustöötajaid, projektijuhte, vabatahtlikke, tugispetsialiste ja/või kutseharidusasutuste juhte. Neil on oluline roll uute tavade rakendamisel ja vaimse tervisega seotud uue lähenemisiivi juurutamisel.

Selleks, et selgitada välja kutsehariduse ja -koolituse õppijate vajadused vaimse tervise osas Euroopas, koostati kaks küsimustikku, üks spetsialistidele ja teine õppijatele. Mõlemad küsimustikud kohandati vastavalt iga sihtrühma igapäevaelule ja nende riigile. Küsimustike koostamisel kasutati veebipõhiseid rakendusi. Küsimustikud tõlgiti kuute partnerriigi keelde (**inglise, prantsuse, hispaania, eesti, slovaki ja makedoonia keel**), et iga riigi vastajatel oleks vastamine hõlpsam. Nõnda tagati uuringu laiapõhjaline ulatus.

Kutse- ja täiendõppe spetsialistide ja õppijate vaade vaimsele tervisele

Kutsehariduses ja täiendkoolituse osalejatele suunatud uuringus osales 849 inimest viiest riigist. Valim on piisav, et anda adekvaatne ülevaade kutsehariduse ja -koolituse sektorist ning teha saadud andmetest mõningaid järeldusi.

✓ ÕPPIJAD

Küsimustiku täitis **671 õppijat**, peamiselt Makedooniast (79%) ja Prantsusmaalt (14%). Makedoonia tugev esindatus tähendab, et tulemuste tõlgendamisel on oluline arvestada piirkondlikku dünaamikat. **Valdav enamik (78%) küsitletud õppijatest on vanuses 15-18 aastat ja ligikaudu kaks kolmandikku (65%) on naised.**

✓ SPETSIALISTID

Kokku vastas vaimse tervise küsimustikule **178 spetsialisti** erinevatest organisatsioonidest viiest Euroopa riigist, peamiselt Makedooniast (41%) ja Prantsusmaalt (37%). **Märkimisväärne enamus (67%) spetsialistidest on 41-aastased või vanemad, mis viitab kutsehariduse valdkonnas omandatud töökogemusele.** Enam kui pooled (54%) küsitletud spetsialistidest on selles sektoris töötanud üle 10 aasta, mis kinnitab nende asjatundlikkust ja institutsioonilisi teadmisi.

Enamik vastanud spetsialistidest on naissoost (78%), mis kinnitab uuringuid, et naised tunnevad suurema tõenäosusega muret vaimse tervise probleemide pärast, nad on altimad abi otsima, kui nad tunnevad end õnnetuna või on depressioonis⁸. Ametialaselt on kaks kolmandikku spetsialistidest õpetajad ja koolitajad (66%), mis rõhutab nende kesket rolli vaimse tervise algatuste kujundamisel kutse- ja täiendõppe valdkonnas.

✓ MÕÕDUKAS RAHVUSVAHELISE ÕPIRÄNDE KOGEMUS

Uuringust ilmneb märkimisväärne erinevus rahvusvahelises õpirändes osalemises. Enamik vastanutest (62%) ei ole kunagi osalenud rahvusvahelises õpirändeprojekti, mis näitab, **et paljud vastused rahvusvahelise õpirände kohta võivad põhineda pigem ettekujutustel ja stereotüüpidel kui isiklike kogemustel.**

⁸ Gender Inequality Index 2021: Health, European Institute for Gender Equality.

https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/women-report-poorer-mental-well-being-men?language_content_entity=en

Kutse- ja täiendõppe spetsialiste (44%) on osalenud rahvusvahelises õpirändes veidi enam kui kutsehariduses ja täiendkoolituse õppijaid (36%), mis tähendab, et mõlemal rühmal puudub valdavalt isiklik kogemus.

Enamik uuringus osalenud kutse- ja täiendõppe spetsialiste (69%) on juhendanud õppureid, kes osalevad rahvusvahelistes õpirändeprojektides. Seega on enamikul vastanud spetsialistidest kogemusi rahvusvahelise õpirände õppijate toetamisel ja nad vastavad oma töökogemuse põhjal, isegi kui nad ise ei ole rahvusvahelises õpirändeprojektis osalenud.

✓ VAIMSE TERVISLIKU SEISUNDI LAI SPEKTER

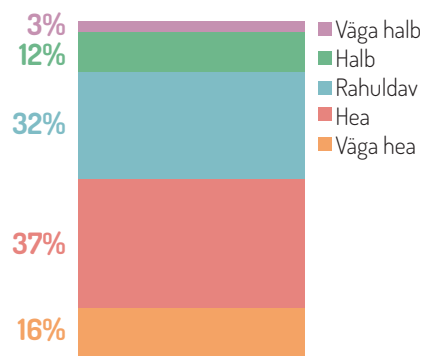
Märkimisväärne osa vastanutest (53%) hindab oma vaimset tervist positiivselt, kas väga heaks või heaks. Samas 15% vastanutest leiab, et nende vaimne tervis on halb.

Tulemusi riikide kaupa vaadates selgub, et kõige suurem on positiivsete vastuste osakaal Hispaanias, Slovakkias ja Eestis (76% Hispaanias ning 64% Eestis ja Slovakkias). Need kõrged määrad võivad näiteks peegeldada paremaid vaimse tervise tugisüsteeme või kultuurilisi tegureid, mis mõjutavad vaimse tervise tajumist. Näiteks Hispaanias on paranenud kogukonnapõhised vaimse tervise teenused, mis võib aidata kaasa vastanute vaimsele heaolule⁹. Teisest küljest pidas 40% Prantsusmaa vastanutest oma vaimset tervist halvaks või väga halvaks, mis viitab süsteemsetele probleemidele vaimse tervise eest hoolitsemisel või suuremale stigmatiseerimisele vaimse tervise küsimustes Prantsusmaal.

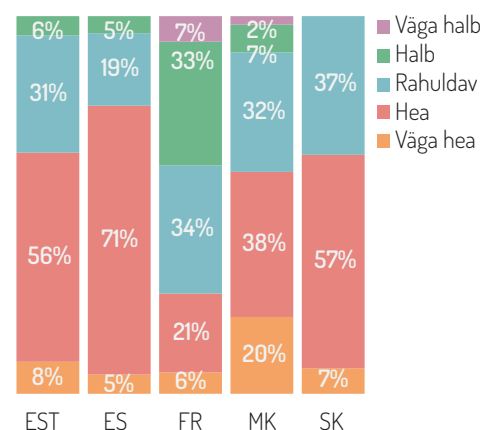
Peaaegu pooled vastanutest (48%) on märkinud, et nad on viimase kuu jooksul kogunud halva vaimse tervise sümptomeid, kusjuures kõige rohkem jaatavalt vastanuid on Hispaanias (71%), Prantsusmaal (68%) ja Eestis (67%). Prantsusmaa vastanutest 40% märkisid, et nende vaimne tervis on halb. Seda kinnitavad ka vastused sümptomite olemasolu kohta. Antud tulemused võivad peegeldada laiemaid süsteemseid probleeme, mis vajavad lahendamist paremate vaimse tervise teenuste kaudu.

Hispaania ja Eesti vastajad viitasid siiski suhteliselt heale vaimsele tervisele, mis omakorda näitab seda, et vastanute enesetunne võib sõltuvalt päevast erineda, mis on kooskõlas järelustega, et vaimset tervist mõjutavad alati vahetud stressitegurid.

! Kuidas hindate oma üldist vaimset tervist ja heaolu?



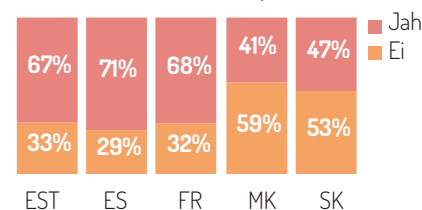
Tulemused riikide kaupa



! Kas teil on viimase kuu jooksul esinenud halva vaimse tervise sümptomeid?



Tulemused riikide kaupa



⁹ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental_health_and_related_issues_statistics



Tulemused rõhutavad vajadust pideva vaimse tervise toetuse järele. Üldiselt hindavad vastanud oma vaimse tervise seisundit positiivseks, kuid kohati esineb sümptomeid halva vaimse tervise kohta.

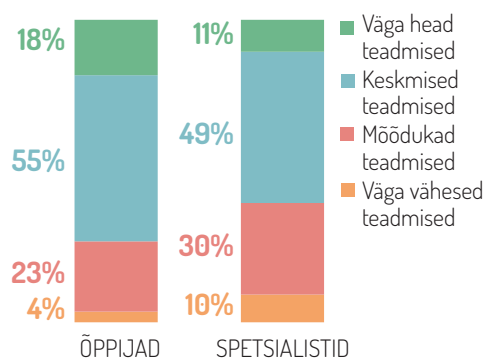
Konkreetse dünaamika mõistmine on väga oluline, et töötada kutseõppe- ja täiendõppe sektoris välja tõhusad vaimse tervise strateegiad, mis on kohandatud iga riigi konkreetsetele vajadustele ja taustale.

Vajadus suurendada vaimse tervise alaseid teadmisi kutse- ja täiendõppe valdkonnas

Vaimne tervis on väga aktuaalne teema ning **teadmiste ja arusaamade tase võib eri vanuserühmades märkimisväärselt erineda**. Mitmed uuringud näitavad, et nooremate põlvkondade teadlikkus ja arusaamine vaimse tervise probleemidest on suurem, sest nad räägivad rohkem vaimse tervise teemadel ning neil on juurdepääs laiemale teabele ja ressurssidele¹⁰.

Uuringu antud teemablokis uuritakse vastajate enesehinnangut ja tegelikke teadmisi vaimse tervise teemadel, tuues esile erinevusi õppijate ja spetsialistide vahel ning seda, kuidas erinevused mõjutavad nende kogemusi ja arusaamu.

! Kuidas hindate oma teadmisi vaimse tervise kohta?
Tulemused osalejate kohta



✓ ERINEVUSED VAIMSE TERVISE ALASTES TEADMISTES KUTSE- JA TÄIENDÕPPE SEKTORIS

Osalejatele esitati kolm küsimust, et hinnata nende arusaamist vaimse tervise mõistetest.

Uurides vastajate enesehinnangut oma teadmiste vaimse tervise küsimustes, ilmnevad **olulised erinevused õppijate ja spetsialistide vahel** ning eri riikide vahel.

Üldiselt arvab enamik vastanutest (70%), et neil on, kas väga head või keskmised teadmised vaimse tervise küsimustes. **Küsitlitud õppijad kalduvad siiski hindama oma teadmisi kõrgemalt kui küsitlitud spetsialistid**. 73% õppijatest arvab, et neil on laialdased teadmised, samas kui spetsialistidest arvab sama vaid 60%.

¹⁰ Baral, Swayam Prava et al. "Mental Health Awareness and Generation Gap." Indian Journal of Psychiatry vol. 64, Suppl 3 (2022)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9129327/>

Vastajate tegelike teadmiste hindamiseks hõlmas uuring kolm küsimust, millega hinnati arusaamist vaimse tervise mõistetest:

1. Vaimse heaolu ja vaimse tervise vaheline seos

Vastajatelt küsiti vaimse heaolu ja vaimse tervise vahelise seose kohta, kusjuures valida oli kolme võimaluse vahel:

- a) see on sama, mis vaimne tervis
- b) see on osa vaimsest tervisest
- c) nad ei ole omavahel seotud

Valik b) on õige vastus¹¹.

Enamik vastanutest vastas sellele küsimusele õigesti. Küsitletud spetsialistid vastasid üldiselt paremini kui küsitletud õppijad: 93% spetsialistid vs 86% õppijad.

2. Vaimse tervise viis mõõdet

Vastajatel paluti nimetada vaimse heaolu viis mõõdet vastavalt Corbini heaolumudeli teooriale, mille hulgast oli võimalik valida:

- a) Emotsionaalne, füüsiline, vaimne, rahaline, sotsiaalne
- b) Sotsiaalne, intellektuaalne, emotsionaalne, füüsiline, vaimne
- c) Füüsiline, rahaline, vaimne, sotsiaalne, keskkondlik

Corbini teooria kohaselt on olemas viis heaolu mõõdet: füüsiline, emotsionaalne, sotsiaalne, intellektuaalne ja vaimne (vastus b).

AAinult 38% vastanutest vastas sellele küsimusele õigesti, kusjuures küsitletud spetsialistid vastasid veidi paremini kui küsitletud õppijad (vastavalt 40% ja 37%).

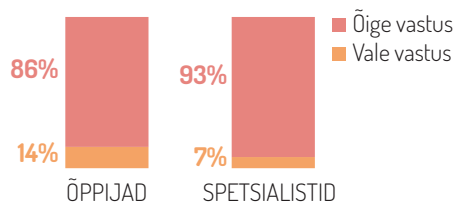
3. Vaimse tervise ja psüühikahäirete erinevused

Lisaks paluti vastajatel teha vahet vaimse tervise ja psüühikahäirete vahel. Esitati järgmised valikud:

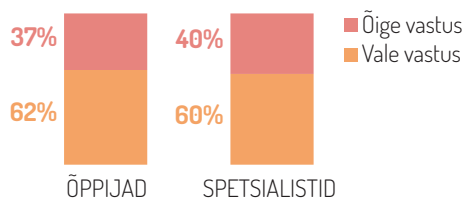
- a) Vaimne tervis viitab üldisele heaolule ja hõlmab emotsionaalseid ja psühholoogilisi aspekte, samas kui psüühikahäired on konkreetsed seisundid või haigused.
- b) Vaimne tervis ja psüühikahäired on üks ja seesama
- c) Vaimne tervis puudutab üksnes emotsioone, samas kui psüühikahäired hõlmavad üldist heaolu.

Valik a) on õige¹².

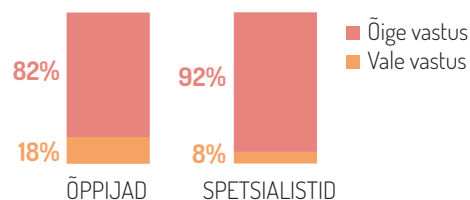
! Kuidas on heaolu seotud vaimse tervisega?



! Millised on heaolu viis mõõdet ?



! Mis vahe on vaimsel tervisel ja psüühikahäirel?



¹¹ Gautam, Shiv et al. "Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies". Indian journal of psychiatry vol. 66, Suppl 2 (2024)

¹² Galderisi, Silvana et al. "Toward a new definition of mental health." World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) ametlik ajakiri vol. 14,2 (2015)



Enamik vastanutest (92% spetsialistidest ja 82% õppijatest) vastas sellele küsimusele õigesti. Sellegipoolest vastasid küsitletud spetsialistid taaskord täpsemini kui õppijad.

Üldiselt **on vastajate teadmised vaimse tervise mõistetest positiivsed**. Vastanute jaoks on keerulisem mõista selliseid nüansirikkaid kontseptsioone nagu heaolu viis mõõdet. Kuigi üldine teadlikkus vaimse tervise kohta on paranemas, on arusaam keerukamatest tervisekontseptsioonidest endiselt piiratud¹³.

Vaatamata sellele, et õppijad hindavad oma teadmisi kõrgemalt kui spetsialistid, on neil rohkem valesid vastuseid, mis **seab kahtluse alla uskumuse, et nooremad põlvkonnad mõistavad vaimse tervise mõisteid paremini**.

Uuringud näitavad, et nooremad inimesed puutuvad sageli kokku vaimse tervise alase teabega digitaalse meedia ja haridusprogrammide kaudu, mis võib viia nende tegeliku arusaamise ülehindamiseni¹⁴. Pidev ja üksikasjalik haridus on oluline, et suurendada vaimse tervise alast kirjaoskust eri sidusrühmade seas kutsehariduse ja -koolituse sektoris.

✓ VÄHENE TEADLIKKUS VAIMSEST TERVESEST PARTNERRIIKIDE TASANDIL

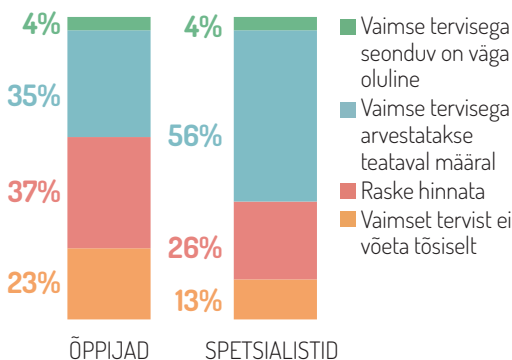
Pärast vastajate teadmiste hindamist on vaja mõista ka nende seisukohti vaimse tervise alase teadlikkuse suhtes. Küsimustiku eesmärk oli uurida vastanute teabeallikaid ja arusaamu MIND-projekti partnerriikides. Uuring aitab mõista vaimse tervise tähtsust vastanute elus ja seda, kuidas vaimse tervise alast teavitustööd erinevates riikides korraldatakse.

Viie Euroopa riigi vastused, kuidas nende riigis tegeletakse vaimse tervise küsimustega, jagunevad järgmiselt: **56% spetsialistidest ja 35% õppijatest arvab, et nende riigis pööratakse vaimse tervise küsimustele mõningast tähelepanu**. Samas 37% õppijatest väljendavad ebakindlust, mis viitab vähesele teadlikkusele.

Kui vaadelda riiklikke seisukohti, siis Makedoonia õppijad väljendavad kõige suuremat skeptilisust (27%) ja Hispaania vastajad näitavad kõige suuremat usaldust oma riigi lähenemisviiside suhtes (81%).

Hoolimata olemasolevatest riiklikest meetmetest ja algatustest riiklikul tasandil, **selgub vastustest, et nad näevad vajadust edasiste meetmete järele. Vaid 4% vastanutest usub, et vaimse tervise küsimustega on jõuliselt tegeldud**.

! Kas teie riigis võetakse vaimse tervise seonduvaid teemasid tõsiselt?



¹³ Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). "Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes, and help-seeking: a scoping review". BMC Psychiatry, 15, 291.

¹⁴ Burns, J. M., Davenport, T. A., Durkin, L. A., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2010). "The internet as a setting for mental health service utilisation by young people". Medical Journal of Australia, 192(S11), S22-S26.

Nii õppijad kui ka spetsialistid arvavad, et vaimse tervise alase teabe saamise võimalus tervishoiutöötajatelt on piiratud: vastavalt 38% ja 36%. Mõlemad rühmad otsivad teavet vaimse tervise kohta pigem iseseisvalt (vastavalt 65% ja 57%).

Eelnevast tulenevalt võib väita, et vaimse tervisega ei tegeleta Euroopa riikides piisavalt. **Paljud uuritavad vastasid, et nad peavad iseseisvalt otsima teavet vaimse tervise kohta, sest nad ei ole saanud sel teemal professionaalset nõustamist.** Kogu Euroopas on kindlasti vaja parandada teadlikkust ja juurdepääsu vaimse tervise ressurssidele. Hoolimata jõupingutustest poliitika ja algatuste rakendamiseks, esineb endiselt erinevusi üldsuse teadlikkuses ja kaasamises. **Hoolimata laialdastest ülemaailmsetest ja riiklikest algatustest on jätkuvalt probleeme professionaalse vaimse tervise alase nõustamise kättesaadavusega.**

Tulemused rõhutavad, et vastajad tuginevad pigem iseõppimisele, millest tulenevalt on vajalikud:

- Terviklikud vaimse tervise alase teadlikkuse tõstmise algatused, mis tooksid kokku kättesaadavad olemasolevad teadmised ja professionaalse nõustamise võimalused
- Kättesaadavad ja usaldusväärsed ressursid, mis võimaldavad inimestel iseseisvalt tegeleda vaimse tervise probleemidega.

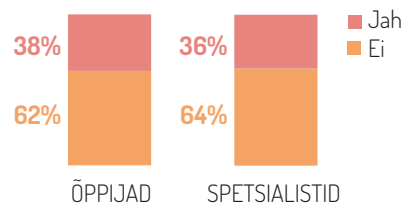
Vaimse tervise tajumine ja mõju igapäevaelule

Selleks, et paremini mõista vaimse tervise probleemide ulatust Euroopa riikides, oli oluline mõista, kuidas vastajad tajuvad sümptomeid, nende tekkimise põhjused ja nende negatiivset mõju vaimsele tervisele. Samuti tuleb analüüsida, millised tegevused on vastajate sõnul kasulikud üldiseks igapäevaseks toimetulekuks aga ka õpirände ajal.

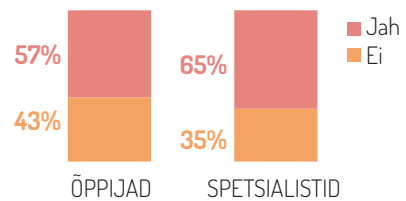
✓ PSÜHHOLOOGILISTE JA FÜÜSILISTE SÜMPTOMITE ÄRATUNDMINE

Vastajate arusaamad halva vaimse tervise sümptomitest annavad väärtusliku ülevaate Euroopa eri riikide ühistest teguritest. Kõige sagedamini (79%) nimetati halva vaimse tervise sümptomiks **stressi ja suutmatust toime tulla**. See on kooskõlas laiema arusaamaga, et stress on oluline tegur vaimse tervise probleemide tekkimisel.

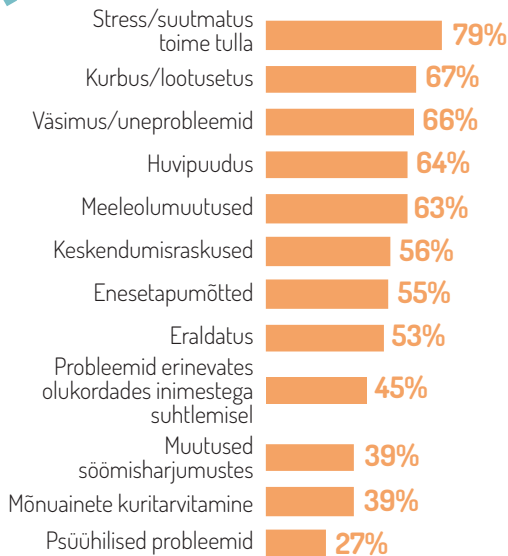
! Kas olete saanud professionaalset vaimse tervise alast nõustamist?



! Kas olete ise otsinud infot vaimse tervise või heaolu kohta?



! Mis on halva vaimse tervise sümptomid?



Lisaks sellele peeti halva vaimse tervise sümptomiteks kurbust ja lootusetust (67%), väsimust ja uneprobleeme (66%) ning meeleolu muutusi (63%). Selline vastuste valik ilmestab **head teadlikkust vaimse tervise häiretega seotud psühholoogilistest aspektidest**, mis mõjutavad igapäevaolu ja üldist heaolu.

Seevastu **kehva vaimse tervise füüsiliste ilmingute äratundmises** on puudujäägid, sest ainult 27% vastanutest nimetas füüsilisi probleeme sümptomiteks.

Vaimset tervist mõtestatakse sageli psühholoogiliselt, kuid on oluline mõista ka selle füüsilisi ilminguid näiteks somaatilised kaebused, seedimis- ja kõhuprobleemid ja muud füsioloogilised sümptomid¹⁵. Nii näiteks ei peetud mõnuainete kuritarvitamise ja toitumisharjumuste muutuseid vaimse tervisega seotuteks, vaid 39% vastanutest märkis selle halva vaimse tervise sümptomiks.

¹⁵ Hamer, E. G., Orsini, T. T. K., & Smith, S. H. (2021). The relationship between psychological distress and physical health outcomes: An integrative review. *Journal of Psychosomatic Research*, 144, 110–123. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110123>

Antud vastused võivad peegeldada võimalikke väärarusaami või teadmatust selliste vaimse tervise aspektide kohta.

Üldiselt võib väita, et vastajatel on hea arusaamine psühholoogilistest sümptomitest. **Küll aga on vaja teadlikkust tõsta vaimse tervisega seotud füüsiliste ilmingute ja käitumusmuutuste äratundmise osas.**

✓ SOTSIAALSED JA ISIKLIKUD TEGURID, MIS MÕJUTAVAD VAIMSE TERVISE HALVENEMIST

Uuriti tegureid, mis kõige tõenäolisemalt mõjutavad vaimse tervise halvenemist.

Uuringus osalenud leidsid, et on mitmeid olukordi, mis võivad potentsiaalselt põhjustada vaimse tervise probleeme. Mõned stressitegurid on eriti olulised:

- **Kaotus või lein (84%)** kutsub esile tugevaid emotsionaalseid reaktsioone ja on sageli seotud sügava psühholoogilise stressi ja uue olukorraga kohanemisega;
- **Trauma või väärkohtlemine (82%)**, mis on tõsiselt häiriv ja võib põhjustada püsivaid psühholoogilisi tagajärgi, näiteks traumajärgset stressihäiret;
- **Suhte probleemid/keerulised peresuhted (82%)**, mis tähendab, et inimestevahelised konfliktid ja perekondlikud lahkkelid võivad häirida emotsionaalset stabiilsust ja tekitada ärevust, depressiooni ja eraldatust;
- **Tervise probleemid (78%)** langevad kokku vaimse tervise probleemidega, kusjuures kroonilised haigused ja puue süvendavad psühholoogilist stressi.

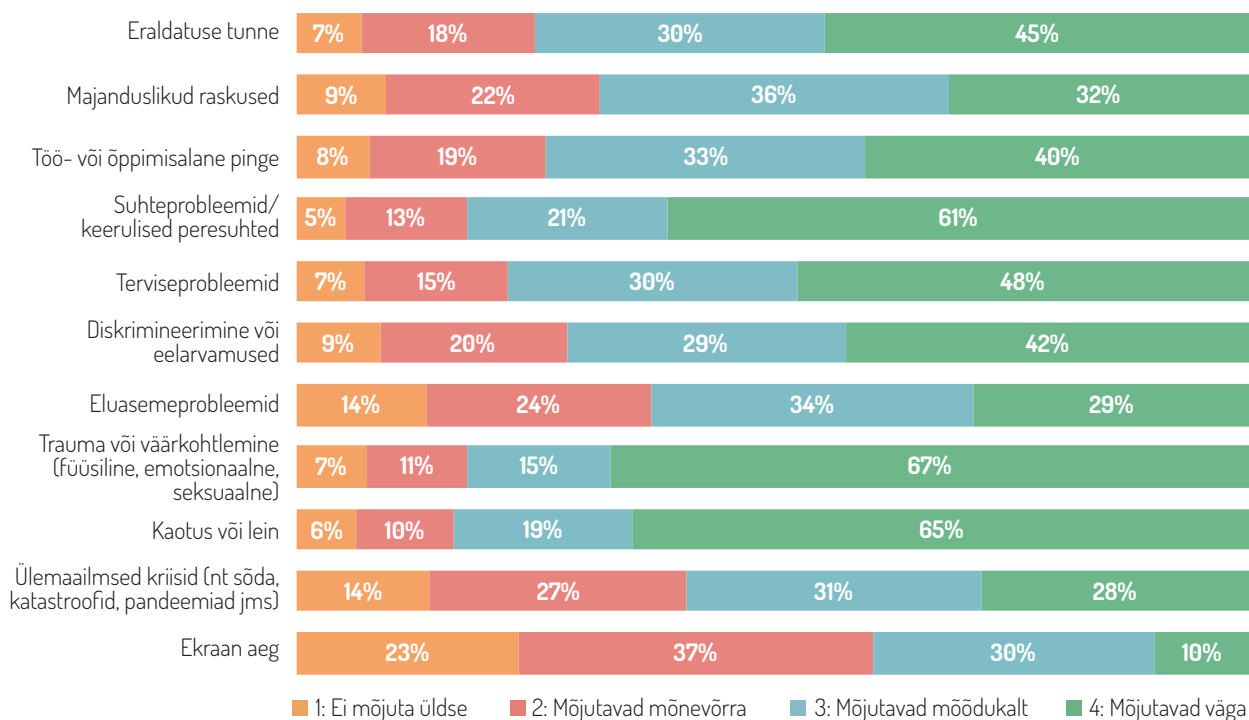
Selliseid tegureid nagu ekraniaeg (10%) ja globaalsed olukorrad (28%) peeti vähem vaimset tervist mõjutavateks, mis näitab, et **vastajad võivad seada isiklikud stressitegurid välistest stressiteguritest kõrgemale.**

Eelnevast tulenevalt võib järeldada, et on äärmiselt oluline **sekkuda isiklike stressiteguritega tegelemisse, suurendades samas teadlikkust väliste stressitegurite rollist vaimse tervise tulemuste kujundamisel.**

Kultuuriline, sotsiaalmajanduslik ja hariduslik kontekst mõjutavad stressitegurite tajumist, mis rõhutab individuaalseid ja väliseid tegureid käsitlevate sekkumiste olulisust, et heaolu edendada.



Hinnake, kuid võivad järgmised olukorrad mõjutada vaimse tervise halvenemist



✓ VAIMSE TERVISE MÕJU IGAPÄEVAELULE

Kõige enam mõjutab halb vaimne tervis järgmiseid eluvaldkondi:

Õppimis- ja keskendumisvõime (73%). Vaimne tervis mängib olulist rolli kognitiivses toimimises ja akadeemilistes saavutustes, mis toob välja vajaduse sihipärase sekkumise ja tugiteenuste järele.

Suhted perekonna ja sõpradega (71%), mis peegeldab inimestevaheliste komponentide olulist mõju vaimse tervise probleemidele. Suhete ja perekonnaga seotud probleemid on vastajate arvates halva vaimse tervise põhjus ja mõju, kuna lähedased suhted on emotsionaalse toetuse jaoks eluliselt tähtsad.

Enesekindlust ja enesehinnangut (66%), unemustreid (65%) ja otsustusvõimet (64%) peeti samuti oluliseks vaimse tervise mõjutajaks. See näitab, et emotsionaalne heaolu mõjutab väga erinevaid funktsioone. Tulemused toovad välja vaimse tervise terviklikkuse ja selle mõju isiklikule, sotsiaalsele ja tööalasele toimimisele.

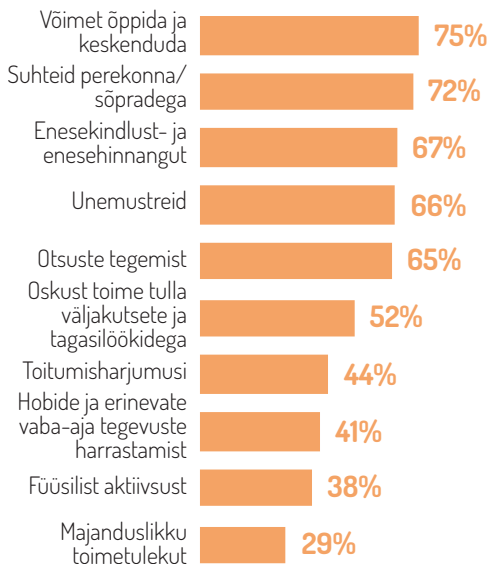
Huvitaval kombel leiti, et kehv vaimne tervis mõjutab vähem majanduslikku toimetulekut (28%) ja füüsilist aktiivsust (37%). See viitab võimalikele väärarusaamadele vaimse tervise laiemast mõjust. Samas on oluline arvestada, et nii majanduslik toimetulek kui ka füüsiline aktiivsus võivad mõjutada halba vaimset tervist^{16,17}.

Seega on oluline käsitleda vaimset tervist terviklikult, võttes arvesse laiaulatuslikku ja mitmekülgset mõju erinevatele eluvaldkondadele.

¹⁶ Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). "The high price of debt: Household financial debt and its impact on mental and physical health". *Social Science & Medicine*, 91, 94-100.

¹⁷ Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., ... & Sherwood, A. (2007). "Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder". *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596.

Milliseid eluvaldkondi võib halb vaimne tervis mõjutada?



Uuringust selgub, et halb vaimne tervis mõjutab oluliselt peamisi eluvaldkondi, sealhulgas õppimis- ja keskendumisvõimet, suhteid perekonna ja sõpradega ning vähemal määral enesekindlust, enesehinnangut, unemustreid ja otsustusvõimet.

Kehva vaimse tervise sümptomite, põhjuste ja mõjude mõistmine on vajalik, et tegeleda terviklikult vaimse tervise vajadustega Euroopa kutse- ja täiendõppe valdkonnas. Analüüs näitab, **et vastajad mõistavad vaimset tervist võrdlemisi terviklikult, kui tajudes ja nüansse.**

Samuti on vastajad vägagi teadlikud vaimset tervist halvendavatest psühholoogilistest sümptomitest ja eelkõige isiklikest stressiteguritest. Siiski on märkimisväärne puudujääk füüsiliste sümptomite ja väliste stressitegurite äratundmises, mis näitab vajadust ulatuslikuma vaimse tervise alase hariduse ja sekkumiste järele.

Seetõttu on oluline käsitleda vaimset tervist tervikuna, võttes arvesse vaimse tervise mitmekülgset ja ulatuslikku mõju erinevatele eluvaldkondadele ning läbi mõelda vajalikud sekkumised ja tugiteenused.

✓ ÕPIRÄNNE KUI VAIMSE TERVISE HAAVATAVUSE TÄIENDAV TEGUR

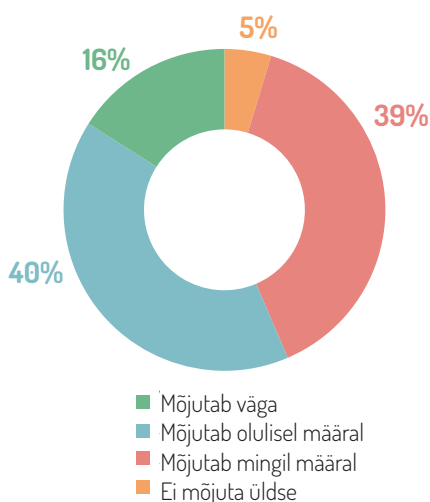
Rahvusvaheline õpiränne, sealhulgas vabatahtlik töö, praktika, noortevahetus ja töötamine või õppimine välismaal, mängib kutse- ja täiendõppe valdkonnas olulist rolli. Siinkohal vaatleme, kuidas õpiränne mõjutab Euroopa riikide kutsehariduses ja täiendkoolituses õppijate vaimset tervist.

Vastajad hindasid välisriigis elamise mõju emotsionaalsele heaolule erinevalt. **Enamik usub, et välisriigis elamisel on oluline või tugev mõju (56%) emotsionaalsele heaolule** ja 39% leiab, et mõju on vähene. Kutse- ja täiendõppe spetsialistid leiavad enam kui õppijad, et rahvusvaheline liikuvus mõjutab vaimset tervist, nii vastas 68% spetsialistidest ja 53% õppijatest.

Kutse- ja täiendõppe spetsialistidelt küsiti, kas nende õpiränne on mõjutanud nende asutuses õppijate vaimset tervist. Vastused olid erinevad - 51% vastanud spetsialistidest usub, et õpiränne ei ole õppijate vaimset tervist mõjutanud. Samas, **38% vastanutest leiab, et õpiränne mõjutab õppijaid väga või olulisel määral.**

Kui vaadata tulemusi riikide kaupa, siis peaaegu kõik Hispaania ja Prantsusmaa spetsialistid (vastavalt 64% ja 53%) arvavad,

Kuidas mõjutab välisriigis elamise kogemus emotsionaalset heaolu?



et välisriigis elamine mõjutab väga või olulisel määral õppijate vaimset tervist. Seevastu enamik Eesti (89%) ja Slovakkia (73%) kutsehariduse ja -koolituse spetsialiste leiab, et see mõjutab õppijaid harva.

Õpirändes olles võivad mõned olukorrad mõjutada vaimse tervise halvenemist rohkem kui teised **Peamised asjaolud, mis mõjutavad õpirändes osalejate vaimset heaolu, on ebakindlus (72%), eraldatuse tunne (71%) ning koduigatsus (69%).** Need mõjutavad enesehinnangut, enesekindlust ja isiklikke suhteid.

Kõige olulisemaks mõjuteguriks vaimse tervise halvenemisel on ebakindlus, mis näitab, et osalejate seas on uues keskkonnas levinud eneses kahtlemine ja haavatavus. Koduigatsuse ja üksildustunde suur osakaal rõhutab **sotsiaalsete sidemete ja tugisüsteemide tähtsust**, mis rahvusvahelise õpirände ajal sageli katkevad. Kõik see võib omakorda vähendada ühtekuuluvustunnet ja süvendada häbitunnet.

Seevastu **kultuurišokki (42%) ja keelebarjääri (57%) peetakse vähem** halva vaimse tervise põhjustajaks, kuigi ka neid on vastajad märkimisväärselt välja toodud.

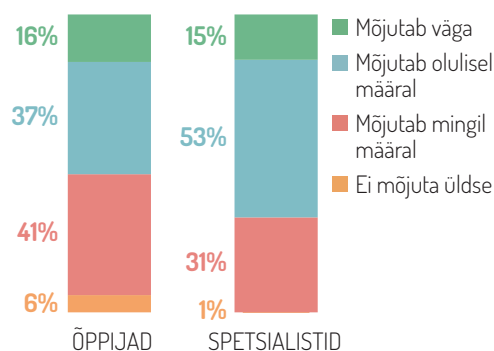
Kultuurišoki ja keelebarjääriga tegeletakse õpirändele eelneva ettevalmistuse käigus ning osalejad on sageli valmis nendega toime tulema, mis võib selgitada ka nende väiksemat mõju vaimsele tervisele võrreldes ebakindluse, üksildustunde ja koduigatsusega.

Kutse- ja täiendõppe spetsialistid, kellel on üldiselt rohkem kogemusi rahvusvaheliste õpirändega, toovad õppijatest enam oluliste asjaoludena välja ebakindlust ja kultuurišokki. Sellele aitab kaasa nende isiklik kogemus ja suurem teadlikkus rahvusvahelise liikuvusega seotud psühholoogilistest probleemidest.

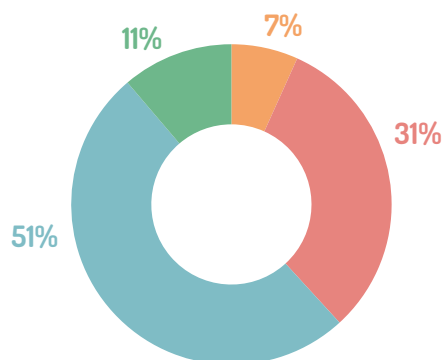
Uuringu tulemused rõhutavad vajadust sihipärase sekkumise järele, et lahendada emotsionaalseid probleeme ning edendada toetavat ja mõistvat keskkonda, mis leevendaks nende mõju ja parandaks üldist õpirändes saadavat kogemust.

Uuringu tulemused annavad üksikasjaliku ülevaate vaimse tervise tajumisest, põhjustest ja mõjudest kutse- ja täiendõppe sektoris. Selles rõhutatakse tugevat teadlikkust psühholoogilistest sümptomitest ja vaimset tervist mõjutavate isiklike või sotsiaalsete stressitegurite olulisust.

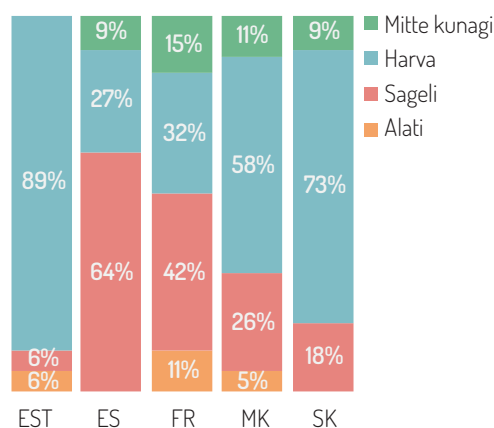
! Kuidas mõjutab välisriigis elamise kogemus emotsionaalset heaolu? Tulemused osalejate kohta



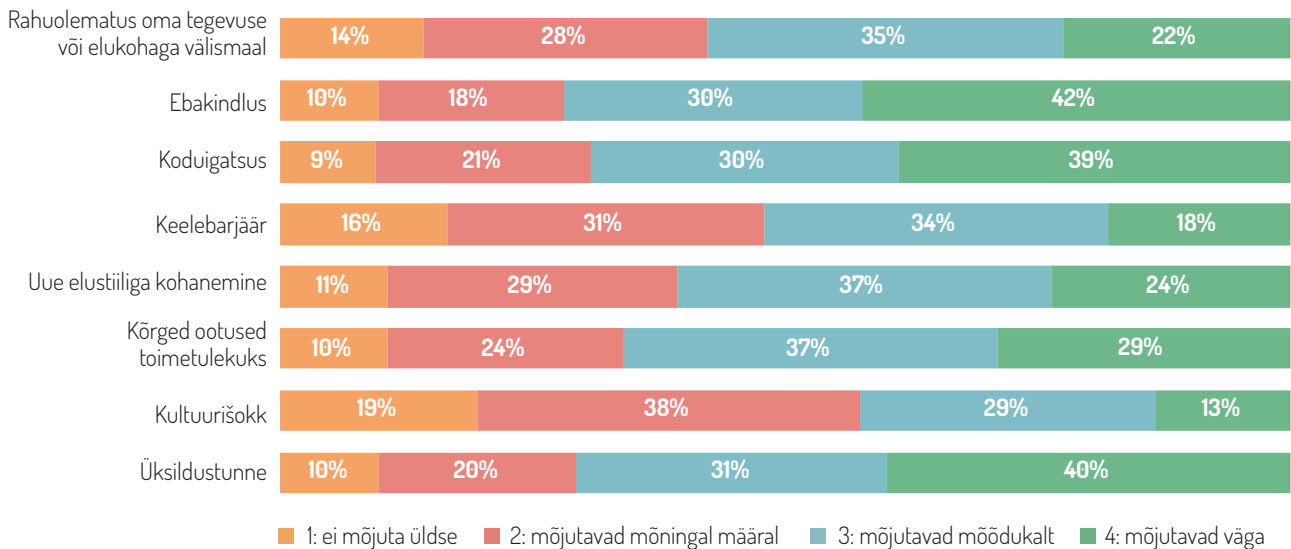
! Kas teie koolitus- ja haridusasutuses on õppijate vaimne tervis mõjutanud nende õpirännet?



Tulemused riikide kaupa



! Palun hinnake, kuid võivad järgmised olukorrad mõjutada vaimse tervise halvenemist ajutiselt välismaal elades või töötades

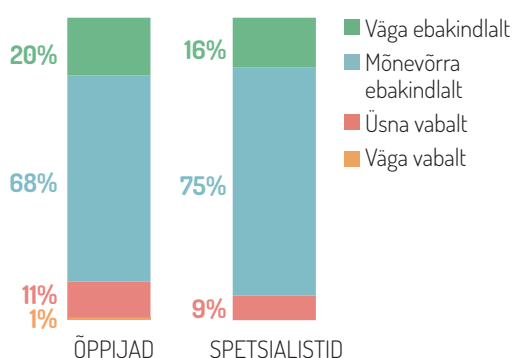


Samuti mõjutab rahvusvaheline õpiränne oluliselt vaimset heaolu, mis rõhutab vajadust asjakohase toetuse järele. Selle eesmärgi saavutamiseks on oluline tegeleda ka vaimse tervisega seotud stigmatiseerimise vähendamiseks.

Stigmatiseerimine - kutse- ja täiendõppe valdkonnas sageli esinev takistus

Kutsehariduse- ja koolituse sektoris on vaimse tervisega tihedalt seotud stigmatiseerimine ehk häbimärgistamine. Stigmatiseerimise mõistmine on oluline, et paremini toetada õppijate heaolu ja luua toetavat ja tõhusamat õpikeskonda.

! Kui vabalt on teie meelest inimesed valmis rääkima oma vaimsest tervisest?



Uuringust tulenevalt on vaimse tervise stigmatiseerimine kutse- ja täiendõppe valdkonnas olulisel kohal. **Enamik vastanutest arvab, et inimestel on ebamugav vaimse tervise teemadel rääkida** (86% õppijatest ja 91% spetsialistidest).

Seda kinnitab ka asjaolu, et küsimusele, kui kindlalt teie ennast tunnete oma vaimsest tervisest rääkides, vastas **vaid 41%, et on valmis seda teistele usaldama**. Märkimisväärne on see, et Slovakkia spetsialistid on selles vaimsest tervisest rääkides enesekindlamad (55%), samas kui eestlased tunnevad ennast kõige ebakindlamalt. Siin tulevad välja piirkondlikud erinevused avatuse osas vaimse tervise üle arutlemisel.

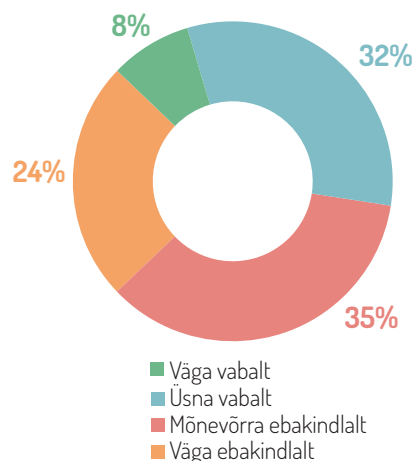
Õppijad tunnevad ennast mugavamalt, kui nad saavad oma muredest rääkida lähedaste sõprade (67%) ja pereliikmetega (52%). 30% vastanud õppijatest leiab, et neil on lihtsam oma muresid jagada vaimse tervise spetsialistiga.

Küsitlusele vastanud on tagasihoidlikud arutama vaimse tervise üle tugigruppides, õpetajate või koolitajatega, samuti töö- ja eakaaslastega, ilmselt kartuses, et õppijate ees seisvate probleemide avalikustamine võib saada hinnanguid või võimalikke tagasilööke¹⁸.

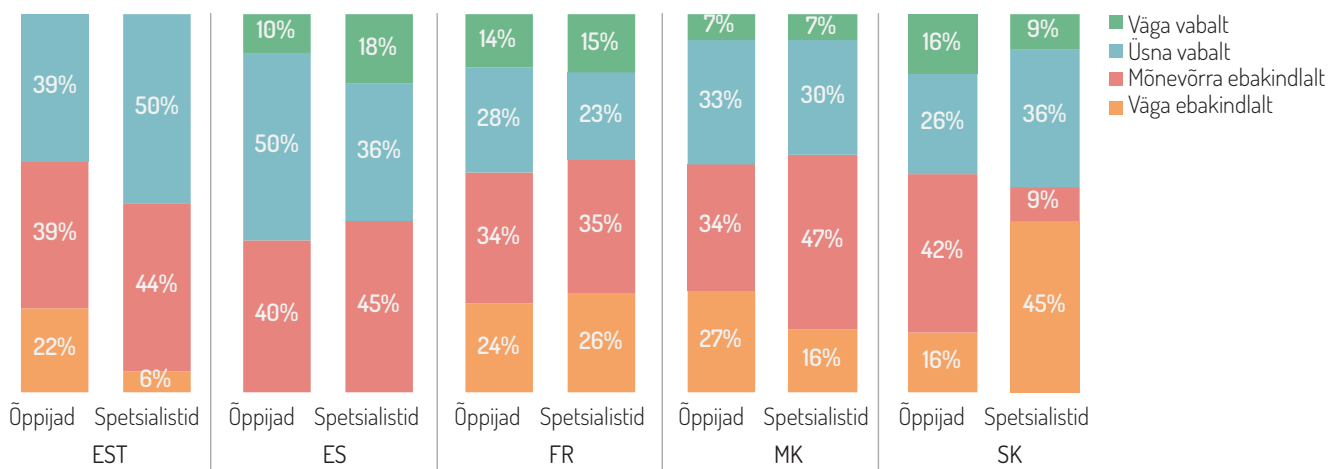
Kuigi sõprade ja perekonna sotsiaalne toetus on väga oluline, võib see olla ka piiratud. Sõpradel ja pereliikmetel ei pruugi olla vajalikke teadmisi, et pakkuda asjakohaseid vaimse tervise sekkumisi¹⁹. Seevastu vaimse tervise spetsialistid on usaldusväärsed ja koolitatud tõendus põhise ravi pakkumiseks.

Samuti on vaja vähendada kutse- ja täiendõppe sektoris eksisteerivat stigmatiseerimist. **Turvalise ruumi loomine ja tugeva toetuse pakkumine võimaldab õppijatel end vabamalt väljendada ning nautida oma akadeemilist ja kutsealast teekonda.**

! Kui kindlalt teie ennast tunnete oma vaimsest tervisest rääkides?



! Kui vabalt on teie meelest inimesed valmis rääkima oma vaimsest tervisest?
Tulemused riikide kaupa



¹⁸ Martin, A. (2010). "Workplace mental health: An evidence-based approach". Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 44(7), 695-700.

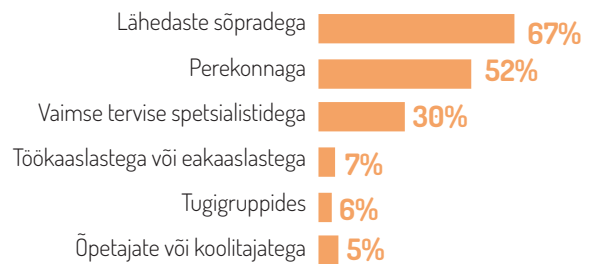
¹⁹ Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2011). Young people's stigmatizing attitudes towards people with mental disorders: Findings from an Australian national survey. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 45(12), 1033-1039.

Vaatamata sellele, et 30% vastanutest märkis, et nad tunnevad end hästi rääkides vaimsest tervisest just tervishoiutöötajatega, **leiab 62% vastanutest, et häbimärgistamine takistab neil abi otsimast.** See hirm on veelgi suurem kutse- ja täiendõppe spetsialistide seas, kellest 93% hoiduks abi otsimisest, samas kui nii arvab vaid 54% õppijatest.

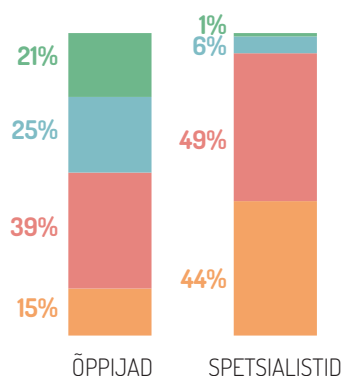
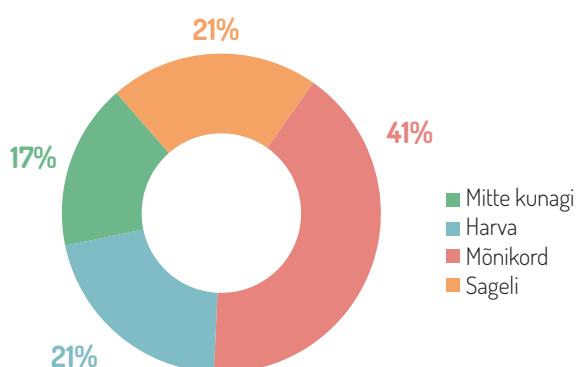
Enamik vastanutest otsiks halva vaimse tervise sümptomite ilmnemisel siiski abi. Ainult 9% vastanutest usub, et nad ei otsiks professionaalset abi. Kõige sagedamini mainitud sümptomid, millega seoses hakatakse abi otsima, on püsivad emotsionaalsed muutused (75%), enesetapumõtted (72%) ja muutused käitumises (65%).

Huvitav on see, et kuigi õppijad tunnevad, et häbimärgistamine on laialt levinud ja et nad ei pruugi ennast hästi tunda vaimse tervise probleemidest rääkides, **ei ole enamik vastanutest (72%) kunagi kogenud või on harva kogenud vaimse tervise häbimärgistamist.** 21% vastanutest ütleb, et neid on mõnikord stigmatiseeritud ja 7% kogeb seda sageli. Kuigi stigmatiseerimist tajutakse laialt levinud probleemina, **võivad tegelikud kokkupuuted stigmatiseerimisega olla harvemad, kuid siiski märkimisväärsed²⁰.**

! Kas on konkreetseid olukordi, millal või inimesi, kellega teil on lihtsam oma vaimse tervisest rääkida?



! Kas vaimse tervisega seotud häbimärgistamine võib takistada abi otsimist ?



²⁰ Schomerus, G., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2011). "The stigma of psychiatric treatment and help-seeking intentions for depression". European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 261(5), 275-279.

Sellised uskumused võivad viia enesehalvustamiseni. Enesehalvustamise puhul sisendatakse ja kinnistatakse negatiivseid stereotüüpe, mis vähendab veelgi inimeste usaldust teistega oma vaimse tervise probleeme²¹ jagada.

Enamik vastanutest tunneb end üldiselt kindlalt teiste inimeste toetamisel seoses vaimse tervise probleemidega (70%).

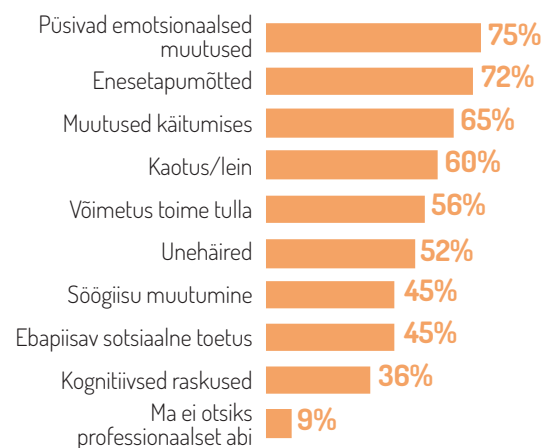
Õppijad väljendavad suuremat enesekindlust kui spetsialistid, mis on tingitud "vastastikuse toetuse" kontseptsioonist. Kuigi vastastikune tugi on vaimse tervise valdkonnas tõhus, on see siiski mõnevõrra piiratud²².

Kutse- ja täiendõppe spetsialistid (64%) on kindlad oma suutlikkuses õppijaid toetada ja **¼ neist ongi õppijaid nõustanud ning soovitanud neil professionaalset abi otsida.** Uuringust selgub siiski üks lünk. Vaid 47% spetsialistidest vastas, et suudab õppija nõustamisel soovitada õigeid praktikaid ja lahendusi, mis näitab, et kutse- ja täiendõppe spetsialistid vajavad vaimse tervise alast koolitust või vahendeid²³.

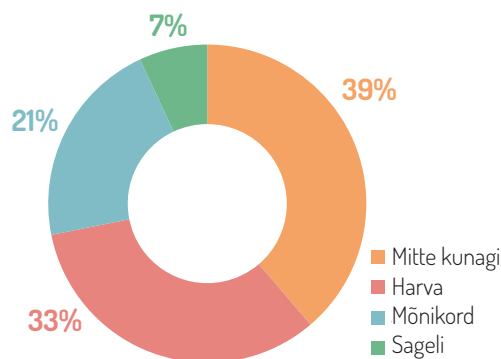
Stigmatiseerimise peamiseks põhjusteks antud uuringus on peetud stereotüüpe ja eelarvamuse (79%) ning vähest mõistmist (78%). Samuti nimetavad pooled vastanutest, et stigmatiseerimist soodustavad vähesed teadmised (56%).

Uuringu tulemustest ilmneb **vajadus suurema teadlikkuse ja koolituse järele. Inimesi on selles küsimuses vaja paremini harida.** Praeguse seisuga leiavad vastajad, et vaimse tervise

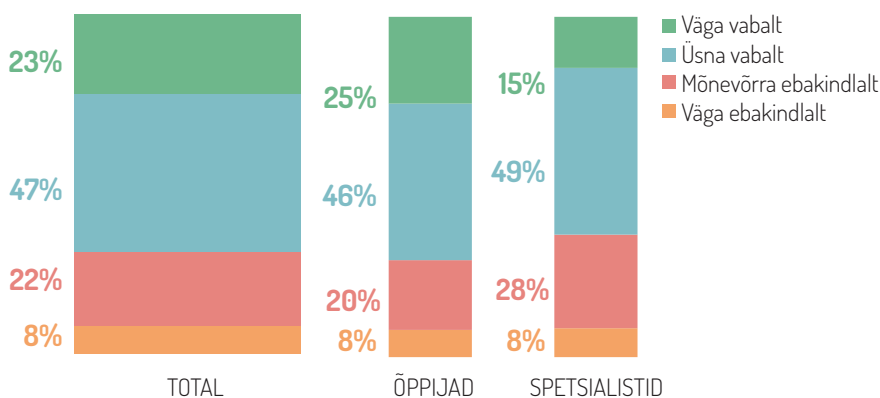
Milliste halva vaimse tervise sümptomite puhul peaks otsima professionaalset abi?



Kas olete kunagi isiklikult kogunud enda halvustamist seoses oma vaimse tervisega?



Kui kindlalt tunnete end oma kaaslaste vaimse tervise toetamisel?



²¹ Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2012). "The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care". *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37-70. ²² Salzer, M. S. (2002). "Consumer-delivered services as a best practice in mental health care delivery and the development of practice guidelines". *Psychiatric Rehabilitation Skills*, 6(3), 355-382.

²³ Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R., & Donovan, J. (2010). "Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being". *British Educational Research Journal*, 36(6), 919-935.

probleemide jagamisel esineb endiselt mitmeid probleeme, sealhulgas **hirm hukkamõistmise ja häbi ees (74%)**; **tunne, et neid peetakse nõrgaks (72%)**; **toetuse puudumine (71%)** ja **tõrjumine teiste poolt (70%)**.

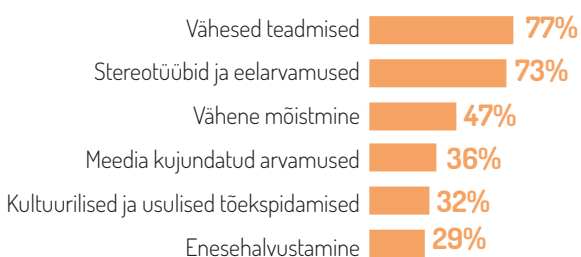
Kokkuvõttes võib öelda, et kuigi kutsehariduses ja täiendkoolituses õppijate ja selle valdkonna spetsialistide seas on vaimse tervise alane teadlikkus ilmne, **takistab stigmatiseerimine endiselt oluliselt avatud arutelu ja abi otsimist.**

Häbimärgistamise vastu võitlemiseks on vaja mitmekülgseid lähenemisviise, sealhulgas haridust, koolitust ja toetava keskkonna edendamist, mis võimaldab inimestel otsida ja pakkuda asjakohast vaimse tervise tuge.

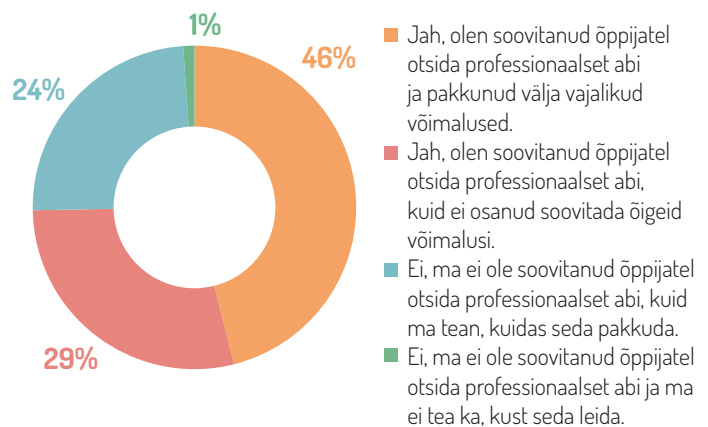
Piiratud juurdepääs vaimse tervise ressurssidele ja haridusalgatustele

Varajane sekkumine ja vaimse tervise probleemide ennetamine on vajalik nii heaolu toetamiseks kui ka häbimärgistamise vähendamiseks. Oluline on keskenduda vaimse tervise ressursside kättesaadavusele ja juurdepääsetavusele, et tuvastada vajakajäämised vaimse tervise valdkonnas Euroopa kutse- ja täiendõppe sektoris. Käesolevas osas uuritakse vastajate arusaamu ja kogemusi seoses vaimse tervise abi kättesaadavusega, samuti nende teadlikkust.

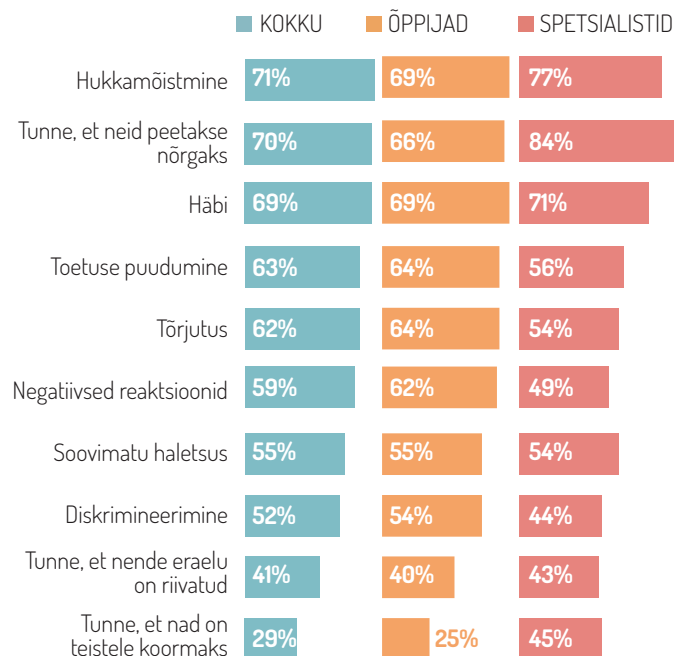
Mis põhjustavad vaimse tervisega seonduvad stigmasid?



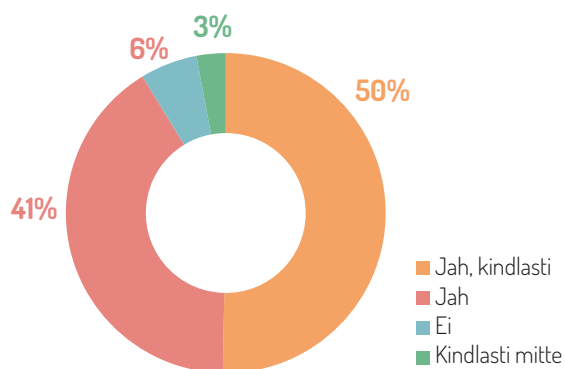
Kas olete kunagi oma ametialase karjääri jooksul soovitanud õppijale, et ta otsiks oma vaimse tervise parandamiseks professionaalset abi?



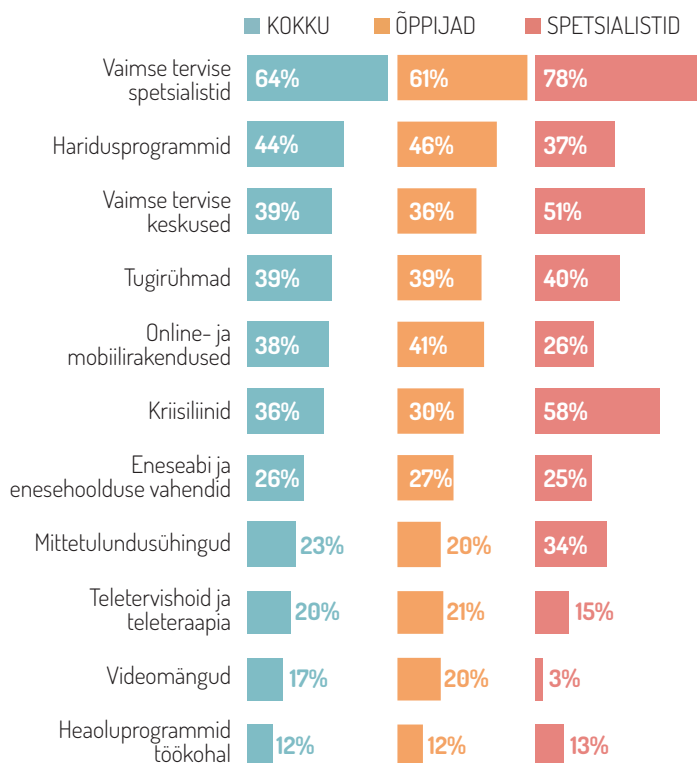
Milliseid tundeid võivad inimesed kogeda, kui nad räägivad oma vaimsest tervisest? Tulemused vastajate kaupa



Kas vajame rohkem algatusi, et tõsta teadlikkust ja vähendada vaimse tervisega seotud stigmatiseerimist?



Milliseid vaimset tervist toetavaid võimalusi te teate? Tulemused osalejate kohta



²⁴ Bingley, A. (2020). "Teachers' Training in Mental Health Awareness and Support: A Critical Review". Journal of Vocational Education and Training, 72(3), 345-362.

millised vaimse tervisega seotud ressursid on kättesaadavad ning mis osas on vajadus suurema teadlikkuse ja haridusalgatuste järele. Neid aspekte ja lünki analüüsid selgitatakse välja võimalused vaimse tervise toetamiseks kutse- ja täiendõppe valdkonnas.

Märkimisväärne enamus vastanutest (91%) nõustub, et vaimse tervisega seotud teadlikkuse tõstmiseks ja häbimärgistamise vähendamiseks on vaja rohkem haridusalgatusi, mis tähendab, et vaimse tervise alase teadlikkuse arendamiseks on vaja asjakohased haridusprogramme. Uuringu tulemused näitavad, et vastajate teadmised vaimset tervist toetavatest võimalustest on üsna erinevad. Kõige rohkem (64%) teatakse **vaimse tervise spetsialiste**. Muude ressursside puhul on kutse- ja täiendõppe spetsialistide ja õppijate teadmiste vahel märgatav erinevus.

Spetsialistid on õppijatest paremini kursis vaimse tervise teenuste (51% vs. 36%) ja kriisiliinidega (58% vs. 30%). Need on tõepoolest asjad, mille osas peavad spetsialistid vaimse tervise vallas rohkem teadmisi omama²⁴. Teisalt on **õppijad paremini kursis veebi- ja mobiilirakendustega (41% vs. 26%) ja haridusprogrammidega (46% vs. 37%),** mis näitab põlvkondade vahelist erinevust digitaalsete vahendite kasutamise harjumuste osas.

Vastajad rõhutavad vaimse tervise spetsialistide (57%), vaimse tervise keskuste (55%), haridusprogrammide (53%) ja tugirühmade (49%) tähtsust. Vaimse tervise spetsialistid on küll hästi tuntud, kuid nende rolli ja funktsioone tuleks üksikasjalikumalt selgitada. Kutse- ja täiendõppe spetsialistid leiavad ka, et laiemat tuntuks vajaksid heaoluprogrammid töökohal ning kriisiliinid, samas kui õppijad näevad rohkem potentsiaali videomängudes ja tele-

tervishoiu/teleteraapias, mis näitab, et eelistatakse uuenduslikke ja kättesaadavaid vaimset tervist toetavaid lahendusi.

Uuringu tulemustest lähtudes võib väita, et on vaja mitmekülgsemaid lähenemisviise vaimse tervise ressursside edendamisel, mis rahuldaks nii traditsioonilisi kui ka kaasaegseid eelistusi ning võimaldaks noorematel sihtrühmadel vaimse tervise teemasid paremini tundma õppida ja end mugavalt tunda.

Rahvusvahelise õpirände kontekstis märkisid vastajad erinevaid võimalusi, mida nad tõenäoliselt vaimse tervise toetamiseks kasutaksid. **Eneseabi ja enese eest hoolitsemine (59%) ning kaaslaste vastastikune toetus (58%)** olid kõige sagedamini nimetatud ressursid.

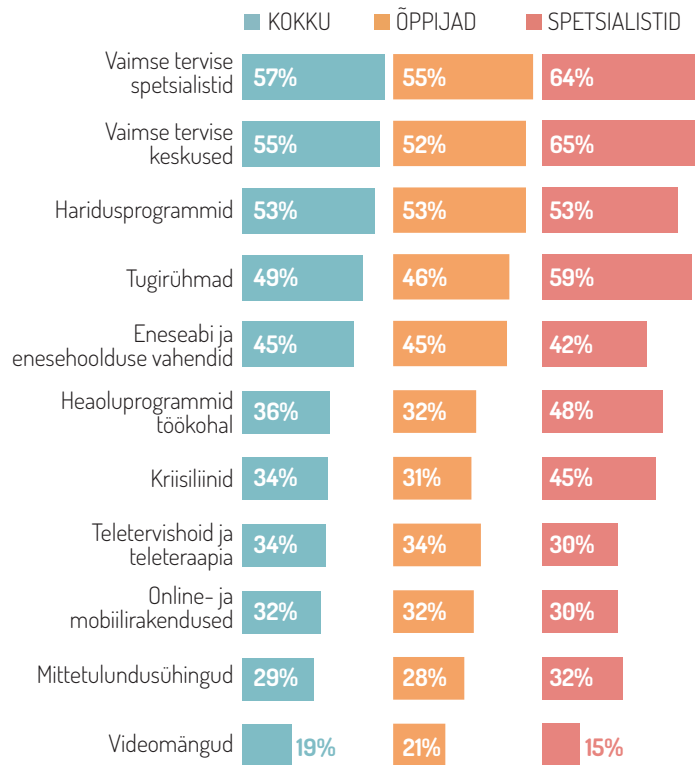
Õppijad kalduvad rohkem toetuma enesabistrateegiatele (62%) samas, kui kutse- ja täiendõppe spetsialistid eelistavad vastastikust toetamist (77%). See erinevus võib peegeldada erinevat enesekindluse taset ja arusaamu olemasolevatest tugisüsteemidest. Eelkõige eelistatakse vähem selliseid ressursse nagu teletervishoiuteenused (22%) ja kohapealsed kättesaadavad vaimse tervise teenused vastuvõtvast riigis (29%), mis on tõenäoliselt tingitud hirmust tundmatuse ja keelebarjääri eest, aga teenustele juurdepääsu võimalikkusest.

Kriitiline küsimus, mille uuring tõi esile, on vaimse tervise ressursside tajutav kättesaadavus. **Märkimisväärne osa vastanutest (61%) leiab, et vaimse tervise ressursid ei ole kergesti kättesaadavad.**

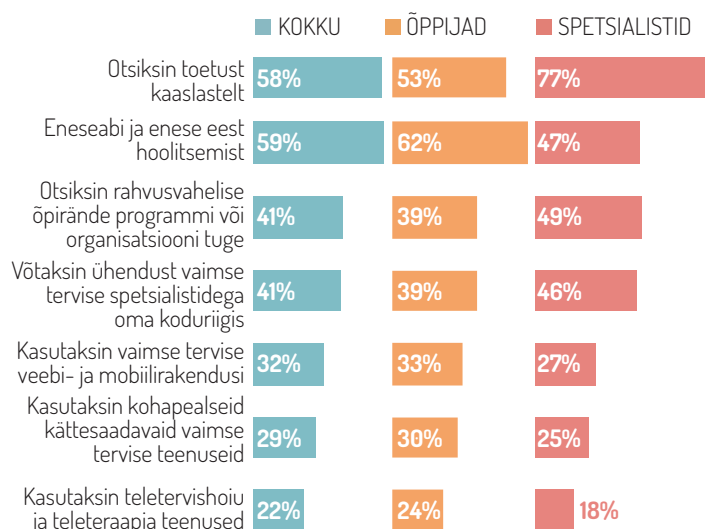
See arvamus on eriti tugevalt väljendunud hispaanlaste (81%) ja prantslaste (74%) seas, kes väljendavad suurt rahulolematust vaimse tervise ressursside kättesaadavuse üle praeguses olukorras.



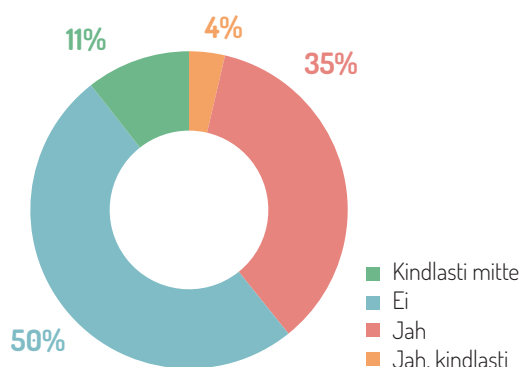
Millised vaimset tervist toetavad võimalused peaksid olema laiemalt tuntud? Tulemused osalejate kohta



Milliseid abivõimalusi kasutaksite oma vaimse tervise toetamiseks rahvusvahelise õpirände või välismaal töötamise ajal? Tulemused osalejate kohta




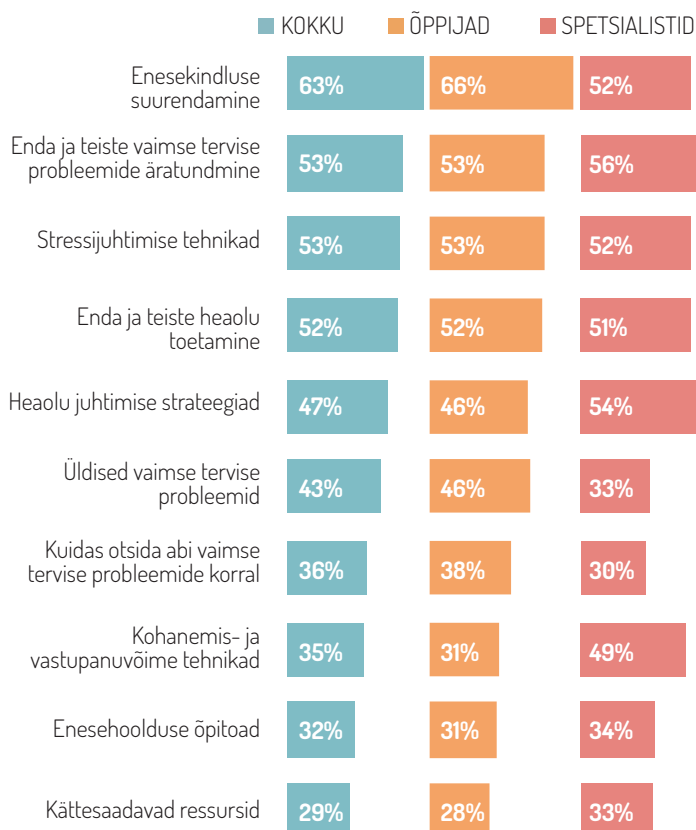
 Kas teie arvates on vaimse tervise abi kergesti kättesaadav?



Vaid 39% vastanutest usub, et vaimse tervise ressursid on kergesti kättesaadavad. Seega on kindlasti vaja suurendada vaimse tervisega seotud ressursside kättesaadavust ja teadmisi antud valdkonnas.

Uuringu tulemustele tuginedes on tungiv vajadus suurendada haridusalgatusi, et tõsta teadlikkust ja vähendada vaimse tervise häbimärgistamist kutse- ja täiendõppe sektoris. Erinevate vaimse tervise ressursside tundmises ja tajutud tähtsuses on selge erinevus spetsialistide ja õppijate vahel, mis viitab kohandatud lähenemisviiside vajadusele, et tagatud oleks erinevate sihtrühmade vajadustega arvestamine. Kuna vaimse tervise ressursse tajutakse sageli kättesaamatuna, on vaja antud valdkonnaga rohkem tegeleda.

 Millistel vaimse tervise teemadel sooviksite saada koolitust?



Vajadus vaimse tervise alase koolituse järele

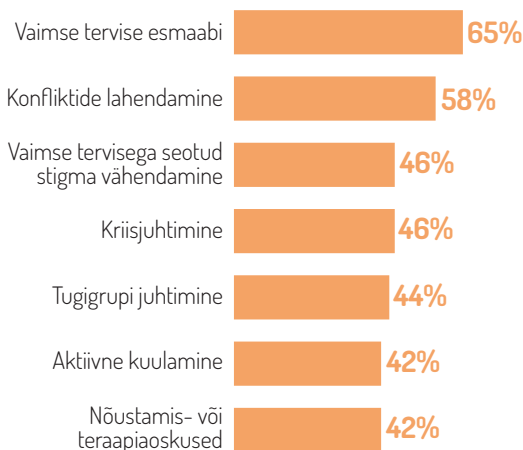
Lisaks ressursside kättesaadavamaks muutmisele, on oluline mõista kutse- ja täiendõppe spetsialistide ja õppijate koolitusvajadusi, et suurendada nende vaimse tervise alast teadlikkust ja toimetulekuoskusi.

Tulemustest selgub, et kõige enam soovitakse koolitust **enesekindluse suurendamiseks**, nii märkis **63% vastanutest**. Enamik vastajates näitas ka huvi rohkem teada saada üldiste vaimse tervise probleemide kohta (59%), oskust ära tunda enda ja teiste vaimse tervise probleeme (58%) ning saada juhiseid stressiga toimetulekuks (53%).

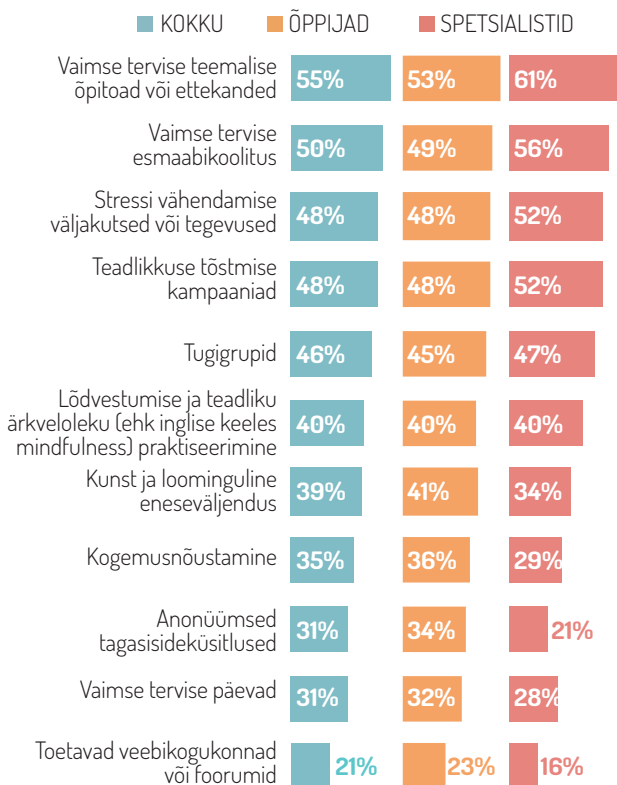
Need tulemused rõhutavad **vajadust põhjalikumate teadmiste järele vaimse tervise kohta.**

Kutse- ja täiendõppe spetsialistide ja õppijate eelistused koolitusele erinevad märkimisväärselt. Spetsialistid soovivad saada rohkem teadmisi teiste vaimse heaolu

Millistel teemadel sooviksite saada koolitust, et suurendada oma suutlikkust toetada teisi?



Millised tegevused võiksid teie koolitus- või haridusasutuses juhtida rohkem tähelepanu vaimsele tervisele?



toetamise kohta, mis peegeldab nende rolli ja vastutust hariduskeskkonnas. Seevastu õppijad seavad esikohale enesekindluse suurendamise, mis tuleneb tõenäoliselt nende elufaasist ja enesekindluse tähtsustamisest akadeemilises keskkonnas.

Enamik vastanutest soovis teiste toetamise suutlikkuse suurendamiseks saada koolitust teemadel vaimse tervise esmaabi (65%) ja konfliktide lahendamine (58%), mis näitab, kui oluline on vastanute jaoks olla valmis oma koolitus- ja/või haridusasutuses esilekerkivate vaimse tervise probleemidega tegelemiseks.

Küsimustikule vastanud leidsid, et vaimsele tervisele tähelepanu juhtimiseks ja arutelude tekkimiseks koolitus- või haridusasutuses oleksid **kõige tõhusamad vaimse tervise õpitoad või ettekanded (55%) ning vaimse tervise esmaabi koolitus (50%), mis on kooskõlas traditsioonilise haridusega.**

Kutse- ja täiendõppe spetsialistid on lisaks eeltoodule huvitatud stressijuhtimise koolitustest või teadlikkuse tõstmise kampaaniatest (52%). Õppijad paelub veel tugigruppide idee (45%), kunsti- ja loominguilise väljenduse tegevused (41%) või lõdvestumise ja teadliku ärkveloleku praktiseerimine (40%). Õppijate eelistused rõhutavad innovaatiliste ja kaaslaste sarnase kogemusel põhinevate lähenemisviiside tähtsust õppijate kaasamisel vaimse tervise aruteludesse.

Kutse- ja täiendõppe spetsialistide ja õppijate soovid vaimset tervist puudutavate koolituste ja ennetustegevuste osas on üsna mitmekesised. See rõhutab vajadust kohandatud vaimse tervise alaste haridusalgatuste järele. Vajalikud on nii traditsioonilised kui ka uuenduslikud lähenemisviisid, et õhutada koolitus- või haridusasutuses spetsialistide ja õppijate vahelist mõttevahetust ning koostööd.

Erinevate meetodite ja teemade käsitlemine võib olulisel määral parandada vaimse tervise alaseid teadmisi ja toetusmehhanisme kutse- ja täiendõppe sektoris, edendades kõigi sidusrühmade jaoks säilenõtkemat ja toetavat keskkonda.

ARUTELU

Käesoleva rahvusvahelise uuringu "Kutse- ja täiendõppe spetsialistide ja õppijate vaimse tervise vajaduste kohta" tulemused näitavad, et kutse- ja täiendõppe sektoris on vaimse tervise osas veel arenguruumi. Uuringust tuleb välja, et vaimse tervise tajumine on viies erinevas uuritud Euroopa riigis väga erinev. Tähelestatud erinevusi võib selgitada biopsühhosotsiaalsest teooriast tulenevate erinevustega, mille kohaselt mõjutab vaimset tervist bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete tegurite keerukas koostoime.

Erinevused vastustes võivad tuleneda erinevatest asjaoludest. Kui Hispaanias, Slovakkias ja Eestis oleksid paremad tugisüsteemid, mis arvestaksid rohkem inimeste bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete vajadustega, paraneks tõenäoliselt seeläbi nende riikide inimeste vaimse tervise tajumine.

Seevastu Prantsusmaa seisab silmitsi teistsuguste probleemidega nagu näiteks vaimse tervise abi kättesaadavus. Selline erinevus rõhutab, kui oluline on kohandada vaimse tervise sekkumisi vastavalt iga riigi vajadustele.

Uuringu tulemused tõid esile nii võimalusi kui ka probleemkohti seoses vaimse tervise alase teadlikkuse, stigma, ressursside kättesaadavuse ja koolitusega. Uuring annab ülevaate vaimse tervise erinevatest tahkudest hariduses, rõhutades kohandatud sekkumiste ja toetava keskkonna tähtsust heaolu edendamisel.

✓ VAIMSE TERVISE ALANE TEADLIKKUS JA TEADMISED

Vaimse tervise alase teadlikkuse ja teadmiste osas on kutse- ja täiendõppe sektoris õppijatel ja spetsialistidel tajutud ja tegelike teadmiste vahel suur erinevus. **Kuigi üldine teadlikkus on kõrge, kipuvad nooremad põlvkonnad oma teadmisi vaimse tervise kohta üle hindama ning lünki esineb mõistete nüanssidest arusaamises ja teadmistes, kuidas abi otsida.** Kuna enamik vastanutest tugines teabe saamiseks iseõppimisele, on vaja rohkem koolitusi. Seega, on vaimse tervise osas vaja terviklikumat lähenemist ka seetõttu, et vastajad ei ole täielikult mõistnud kõiki antud teema aspekte.

PERMA teooria rõhutab heaolu kui mitmemõõtmelist mõistet. Keskendudes positiivsetele emotsioonidele, kaasatusele, suhetele, tähendusele ja saavutustele, soovib PERMA teooria, et haridusprogrammid ei pea mitte ainult andma teavet, vaid ka tugevdama neid aspekte, et soodustada rahuldustpakkuvat eneseteostust.

✓ VAIMSE TERVISE MÕJU IGAPÄEVAELULE

Uuringu tulemused näitavad, **et vaimse tervise mõju igapäevaelule on suur**, samas kui teatud aspektides nagu näiteks majanduslik toimetulek, tajutakse end vähem mõjutatuna. BPS-teooria rõhutab sotsiaalsete ja keskkonnategurite tähtsust vaimse tervise mõjutajana. Kui teatud igapäevaelu aspektid ei tundu olevat otseselt mõjutatud, võib see tuleneda vaimse tervise üldise mõju tajumisest. PERMA teooria kohaselt **hõlmab täielik heaolu mitte ainult positiivseid emotsioone, vaid ka isiklikku eneseteostust ja elu eri aspektide tõhusat juhtimist.**

Vaimse tervise mõju täielikuks äratundmiseks ja käsitlemiseks on vaja terviklikku lähenemisviisi.

✓ RAHVUSVAHELINE ÕPIRÄNNE JA VAIMNE TERVIS

Rahvusvaheline õpiränne mõjutab olulisel määral kutsehariduse ja -koolituse õppijate vaimset heaolu, tuues esile selliseid probleeme nagu ebakindlus, eraldatus ja koduigatsus.



Sotsiaalne suhtlus ja tugisüsteemid on hea vaimse tervise hoidmisel kriitilise tähtsusega, see on välja toodud ka BPS-teoorias. Õpirände eelnev põhjalik ettevalmistus leevendab tõhusalt võimalikke stressitegureid, nagu kultuurišokk ja keelebarjäär.

Kättesaadavad tugimehhanismid on olulised, et õpirände ajal vaimsete tervist hoida ja ettenägematute stressiteguritega toime tulla. PERMA teooriast lähtuvalt on inimeste heaolu parandamiseks oluline keskenduda erinevatele heaolu elementidele, nagu positiivsed suhted ja isiklike eesmärkide saavutamine. Spetsialistid, kes õpirändega rohkem kokku puutuvad, on nendest probleemidest teadlikumad.

✓ **VAIMSE TERVISE HÄBIMÄRGISTAMINE KUTSE- JA TÄIENDÖPPE SEKTORIS**

Jätkuvalt on kutse- ja täiendõppe sektoris levinud vaimse tervise stigmatiseerimine ehk häbimärgistamine, mis pärsib nii õppijate kui ka spetsialistide avatud suhtlemist ja tahet abi otsida. Uuringust selgub paradoksaalne stsenaarium, kus vaatamata suurele teadlikkusele vaimse tervise probleemidest, ei soovi inimesed isiklike probleeme arutada, kuna kardavad hinnanguid või häbi.

Biopsühhosotsiaalne teooria selgitab, et häbimärgistamine võib mõjutada vaimset heaolu, luues sotsiaalseid tõkkeid, mis piiravad inimeste võimalusi saada vajalikku tuge. Asjaolu, et 86% õppijatest ja 91% spetsialistidest tajub vaimsest tervisest rääkides suhtes laialt levinud ebamugavustunnet, näitab olulisi sotsiaalseid tõkkeid. PERMA teooria lisab, et heaolu parandamiseks on oluline edendada keskkondi, kus suhted on positiivsed ja kus on võimalik avatult suhelda ilma hinnanguid kartmata. Seetõttu on stigma vastu võitlemiseks vaja mitmekülgseid sekkumisi, mis hõlmavad



hariduskampaaniaid, koolitusprogramme ja toetavate keskkondade loomist, mis soodustavad avatud dialoogi vaimse tervise teemal.

✓ **VAIMSE TERVISE RESSURSSIDE KÄTTESAADAVUS**

Kutse- ja täiendõppe valdkonnas on kriitilise tähtsusega probleemiks vaimse tervise ressursside kättesaadavus. **Kuigi traditsioonilised allikad, nagu vaimse tervise spetsialistid ja kriisiliinid, on laialdaselt teada, on digitaalsete ja veebipõhiste ressursside tundmises märkimisväärne põlvkondlik lõhe.** Õppijad eelistavad interaktiivseid digitaalseid platvorme, mis näitab vajadust tänapäevaste ressursside järele, et vastata muutuvatele eelistustele ja tehnoloogilisele arengule. Samuti on õppijad altimad haridusprogrammidele, mis suurendavad nende üldisi teadmisi.

Lisaks sellele soovitakse vastanute poolt eneseabistrateegiate ja toetusvõrgustike edendamist, eriti õpirändes olemise ajal. Uuring viitab vajadusele mitmekesiste ja ligipääsetavate toetusvõimaluste järele.



PARIMAD TAVAD JA SOOVITUSED

✓ PARIMAD TAVAD

Selleks et välja töötada tõhusad tööriistad õppijate emotsionaalse heaolu toetamiseks, paluti vastajatel jagada oma parimaid tavasid ja praktikaid vaimse tervise probleemidega toimetulekuks. Tulemused näitavad, et enamik osalejatest (61%) on teadlikud parimatest tavadest vaimse tervise parandamiseks.

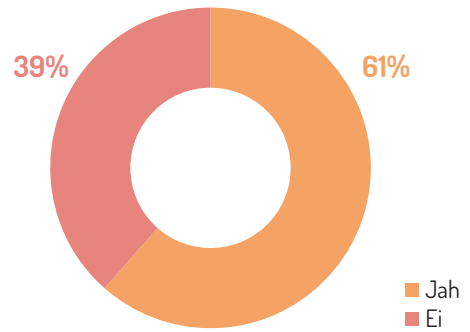
Hea vaimse tervise hoidmiseks kasutatavatest harjumustest on kõige levinumad **hobide ja huvidega tegelemine (74%), piisava magamine ja puhkamine (73%), regulaarne keheline aktiivsus (69%) ning sõprade, perekonna või tugirühmade toetus (65%).**

Vastajad on need tavad hinnanud kasulikuks ja kasutavad neid. Kõik eelpool nimetatud on üldiselt laialt kättesaadavad ja avaldavad vahetut mõju vaimsele heaolule.

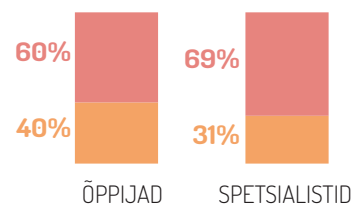
Mõned uuringus osalejad teevad oma emotsionaalse heaolu toetamiseks joogat ja meditatsiooni (27%), peavad päevikut ja tegelevad eneserefleksiooniga (30%) või kasutavad olemasolevaid vaimse tervise teenuseid ja võimalusi (30%).



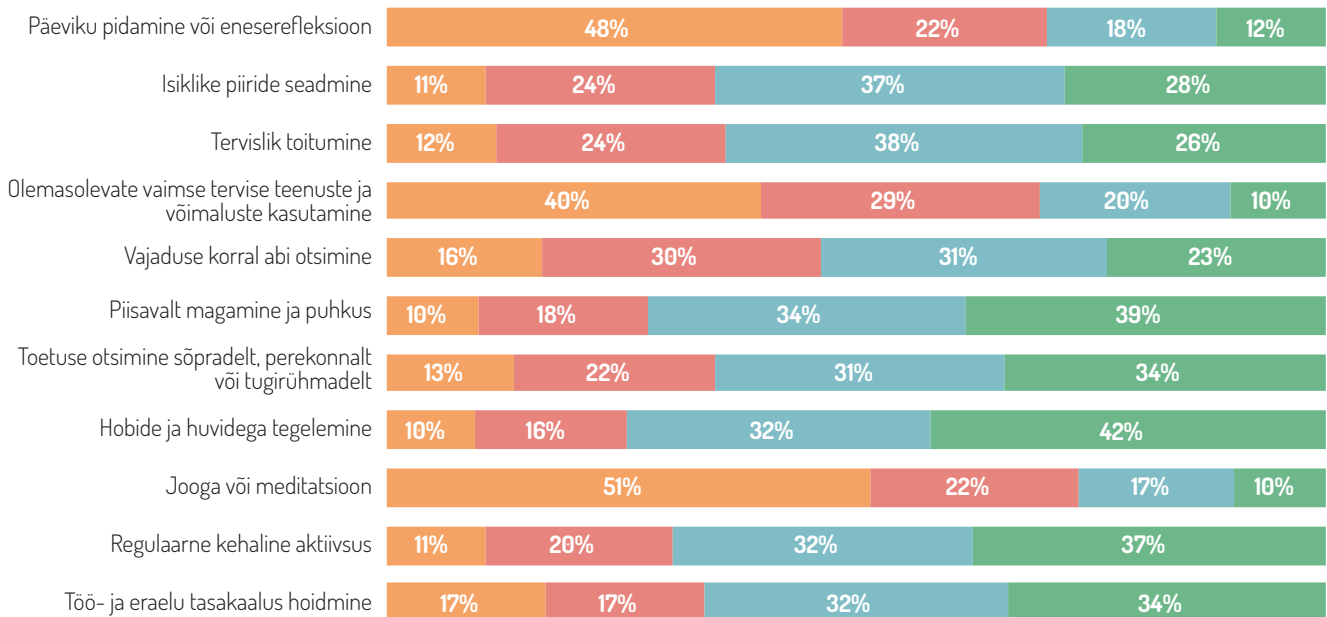
Kas olete teadlik parimatest tavadest oma vaimse tervise hoidmisel?



Tulemused osalejate kohta



Milliseid tavasid kasutate oma vaimse tervise parandamiseks?



1: Mitte kunagi 2: Harva 3: Aeg-ajalt 4: Sageli

Kõik mainitud harjumused ja tavad on laialdaselt uuritud ja omavad positiivset mõju. Samas võivad nende kasutamist piirata sellised takistused nagu ajanappus, kättesaadavus ja ebapiisavad teadmised²⁵.

Uuringus hinnati erinevate toimetulekustrateegiatega tõhusust keerulistes olukordades, et tuua välja head tavad, mida kasutada vaimse tervise halvenemise korral. Kõige enam märgiti **pere ja sõprade toetuse otsimine** (73%), millele järgnesid **füüsilised tegevused** (69%) ja **professionaalse abi otsimine** (68%).

Huvitav on, et kutse- ja täiendõppe spetsialistid (82%) otsisid suurema tõenäosusega professionaalset abi kui õppijad (64%), mis näitab, et õppijate vaimse tervise alase teadlikkuse suurendamine ja stigmatiseerimise vähendamine on vajalik.

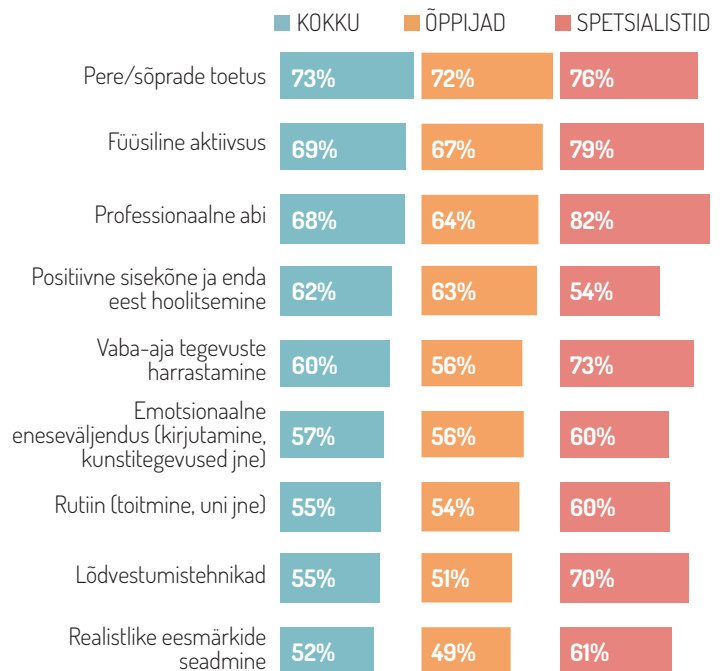
Olenemata sellest, kas uuringus osalejate vaimne tervis on hea või nõrk, usuvad vastajad, et kehaline aktiivsus ning pere ja sõprade toetus on nende heaolu eest hoolitsemisel olulised. Üldiselt hinnati kõiki pakutud tavasid või harjumusi kasulikuks, et tulla toime keeruliste olukordadega.

Samuti arvasid vastajad, et keerulistes olukordades on abi **positiivse sisekõne kasutamisest ja enda eest hoolitsemisest, vaba-aja tegevustest, emotsionaalsest eneseväljendusest, rutiinist, lõdvestustehnikatest ja realistlike eesmärkide seadmisest.**

✓ SOOVITUSED

Uuringust selguvad vaimse tervise olulised aspekte kutse- ja täiendõppe sektoris, sealhulgas erinevused arusaamades, teadmistes ning teadlikkuse osas. BPS teooria ja PERMA teooria põhimõtetest lähtuvalt on võimalik tõsta teadmisi vaimsest tervisest tervikliku lähenemisviisi abil, mis arvestab bioloogilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid mõõtmeid ning isikliku heaolu aspekte.

! Millised tegevused võivad olla abiks keerulistes olukordades toimetulekuks? Tulemused osalejate kohta



Soovitused hõlmavad:

1. Hariduse tugevdamine

Vaimset tervist puudutavate haridusprogrammide väljatöötamine, mis käsitlevad vaimse tervise bioloogilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid aspekte, hõlmates PERMA teooria elemente, et edendada rahulduspakkuvat isiklikku arengut, stressijuhtimist ja suurendada enesekindlust.

2. Võimaluste laiendamine vaimse tervise hoidmiseks

Suurendada võimalusi vaimse tervise hoidmiseks, eelkõige parandades teenuste kättesaadavust ja vähendades häbimärgistamist.

3. Konkreetsete toetused õpirände käigus

Käivitada BPS teooria, globaalse lähenemisviisi ja PERMA teoorial põhinevaid algatusi, mis aitavad kaasa rahvusvahelise õpirände käigus tekkivate spetsiifiliste emotsionaalsete probleemide lahendamisele, et tagada heaolu uues keskkonnas.

²⁵ Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2012). "Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007". National health statistics reports; no 12. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics

KOKKUVÕTE

Olukorras, kus noored tunnevad survet erinevates eluvaldkondades: haridus, tööhõive, isiklikud suhted või globaalne keskkond, on vaimse tervise küsimustele keskendumine oluline, et aidata neil paremini toime tulla oma elu probleemidega. Kutse- ja täiendõppe valdkonnas on hädasti vaja rohkem algatusi ja haridusprogramme.

Kutse- ja täiendõppe spetsialistidel on keskne roll õppijate vaimse tervise harjumuste ja tavade juurutamisel, samuti toetavad nad õppijaid õpirände käigus. Kutse- ja täiendõppes õppijatel peab hariduse omandamise ja õpirände käigus olema võimalus kasutada usaldusväärseid ja tõendus põhiseid võimalusi ja vahendeid oma vaimse tervise hoidmiseks ja parandamiseks.

Paljudel kutse- ja täiendõppe spetsialistidel ja õppijatel puuduvad teadmised vaimsest tervisest, mis on osaliselt tingitud vastavate haridusalgatuste puudumisest. Stigmatiseerimise mõjutab uskumusi vaimse tervise kohta ja stereotüübid tuleb ükshaaval lahti mõtestada.

Kuna rahvusvaheline õpiränne mõjutab oluliselt vaimset heaolu, peavad spetsialistid kasutama asjakohaseid meetmeid, et valmistada õppijaid ette mitmesugusteks väljakutseteks, millega õppijad võivad rahvusvahelise õpirände käigus kokku puutuda.

Tõhusad toimetulekustrateegiad, nagu vaba-aja tegevused ja hобid, piisav uni ja puhkus ning eakaaslaste ja perekonna tugi on olulised. Siiski kasutatakse endiselt liiga vähe konkreetseid strateegiaid, nagu jooga, meditatsioon ja professionaalsed vaimse tervise teenused, mis näitab, kui oluline on tegeleda selliste takistustega nagu ajanappus ja teadlikkuse puudumine





BIBLIOGRAFIA

Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

European Commission, European Education and Culture Executive Agency, The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries, Publications Office of the European Union, 2022

Marshall A. (2023), "Understanding the Biopsychosocial Model of Health and Wellness".
<https://www.verywellmind.com/understanding-the-biopsychosocial-model-7549226>

Mental Health Europe,
<https://www.mentalhealtheurope.org/#1681303005905-a55b892e-3651>

Miller K.D (2019), "What are Mental Health Theories?".
<https://positivepsychology.com/mental-health-theories/>.

Seligman M. (2011), "Flourish: A new understanding of happiness and well-being". New York: Free Press

World Health Organisation, Mental Health, 2022.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.



LISA 1 - RIIKLIKUD TERVISHOIVUSÜSTEEMID

Riiklikud algatused vaimse tervise toetamiseks võivad kultuuri-, sotsiaal-majandusliku- ja poliitilise tausta tõttu oluliselt erineda. Iga MIND-projekti partnerriik on viinud ellu erinevaid algatusi vaimse tervise käsitlemiseks ja edendamiseks, mis peegeldavad nende ainulaadset riiklikku konteksti ja lähenemisviisi. Riikliku konteksti määratlemine aitab mõista, kuidas iga riik tegeleb vaimse tervise temaatikaga ning teha käesoleval hetkel kindlaks lüngad vaimse tervise teenustes ja ressursides.

Põhja-Makedoonia

Põhja-Makedoonias on igaühel põhiseaduslik õigus²⁶, vaimse tervise kaitsele, millega tagatakse juurdepääs tervishoiuteenustele ja tunnustatakse üksikisikute ühist vastutust oma heaolu kaitsmisel ja parandamisel. Vaimse tervise seadusega on kehtestatud ka vaimse tervise kaitse, edendamise ja parandamise põhimõtted, samuti käsitletakse seaduses psüühikahäiretega inimeste õigusi ja kirjeldatakse nende kaitsmise korda²⁷.

Makedoonia on teinud vaimse tervise teenuste valdkonnas märkimisväärsed edusamme, võttes 2017. aastal vastu vaimse tervise edendamise riikliku strateegia (2018-2025)²⁸. Strateegia keskendub vaimse tervishoiu kvaliteedi ja kättesaadavuse parandamisele, seades prioriteediks tervikliku kogukonnapõhise vaimse tervise süsteemi loomise, inimõiguste kaitsmise ja piisava rahastamise tagamise. Riiklik noorsoostrategia aastateks 2023-2027 täiendab seda. Strateegia rõhutab noorte vaimset heaolu ja pakub välja selliseid meetmeid nagu vaimse tervise keskuste laiendamine, telemeditsiiniliste uuringute kasutuselevõtmine, vaimse tervise seaduste muutmise ja tööga seotud läbipõlemisega tegelemine²⁹.

Hiljuti Makedoonias 12-18-aastaste noorte seas läbi viidud uuring näitas siiski murettekitavat kõrget vaimse tervise probleemide taset, sealhulgas mõõdukat või rasket depressiooni (30%), pikaajalist kurbust (48,4%), enesevigastamise mõtteid (25,5%) ja märkimisväärset ärevust (42,1%). Nende probleemide lahendamiseks kavandatud strateegiad hõlmavad teadlikkuse tõstmise kampaaniaid, vastastikuse toetuse algatusi, institutsioonidevahelist koostööd ja tehnoloogiapõhiseid teenuseid³⁰.

Erinevad organisatsioonid, sealhulgas H.E.R.A., Punane Rist, Makedoonia Psühhiaatriaühing, ühing MISLA, PSA Psihesko ja Laste Saatkond maailmas „Megjashi“, mängivad olulist rolli nõustamisteenuste, teavituskampaaniate ja haridusprogrammide korraldamisel. Riiklikud organisatsioonid pakuvad oma teenuseid ka tugiliinide kaudu:

➤ **Makedoonia Vabariigi Punase Risti** avatud tugitelefonil liinid **psühholoogiliseks esmaabiks ja toetuseks:**

- **Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse abi keskus** 072-271-048;

- **Skopje piirkond** 071-367-909;

- **Eakate tugiliin** 071-367-981;

- **Puuetega inimeste tugiliin** 071-379-119;

- **Vardar (Põhja-Makedoonia keskosa):** 075-294-036; 071-274-223; 043-231-537;

- **Pelagonia piirkond:** 047-236-019; 070-791-770;

- **Edela- ja Pologi piirkond:** 072-239-051; 072-239-077;

- **Ida-, kirde- ja kagupiirkond:** 071-426-660; 071-426-633;

➤ „**Alo Bushavko**“, veebiplatvorm „Megjashi“ pakub lastele ja noortele tugiliini 070 390 632.³¹, samuti kirjalikku suhtlust chat'i või e-posti teel.

➤ **Kriisikeskus „Lootus“ pakub 24/7 psühhosotsiaalset tuge SOS liinil 02/ 15 – 315³².**

²⁶ The Constitution of the Republic of North Macedonia

²⁷ Закон за Ментално Здравје Сл.Весник на Р.Македонија бр.71 од 08.06.2006 година

²⁸ Национална Стратегија За Унапредување На Менталното Здравје Во Република Македонија септември 2018 - 2025 година со акциски план (септември 2018 - 2025)

²⁹ Националната стратегија за млади 2023-2027

³⁰ University Clinic of Psychiatry – Skopje, (2023) Mental health of adolescents and their caregivers during the Covid-19 pandemic in North Macedonia.

³¹ <https://alobushavko.mk/en/>

³² <https://krizencentar.org.mk/en/>

Slovakkia

Slovakkias puudub ajakohane vaimse tervise programm. Viimane tugineb 2002³³ aastal loodud kavale, mille eesmärk oli luua vaimse tervishoiu standardnõuetele vastav mudelpiirkond. Niisugune terviklik programm tekkis vastusena tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonnas toimunud muutustele. Slovakkia vaimse tervise poliitika tugineb kolmele peamisele strateegilisele sambale:

- Rahvatervise parandamine;
- Inimeste ootuste arvestamine;
- Rahaline turvalisus.

2021. aastal loodud riikliku vaimse tervise nõukogu ülesanneteks on vaimse tervishoiu koordineerimine ja edendamine ning muuhulgas ka riikliku vaimse tervise programmi ajakohastamine. Selle aluspõhjaks on 2022. aastal psühhiaatria valdkonnas jõustunud tervishoiu mõiste. Sellega on määratletud vaimse tervishoiuteenuse viisid ja vahendid, multidistsiplinaarne lähenemine patsiendile, kogukondliku hoolduse arendamine, kogemusnõustamise mõiste jne. Slovakkia Vabariigi valitsus pidas aastatel 2020–2021 vaimse tervise teematikat üheks prioriteediks tervishoius. Vaimse tervise teema on COVID-19 pandeemia mõjudega võitlemiseks lisatud ka taaste- ja vastupidavuskavasse³⁴.

Sellest hoolimata esineb endiselt palju probleeme. Näiteks on psühhiaatrite puudusest, ambulatoorsete kliinikute ebaühtlasest paiknemisest ja pikkadest ootejärjekordadest tingituna piiratud psühhiaatrilise abi kättesaadavus. Ekspertide sõnul on akuutse ravi osutamine Slovakkias kõrgel tasemel, kuid järelravi valdkonnas jääb see kaugele maha³⁵.

Nende probleemidega tegelemiseks on Slovakkias erinevad organisatsioonid, ühendused ja MTÜ-d, mis pakuvad vaimse tervise alast abi.

Nii pakutakse tugikeskustes üle riigi erinevaid tugiliine ja veebipõhist abi, aidates sellega kaasa vaimse tervisega seotud stigmade ja diskrimineerimise vähendamisele:

- **Kodanikuühendus IPčko:** MTÜ, mis koosneb sotsiaaltöötajatest, psühholoogidest ja noortest, kes töötavad veebis ja on iga päev kättesaadavad vestlusakna või e-posti teel³⁶.
- **Kodanikuühendus Mental Health League:** MTÜ, mille eesmärk on edendada taastuvate inimeste ja nende perede vaimset tervis³⁷.
- **Naeratus kui kingitus:** MTÜ, mis tegutseb asendushoolduse valdkonnas ja toetab riskiperesid ning kuriteo ohvreid³⁸.
- **Laste tugiliin:** igakülgne tugi lastele erinevates olukordades, vastab 7/7 kell 8–20³⁹.
- **Riskilaste tugiliin More than a nick:** tasuta tugiliin lastele ja noortele, kes on raskes olukorras ja vajavad abi. Vastab 24/7 ja vestlusaknas või e-posti teel⁴⁰.
- **Kodanikuühendus Let's open doors, let's open hearts:** MTÜ, mille eesmärk on vähendada häbimärgistamist ja diskrimineerimist⁴¹.

³³ National Programme for Mental Health developed by Government Resolution No. 911 of 21 august 2002

³⁴ <https://depressioncare.eu/src/files/local/SLOVAKIA.pdf>, p. 10

³⁵ <https://depressioncare.eu/src/files/local/SLOVAKIA.pdf>, p. 11

³⁶ <https://ipcko.sk/>

³⁷ <https://dusevnezdravie.sk/kto-sme/>

³⁸ <https://www.usmev.sk/o-nas/>

³⁹ <https://www.linkadeti.sk/domov>

⁴⁰ <https://viacakonick.gov.sk/>

⁴¹ <https://www.aopp.sk/oz-odos-otvorme-dvere-otvorme-srdcia>

Prantsusmaa

Prantsusmaal on vaimne tervishoid ja sellega seonduvad teenused reguleeritud 5. juulil 2011. aastal vastu võetud vaimse tervise seadusega. Selles seaduses keskendutakse psühhiaatrilist ravi saavate isikute õigustele ja kaitsesele ning nende toetamise viisidele. Seadusega sätestatakse aluspõhimõtted:

- vaimse tervise probleemidega inimeste väärkuse ja õiguste austamine
- juurdepääs ravile
- teadlik nõusolek
- eestkostja roll nende isikute puhul, kes ei ole teovõimelised

Selle seaduse eesmärk on parandada ka psühhiaatriaasutustes pakutava ravi kvaliteeti⁴².

Esimene samm või kontaktpunkt vaimse tervise probleemidega tegelemiseks Prantsusmaal on perearst, kes saab vajadusel suunata eriarstide juurde. Psühholoogilist abi pakuvad keskused (CMP) on aga riikliku psühhiaatrilise abi tugisambad. CMP-d on multidistsiplinaarsed asutused, kus töötavad koos psühhiaatrid, psühholoogid, meditsiiniõed, sotsiaaltöötajad ja teised vaimse tervise valdkonna töötajad. Välismaalasena võib vaimse tervise teenuste leidmine olla keeruline, suuremates linnades on abi paremini kättesaadav.

Samuti on võimalik saada teavet organisatsioonist „Santé Mentale France“, mis on peamine vaimse tervise eest vastutav riiklik organisatsioon. See pakub tuge vaimse tervise probleemidega inimestele, edendab vaimse tervise alast teadlikkust ning propageerib vaimse tervise poliitikat ja reforme.

Prantsusmaa seisab silmitsi suurte väljakutsetega psüühikahäirete ja vaimse tervise probleemide ennetamisel. Rohkem kui veerand prantslastest võtab vaimse tervise tõttu ravimeid, 3 miljonit inimest Prantsusmaal kannatab raskete psüühikahäirete (SPF, 2023)⁴³ ja 12,5 miljonit inimest depressiooni all (ANR, 2023)⁴⁴. Samuti on enesetapud peamine surma põhjus 15–35-aastaste seas ning 2017. aastal registreeriti Prantsusmaal umbes 200 000 enesetapukatset, mis on üks kõrgemaid näitajaid Euroopas.

Prantsusmaal on mitmeid tugiliine vaimse tervise probleemide inimeste toetamiseks:

- **SOS Amitié:** enesetappude ennetamise tugitelefon, kontakt: +33 9 72 39 40 50.
- **Fil Santé Jeunes:** teenus noortele Prantsusmaal, mis pakub teavet ja tuge erinevates tervise- ja vaimse tervise küsimustes. Kontakt: 0800 235 236, kell 9-23.
- **Alcool Info Service:** kuigi see tugiliin ei tegele otseselt vaimse tervishoiuga, on alkoholi ja muude ainete kuritarvitamine sageli seotud vaimse tervise probleemidega. Tugitelefon alkosõltilastele ja nende lähedastele. Kontakt: 0 980 980 930, kell 8.00-2.00.

Prantsusmaa hädaabinumbrid on saadaval ka sellel lingil:

<https://www.sos-amitie.com/numeros-durgence/>

⁴² <https://anr.fr/fr/actualites-de-lanr/details/news/la-sante-mentale-est-un-droit-humain-fondamental/#:~:text=Le%20manque%20de%20place%20est,ou%20pas%20pris%20en%20charge>

⁴³ https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_sante_mentale_et_psy-chiatrie_-_3_mars_2023.pdf

⁴⁴ <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/barometres-de-sante-publique-france/barometre-sante-2021>

Hispaania

Hispaania õigusaktid põhinevad mitmetel seadustel ja määrustel, mis käsitlevad järgmiseid teemasid:

- ⇒ vaimse tervise edendamine ja psüühikahäirete ennetamine;
- ⇒ riikliku tervishoiusüsteemi korraldus;
- ⇒ vaimse tervise kaasamine sotsiaalkindlustussüsteemi;
- ⇒ psüühikahäiretega inimeste hoolduskeskuste reguleerimine;
- ⇒ vaimse tervise poliitikat suunavad strateegilised dokumendid, mis jõustusid aastatel 1999–2011.

Hispaanias on olemas autonoomne regulatsioon, mis tähendab, et igal autonoomsel kogukonnal on oma seadused. 2023. aastal kehtestas La Rioja vaimse tervise seaduse, et tagada vaimse tervise probleemidega inimestele terviklik ja kvaliteetne ravi ning kaitse diskrimineerimise eest.

Kuigi Hispaania on teinud märkimisväärseid edusamme, on teenused ja statistika piirkonniti endiselt erinevad, mis tuleneb ühtse riikliku lähenemisviisi puudumisest.

Hispaanias on vaimse tervisega tegelemine muutunud üha olulisemaks, peegeldades ülemaailmseid suundumusi⁴⁵. Jätkuvalt on erinevaid probleeme: näiteks psüühikahäiretega seotud püsiv häbimärgistamine, ebaühtlane juurdepääs ravile, rahalised piirangud, tööstressi kasv, ärevuse, depressiooni ja muude häirete osakaalu suurenemine noorte hulgas⁴⁶.

Hispaania on loonud ulatusliku teenuste võrgustiku vaimse tervise edendamiseks ja kaitsmiseks ning psüühikahäiretega inimeste abistamiseks⁴⁷.

- ⇒ Esmatasandi tervishoiuteenused, millel on oluline roll haiguse varajasel avastamisel ja eriarstile suunamisel;
- ⇒ Tõsiste psüühikahäirete korral ambulatoorseid vaimse tervise teenuseid pakkuvad erihoolekandeesutused;
- ⇒ Kogukondlikud vaimse tervise keskused, mis pakuvad kohalikul tasandil hooldust koos individuaal- ja rühmateraapiaga, samuti pakutakse seal sotsiaalset tuge;
- ⇒ Tugitelefoniid ja hädaabiteenused, nagu **Lootuse telefon**, mis pakuvad kohest emotsionaalset tuge, ning 2022. aastal käivitatud enesetappude ennetamise⁴⁸;
- ⇒ Mittetulundusühingud nagu näiteks **Confederacion SALUD MENTAL España**, mis tegelevad vaimse tervise edendamise ja vaimse tervise häiretega inimeste toetamisega ning toetavad konkreetsetele sihtrühmadele sh lastele, eakatele, siserändajatele, pagulastele, LGBT+ inimestele ja teistele eriliste vaimse tervise vajadustega inimestele suunatud teenustega;
- ⇒ Oma osa on ka vaimse tervise programmidel koolides, töökohtadel ja kogukondades, mille eesmärk on teadlikkuse tõstmine ja ennetustöö.

⁴⁵ El País. (2023). El teléfono del suicidio (024) atiende 335 llamadas al día en su primer año. El País.

⁴⁶ Spanish Government News. (ND). https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad/4/Paginas/2022/100622-telefono_024_suicidio.aspx

⁴⁷ Spanish Health Government. (ND). <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

⁴⁸ Teléfono de la Esperanza. (ND). <https://telefonodelaesperanza.org/>

Eesti

Eestis on tervishoiualased (sh vaimne tervis ja heaolu) regulatsioonid kehtestatud 1995. aastal vastuvõetud ja hiljem mitmeid kordi muudetud rahvatervise seadusega⁴⁹. Seaduse eesmärk on erinevate osapoolte koostöös inimeste tervise kaitsmine, haiguste ennetamine ja tervise edendamine. Vaimne tervis on mitmel tasandil vastavalt Maailma Tervishoiuorganisatsiooni heaolu definitsioonile ja raamistikule Sotsiaalministeeriumi⁵⁰ prioriteet.

Sotsiaalministeeriumi haldusalas tegutsev Terviseamet⁵¹ on vastutav järgmiste valdkondade eest:

- tervishoid
- nakkushaiguste seire
- keskkonnatervis
- meditsiiniseadmete ohutus.

Terviseameti ja kohalike omavalitsuste korraldatud esmatasandi arstiabi keskendub ambulatoorsele teenustele, eelkõige perearstidele, kes tegelevad tavaliste terviseküsimustega, sealhulgas vaimse tervise probleemidega.

Kohalikud omavalitsused teostavad järelevalvet ka tervishoiu üle koolides, edendades tervist, ennetades haigusi ja edendades õpilaste eneseabioskusi. Kohalikul tasandil mängivad olulist rolli kogukonna juhid ja MTÜ-d, mis on üks suurimaid ressursse, korraldades tegevusi, mis soodustavad sotsiaalset suhtlemist, vähendavad üksildust ja edendavad kogukonnatunnet. Usulised ühendused osalevad mitmesugustes vaimset tervist toetavates tegevustes.

Suurimad probleemid Eestis on seotud pikkade ravijärjekordadega (mitu kuud psühholoogide ja/või psühhiaatrite vastuvõtule⁵²). Vaatamata jõupingutustele on noorte seas murettekitav enesetapumõtete kasv (2021. aastal oli enesetapumõtteid 14% poistest ja 30% tüdrukutest), mis tuleneb ravimata depressioonist, uimastitarbimisest, sotsiaalsest tõrjutusest ning psüühika- ja käitumishäiretest⁵³.

Eestis on mitmeid vaimse tervise valdkonnas tegutsevad organisatsioonid:

- **Tervise Arengu Instituut** (TAI, <https://tai.ee/et>) on oluline teadusasutus, mis tegeleb rahvatervishoiu teadustöö ja terviseedendusega, et luua positiivset terviseteadmust.
- **Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon** (VATEK, <https://enesetunne.ee/>)⁵⁴ on katusorganisatsioon, mille ühiseks sihiks on Eesti elanikkonna vaimse tervise ja heaolu edendamine. Nende kodulehelt leiab abi-vajaja tõendus põhised teavet vaimse tervise ja heaolu kohta.
- **MTÜ Peasjad** (<https://peaasi.ee/en/>), 2009. aastal loodud mittetulundusühing keskendub noorte vaimsele tervisele, tegeleb probleemide varajase märkamisega ning pakub veebinõustamist ja koolitusi. Nende kodulehelt leiab erinevaid teste oma vaimse tervise hindamiseks.

⁴⁹ <https://www.riigiteataja.ee/en/eli/ee/501062023004/consolide/current>

⁵⁰ <https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis>

⁵¹ <https://www.terviseamet.ee/et>

⁵² <https://www.tervisekassa.ee/ravijarjekorrad#tab-arstia-bi-ootaajad>

⁵³ <https://www.tai.ee/et/uudised/suitsiidimotete-ga-noorte-osatahtsus-aastatega-suurenenud>

⁵⁴ <https://www.vatek.ee/>





ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



Johannes Mihkelsoni Keskus

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 5441