

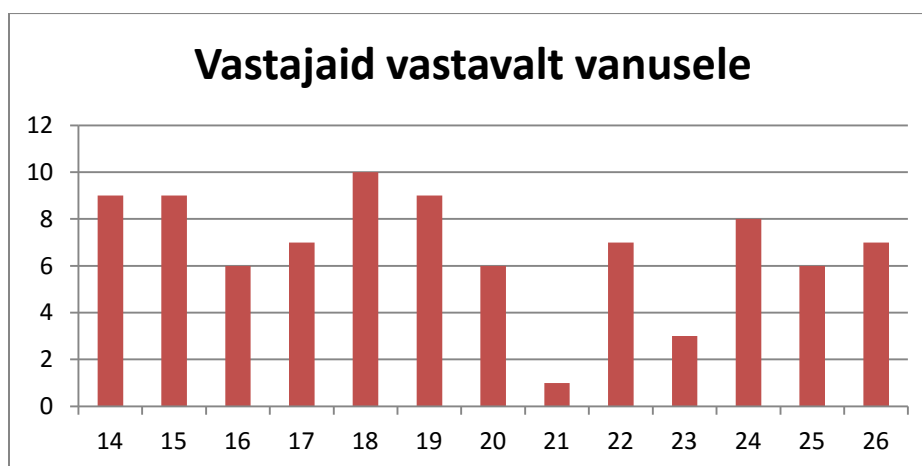


## Peaasi.ee veebiküsitluse 2015 kokkuvõte

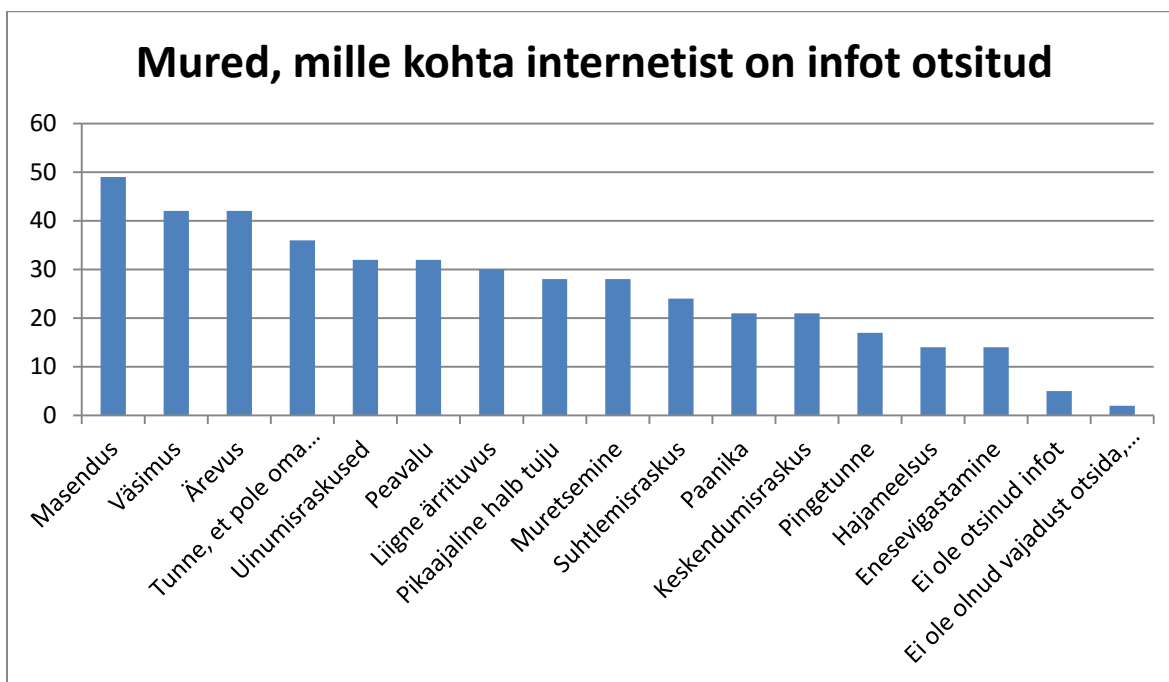
Peaasi.ee veebiküsitluse vastuste kogumine toimus märtsist kuni novembrini aastal 2015, kuid peamiseks andmekogumise perioodiks võib pidada perioodi **märts - mai**, mille jooksul koguti 90% vastustest. Veebiküsitlusele vastajate leidmine toimus peamiselt keskkonnas Facebook, küsitluse vorm on leitav aadressil [https://docs.google.com/forms/d/1-OR8-n9JF3u5-5Xso1VJ8G505r3Nzmyi\\_tK8kiSLM7M](https://docs.google.com/forms/d/1-OR8-n9JF3u5-5Xso1VJ8G505r3Nzmyi_tK8kiSLM7M) (küsitlus Peaasi.ee veebis).

Kokku vastas küsitlusele 118 inimest, kellest 98 ehk 83% olid naised. Vastanute seas oli **88 noort** vanuses 14-26 aastat, kuuludes Peaasi.ee põhisihtgrupi hulka. Joonisel 1 on kujutatud nende jaotumine vastavalt vanusele. Sooline jaotus vastanud noorte seas on väga sarnane üldvastajate jaotusega - naissoost vastanute osakaal oli 85%. Vastajate keskmine vanus oli 22 eluaastat.

Võrreldes eelmise aastaga vähenes küll küsitlusele vastanute koguarv, kuid suurenes põhisihtgrupi osakaal küsitlusele vastanute seas (eelmisel aastal oli vastanuid kokku 131, kuid neist oli vanuses 14-26 vaid 51% vastanutest; 2015 aastal oli noorte osakaal vastanutest 75%). Selline muutus võib osutada asjaolule, et on paranenud teadete ning üleskutsete jõudmine oma esmase sihtgrupini.



Joonis 1. Peaasi.ee põhisihtgrupi kuuluvate vastajate arv vastavalt vanusele.



Joonis 2. Probleemid, millega seoses on noored<sup>1</sup> internetist infot otsinud.

Joonis 2 illustreerib murede jaotust, millega seoses noored on infot otsinud. Peamised mured, mille kohta vastanud noored internetist infot on otsinud, on masendus, väsimus, ärevus, tunne, et pole oma kehakaaluga rahul, uinumisraskused ja peavalu. Kuna vastanute seas oli märkimisväärne ülekaal naissoost vastajate seas, siis väärib eraldi välja toomist ka noormeeste poolt otsitud muredest levinuimad: masendus, muretsemine, pikaajaline halb tuju, pingetunne keskendumisraskus ja uinumisraskused. Lisaks küsitluses vastusevariantidena välja toodud võimalustele oli lisatud järgnevad mured, mille kohta infot on otsitud: depressioon, sesoonne depressioon, tujude kõikumine, söömishäire, anoreksia, buliimia, ülesöömine ning probleemid lapse kasvatamisel. Silma torkab häiritud söömiskäitumise ning kehakaaluga rahulolematuse temaatika kõrge esindatus, seda eeskätt tüdrukute hulgas.

Vastanud noortest 8% ei olnud antud teemade kohta infot otsinud, kuid siinkohal on andmete tõlgendamisel oluline meeles pidada küsitlusele vastamise vabatahtlikkust ning noorteni jõudmise kanalit - mõlemad asjaolud teevad tõenäolisemaks selle, et küsitlusele vastasid need, kes on vaimse tervise teemadega kokku puutunud ning seetõttu võivad olla rohkem motiveeritud ka küsitlusele vastama.

Järgnevalt on koondtabelis toodud välja kõikide osalenute vastused selle kohta, milliste murede kohta on nad internetist infot otsinud:

<sup>1</sup> Siin ja edaspidi viitab „noored“ küsitluses osalenud vastajatele vanuses 14-26.



Mure	Vastajaid kokku	Meessoost	Naissoost
Masendus	67	7	60
Väsimus	61	7	54
Ärevus	55	8	47
Tunne, et pole oma kehakaaluga rahul	52	5	47
Uinumiskärsed	44	7	37
Peavalu	42	4	38
Pikaajaline halb tuju	40	7	33
Muretsemine	40	6	34
Liigne ärrituvus	38	4	34
Suhtlemiskärsus	35	5	30
Paanika	34	5	29
Keskendumiskärsus	34	8	26
Pingetunne	34	6	28
Enesevigastamine	25	2	23
Hajameelsus	22	4	18
Ei ole otsinud infot	8	4	4
Ei ole olnud vajadust otsida, sest pole eelpool loetletud muredega kokku puutunud	4	2	2

Info otsimiseks kasutavad noored valdavalt Google.com otsingumootorit. Korduvalt mainiti veebiaadresse peaasi.ee, inimene.ee ning kliinik.ee; välja toodi ka järgnevad veebilehed: kaalustalla.ee, nutridata.ee, lapsemure.ee, paanikahaire.ee, vaimnetervis.ee, psühholoogia.ee, naistekas.ee, amor.ee, eriline.ee, sinamina.ee, tervis.ee, nhs.co.uk, sensus.ee, mind.co.uk, youngminds.co.uk. Samuti mainiti järgnevaid veebilehti: Psychology Today, Buduaar, NIMH (National Institute of Mental Health), Teenhealth, Naine24, Wikipedia. Konkreetse viiteta osutati foorumitele, kus inimesed kirjeldavad samu probleeme enda kogemuste põhjal; samuti nõustamislehekülgedele ning videotele keskkonnas Youtube.

Küsitluses osales noori, kelle vastustest ilmneb selge oskus vaimse tervise alase info otsimisel rakendada allikakriitilisust:

*„Otsingut alustan enamasti Googlest ja siis edasi lehtedelt, mis annavad vajalikku infot ja on usaldusväärsed (olemas allikad või välja toodud, kui isiklikud kogemused jms)“ (N,17)*

*„(...) erinevad pseudoteaduslikud lehed (soovitused, kuidas hästi elada, suhelda jne)“ (N, 17)*



peaasi.ee  
Pole hullu!



*„Püüan jälgida, et veebileht oleks seotud mõne riigiasutuse või rahvusvaheliselt tunnustatud organisatsiooniga. Samuti, kes veebilehel nõu annavad.“ (N, 23)*

Esimese eeltoodud näite autor on samas osutanud, et ei saa öelda, et infot oleks vähe - probleeme on pigem info liigeses olemasolus. Seevastu on ka neid, kes on sõnanud, et on infot otsinud ajalehtede kommentaariumitest, kuid sealjuures osutati teravalt asjaolule, et sealt leitav info ei ole olnud piisav.

Leitud infot hindas piisavaks 37% vastanud noorteks ning ebapiisavaks umbes 27%, vahepealsele seisukohale (enam-vähem piisav, nii ja naa) jäi ligi 15%. Osutati ka asjaoludele, et leitud info on olnud piisav, kuid tuge sealt pole saanud; et on saadud kinnitust enda mõtetele ning oleks viimane aeg abi otsida (osutades lehtedele peaasi.ee ja paanikahaire.ee); kuna ise nagunii diagnoosi ei saa panna, siis on ise uurimisega piisavalt teadmisi juurde saadud. Samas on teised vastajad toonud välja, et eesti keeles leitud info pole olnud kindlasti piisav ning et abi on väga raske leida; et kõike leitud infot pole õnnestunud päris elus rakendada; et on saadud aegunud infot. Ebapiisava info puhul on üks vastanu osutatud ka sellele, et see on siiski kas andnud jõudu edasi tegeleda või pakkunud tuge otsida psühholoogi. Seega on noorte kogemused info otsimisel ja arvamused internetist leitava abi piisavuse kohta väga mitmekesised; samuti ei näi need sõltuvat noorte vanusest.

Vastanud noortest 76,1% ütles, et teab, mida teha või kuhu pöörduda, kui neil oleks mõni eelpool mainitud mure. Võrdluses eelmise aasta tulemusega ilmneb siin väike tõus (eelmise aasta vastanute seas oli see osakaal 71,6%). Võrreldes tulemusi vanusegruppide vahel, ilmneb, et küsitluses osalenud vanemate inimeste puhul on see teadlikkus madalam (59% teab, mida teha või kuhu pöörduda; vastajad vanuses 27 kuni 67, keskmine vanus 31 aastat, N=29). Kõikide vastanute seas on sellealane teadlikkus 72% inimestest.

13,6% vastanud noortest ütleb, et neid ei ole kedagi, kellega oma muredest rääkida. Võrreldes 2014. aasta tulemustega, on see hulk minimaalselt langenud (16,4 protsendilt). Koguvalimi hulgas on see näitaja 17,8% ning vanemate vastajate seas 31%, kuid tuleb meeles pidada vanemate vastajate väikest arvu ning küsitlusele vastanute valimi mitte-representatiivsust.

Kõige enam on noored välja toonud, et räägitaks peamiselt pere ning lähedaste sõprade-sõbrannadega; vanematest mainitakse eelkõige ema. Samuti mainiti tihti toena elukaaslast/partnerit/abikaasat, poiss- või tüdrukusõpra, psühhiaatrit, (kooli)psühholoogi, sugulasi, töökaaslast, spetsialistidest tuttavaid, klassijuhatajat, perearsti. Paljudel on positiivseid kogemusi oma murede arutamise ja lähedaste ringis:

*„Mul on erinevate kogemustega sõpru, kellele julgen oma muredest rääkida ning kes nii mõnigi on minuga sarnaste muredega.“ (N, 15)*

*„Oma muresid jagan ma alati lähedaste ja sõpradega. Räägime tihti maailma asjadest ja isiklikest kogemustest, see aitab. Tean ka, et olukorrad ja mured ei ole kunagi*



*täpselt samad, kuid aitab juba ära rääkimine ja erinevate arvamuste kuulmine. Diskussioon on minu jaoks selliste teemade puhul oluline.“ (N, 17)*

*„Ma tavaliselt räägin oma mured eelkõige oma parimale sõbrannale ning saan temale toetuda ja ta aitab mind. Aga kui mure tõesti suur on, olen pöördunud psühholoogi juurde, kellest oli tõsiselt abi.“ (N, 19)*

Küsitluses osales mitmeid noori, kellel küll oleks, kellega rääkida, aga erinevatel põhjustel eelistatakse seda pigem mitte teha:

*„Esiolgu prooviksin ise materjaliga tutvuda, mis aitaks murest üle saada. Raamatud, videod, seminarid internetis jne.. Arvan, et iga inimese vaimne tervis on eelkõige tema enda vastutus“ (M, 19)*

*„Argimuredest saan ikka rääkida, kuid pikaajalisemad mured kestavad endas kauem ning ei taha teistele koguaeg sama asja kurta.“ (N, 20)*

*„Jah, on [kellega rääkida], aga tuge kui sellist leiab kellelegi rääkimisel harva. „(N, 22)*

*„Mul on hea pere ning toredad sõbrad, aga kui ma räägiksin, et mul on võib-olla stress ja depressioon, siis nad ei pruugi aru saada. Võimalik, et vastavad isegi, et pole mul midagi viga.“ (N, 24)*

Nende seas, kel pole kellegagi rääkida, on põhjusena välja toodud näiteks arusaam, et sõbrad-perekond ei saa ju aidata ning et psühhoterapeut/psühholoog on liiga kallis, samuti peetakse sobiva spetsialisti leidmist tüütuks. On neid, kes töid välja, et neil lihtsalt pole, kellega rääkida ning leitud info ei ole ka abiotsimiseks olnud piisav. Tihti ilmneb usaldamise ja mittemõistmise teema vaimse tervise muredest rääkimise piiramisel:

*„Ei tunne end piisavalt mugavalt kellegagi lähedastest neil teemadel rääkides. Mõiste vaimne tervis on paljudele sisuliselt arusaamatu.“ (N, 14)*

*„Keegi ei mõista ega saa aru. Ei julge sellest rääkida“ (N, 17)*

*„Ma ei usalda üldjuhul ühtegi inimest nii palju, et oma probleemide ja muresid nendega arutada. Lisaks sellele ei leia ma, et kellegagi murede jagamine kuidagi kasulik oleks.“ (N, 18)*

*„Tundub nagu keegi ei kuulaks tegelikult mind“ (N, 18)*

*„Pole kedagi, keda usaldaks piisavalt, et rääkida.“ (N, 26)*

Küsitluses osalenud noortest 85% on vastanud, et läheksid vajadusel psühholoogi või psühhiaatri juurde, samas kui 15% seda ei teeks. Võib näha, et abi otsimine on mitmetele noortele murede süvenemisel ning olukorras, kus ise enam toime ei tulda, normaalne tegevus,



kuigi tajutakse selle ühiskondlikku võimalikku stigmatiseeritust; väga tihti töid vastajad välja asjaolu, et käiakse juba mõne vaimse tervise spetsialisti juures:

*„Olen töötanud psüühikahäiretega inimestega ja tean, et spetsialisti poole pöördumist ei pea häbenema, see on tavaline.“ (N, 14)*

*„Olen ka käinud ja leian, et see ei peaks olema nii stigmatiseeriv kui hetkel Eesti ühiskonnas on“ (N, 14)*

*„Nad oskavad aidata, kindlasti eii tohi mõelda "Ah saan ise" sest ei saa ja pärast on juba hilja“ (N, 16)*

*„Kui enam sellest ei piisaks, et lähedastega rääkida ja erinevatel muredega seotud teemadel vestelda, olen alati mõelnud, et psühholoog (ja ka vajadusel psühhiaater) on kindlasti see, keda karta ei tasuks.“ (N, 17)*

Kirjeldati ka kahetisi kogemusi, millest hoolimata vajadusel siiski pöördutaks psühholoogi või psühhiaatri poole:

*„Aastaid ei julgenud minna aga kui enam ennast üldse kontrollida ei suutnud siis sundisin end minema. Kardan siiani igat korda :(“ (N, 17)*

*„Olen käinud ja läheks uuesti ka, kuid ilmselt viimases hädas. Eelnevad kogemused ei ole olnud just kõige meeldivamad, mis omakorda teeb iga järgneva pöördumise minu jaoks keerulisemaks. Ilmselgelt on viga minus, kes ei oska pakutavat abi vastu võtta.“ (N, 18)*

Mittehinemise täpsemad põhjused olid küllalt mitmekesised:

*„Ilmselt mitte, kuigi tegelikult ehk sooviksin.“ (N, 14)*

*„Ma olen ise pedagoogilise haridusega ja ise ennest pidevalt psühholoogiaalselt arendanud: lugenud, analüüsinud.“ (N, 17)*

*„Ma ei oska oma muret valju häälega kirjeldada“ (N, 18)*

*„pole selliseid asju vaja“ (N, 24)*

*„Ei usalda võõraid, eriti antud valdkonnas“ (N, 25)*

*„ei lähe lähen vaimse tervise õe juurde kuhu kooliõde suunab“ (M, 26)*

*„Ei meeldi inimesed.“ (N, 26)*

Enamik küsitlusele vastanud noori (29,5%) pöördusid vaimse tervise mure korral psühholoogi poole. Üle viiendiku (21,5%) leiab, et saaksid sellest ise üle; küllalt võrdväärne hulk noori pöördus kas sõbra, psühhiaatri või pereliikme poole. Tulemusi illustreerib kokkuvõtlik tabel:



Kelle poole pöörduksid vaimse tervise mure korral?	
Psühholoog	26
Saaksin ise üle	19
Sõber	11
Psühhiaater	10
Ema-isa, õde-vend	9
Koolipsühholoog	6
Perearst	6
Ravitseja	1
	88

85% vastanud noortest tunneb kedagi, kel on mõni küsitluses nimetatud või muu vaimse tervise mure; ka koguvahemil seas on osakaal sama. Peamiste muredena, millega eakaaslased kokku puutuvad, nähakse depressiooni, väsimust ja stressi. Korduvalt mainiti ka järgmiseid muresid: keskendumisraskused, ülekoormus koolis või tööl, unehäired, suhte probleemid, motivatsioonipuudus, ärevus, narkootikumide või alkoholiga seotud mured, läbipõlemine, paanika, probleemid kehakaalu ja toitumisega ning enesekindlusega, samuti rahalised probleemid ning mured tuleviku pärast. Rõhutati asjaolu, et koolis või tööl on väga suur pinge ning ühiskonnas võib tajude stressitekitavat sundi olla edukas:

*„Tänapäeva noored on väga aktiivsed ja tahavad palju teha ja jõuda. Korraga käiakse koolis ja tööl ning sellest tulevad tihti üleväsimus ning tööde kuhjumine, ületöötamine ja pinged. Enda vastu ollakse ka väga nõudlik ja kriitiline, mis ei tule antud olukorras kasuks.“ (N, 18)*

*„Paljud probleemid saavad alguse gümnaasiumis, kus on vaja suunata väga palju energiat asjadele, mis noorte jaoks on tegelikult väga tühised. Iseenda, hobide ning ka une jaoks ei jää tihtipeale päevas mitte ühtegi tundi. See kulutab noort inimest väga palju.“ (N, 19)*

*„Oleme oma sõpradega seda korduvalt arutanud ja nõustunud, et sotsiaalne surve olla edukas tekitab palju stressi.“ (N, 20)*

34% vastanud noortest ei teadnud enne portaali Peaasi.ee; kõikide vastanute seas kokku oli vastav näitaja 40%. Selles peegeldub märkimisväärne teadlikkuse kasv võrreldes aastaga 2015, mil osalenutest 77,6% ei teadnud varem leheküljest Peaasi.ee. See võib viidata nii lehekülje üldisele tuntusele kui ka suuremale küsitlusele vastajate hulgale lehe infoväljas.

Vaimse tervise hoidmise viisidena rõhutasid noored eelkõige positiivsust, aktiivset eluviisi ning tasakaalustatud elurütmi, vaimse tervise probleemide tunnistamist ning nende üle arutlemist, enese mõtete ja tunnete teadvustamist, lähedastega aja veetmist ning hobidega tegelemist.