

Julgeolek ja vaimne vastupanuvõime

Julgeolek ei sõltu ainult relvastusest, taristust ja kriisiplaanidest, vaid ka inimeste vaimsest vastupanuvõimest, usaldusest riigi vastu, kogukondlikust sidususest ning võimest kriisides tegutseda.

Järjestikused kriisid, sõjaohu, infosõda, küberpettused, polariseerumine, vägivald ja ebakindlus mõjutavad inimeste vaimset heaolu ning võivad vähendada kaitsetahet, kriisikäitumise võimekust ja usaldust institutsioonide vastu. Eesti julgeolekupoliitikas rõhutatakse, et Eesti julgeoleku aluseks on sidus ja ühtehoidev ühiskond ning psühholoogiline kaitse tugevdab rahva eneseusku, kaitsetahet ja vastupanuvõimet mõjutustegevusele [1]. Seetõttu tuleb vaimset tervist käsitleda laia riigikaitse osana: kriisivalmiduse, elanikkonnakaitse, noorte toetamise, väärinfo ennetuse, vägivalda vähendamise ning kaitseväge, politsei, pääste ja teiste eesliinitöötajate töövõime hoidmise kaudu.

Soovitused

1 Tõsta vaimne tervis ja psühhosotsiaalne tugi kriisivalmiduse keskseks osaks.

- Ellujäämisoskuste, varjumise ja evakuatsiooni kõrval tuleb elanikkonnale õpetada ka vaimse tervise esmaabi, stressireaktsioonide ja emotsioonidega toimetulekut - treenida vaimset vastupanuvõimet.
- Riigijuhtide kommunikatsioon peab andma selgeid, regulaarseid ja praktilisi juhiseid, mis suurendavad tegutsemisvõimet, lootust ja vaimset valmisolekut, mitte ainult ohutaju.

2 Käsitleda noorte vaimse tervise abi kättesaadavust kui julgeolekuinvesteeringut.

- Noorte vaimse tervise mured mõjutavad haridusteed, tööellu jõudmist, sotsiaalset kuuluvust ja riigikaitsele panustamist. Vaja on varajast märkamist koolides, noorsootöös ja esmatasandil, astmelist abi, kiiret nõustamist ning tuge noortele, kellel on risk jääda haridusest, tööelust või kogukondlikust elust kõrvale.
- Tugevdada ajateenijate vaimse tervise tugisüsteemi: sõelumine ja abini suunamine enne teenistust, madala lävega ja konfidentsiaalne abi teenistuse ajal ning sihitud stigma vähendamine, eriti noorte meeste seas.

3 Tugevdada kaitseväge, jõuametite ja esmareageerijate vaimse tervise hoidmist.

- Kaitseväes, politseis, päästes, vanglateenistuses, meditsiinis ja kriisijuhtimises tuleb rakendada regulaarset vaimse tervise hindamist, konfidentsiaalset nõustamist, supervisiooni, traumateadlikku juhtimist ja mõistlikku töökoormuse korraldust.
- Vaimse vastupidavuse integreerimine baasõppesse. Siseturvalisuse baasõppesse tuleb lisada kohustuslik moodul, mis katab traumateadlikkuse alused, kriminogeense mõtlemise äratundmise, kriisisuhtlemise ning vaimse tervise hoidmise strateegiad pikema karjääri vältel.
- Tuleks kehtestada seadusandlik kohustus tagada eesliinitöötajatele regulaarne, tööajast toimuv kovisioon ja supervisioon ning stigmavabad iga-aastased vaimse tervise ülevaatused - analoogselt töötervishoiu kohustuslike arstlike kontrollidega.

4 Vähendada väärinfo, küberpettuste ja agressiooni mõju ühiskonnas.

Meedia-, digi- ja allikakriitilisus peab olema osa haridusest, täiskasvanuharidusest ja elanikkonnakaitsest. Riigi, pankade, platvormide, telekomide, koolide ja kogukondade koostöös tuleb tugevdada pettuste varajast tuvastust, ohvrite nõustamist ning küberkiusamise, manipulatsiooni ja vaenuliku mõjutustegevuse ennetust.

5 Ennetada polariseerumist ja radikaliseerumist kogukondliku kuuluvustunde kaudu.

Radikaliseerumise suhtes on haavatavamad noored, kellel on trauma, vaimse tervise raskused, kiusamiskogemus, nõrgad pere- või kogukonnasidemed või sotsiaalne isolatsioon [8]. Seetõttu tuleb tugevdada koolide, noorsootöö, kogukondade ja vaimse tervise teenuste võimekust märgata varaseid riske ning pakkuda kuuluvust, dialoogi ja tuge enne, kui probleem muutub julgeolekuriskiks.

6 Vähendada vägivalda kui siseturvalisuse ja vaimse tervise riski.

- Ühiskondlik turvalisus algab kodust, koolist ja kogukonnast. Tuleb jõustada lähisuhtevägivalla vastaseid meetmeid, vähendada seksuaalvägivallaga seotud häbimärgistamist, selgitada vägivalla ja ahistamise õiguslikku käsitlust digiruumis ning laiendada tõendus põhiseid kiusamisennetuse programme koolides ja tõsta teadlikkust töökiusust töökohtades.
- Traumateadlik lähenemine riiklikes abiteenustes. Riiklik esimene kontaktpunkt tuleb ümber disainida nii, et inimene ei pea oma vägivalla kogemise lugu korduvalt rääkima - vaja oleks ühtset juhtumikorraldajat, kes saadab inimese läbi süsteemi. Paralleelselt tuleks alustada riiklikku koolitusprogrammi traumateadliku suhtlemise alal kõigile abisüsteemi spetsialistidele ning reformida terminoloogiat, et keelekasutus oleks jõustav ja taastaks inimese tegutsemisvõime, mitte ei kinnistaks ohvri identiteeti.
- Tuleb kehtestada kõigile patrullpolitseinikele kohustuslik koolitusmoodul lapse traumareaktsiooni äratundmiseks ja esmaseks stabiliseerimiseks. Samuti peaks laiendama Lastemaja tüüpi sekkumisvõimekust ühtse riikliku standardina, millele tuleb tagada selge rahastus, mis ei sõltu projektipõhisusest.
- Asutustevaheline teabejagamise kohustus. Eesti andmekaitse raamistik on korralik, kuid selle rakendamine on kohati muutunud omaette eesmärgiks - kaitstakse andmeid, mitte inimesi. Abi osutamise eesmärgil tuleb seadusandlust muuta nii, et raske isikuvastase vägivalla puhul asendub andmekaitse dogmaatika proaktiivse teavitamiskohustusega.
- Toimepanijatele suunatud rehabilitatsiooniprogrammid. Luua seadusandlik alus kohustuslikele vägivallast loobumise programmidele, mis rakenduvad kohtumääruse alusel paralleelselt karistusega; rahastada pilootprogramm ja hinnata tulemusi süstemaatiliselt vähemalt kaheaastase järelkontrolliga.

Taustainfo

Rahvusvaheline tõendus näitab, et **sõja ja kriiside mõju ei piirdu otsese füüsilise ohuga**. Euroopa 17 riigi kogemuspõhine uuring näitas, et Venemaa täiemahulise Ukraina-vastase sõja algus tõi kaasa mõõdetava **psühholoogilise heaolu languse** ning heaolu oli madalam päevadel, mil sõda oli sotsiaalmeedias nähtavam [2]. WHO andmetel kogeb **peaaegu iga kriisist mõjutatud inimene psühholoogilist distressi** ning sõda või konflikti kogenud inimestest umbes viiendikul esineb depressioon, ärevus, posttraumaatiline stressihäire või muu psüühikahäire [3].

Eestis on kaitsetahe ja NATO toetus kõrged: 2026. aasta avaliku arvamuse uuringu järgi toetab 82% Eesti elanikest Eesti kuulumist NATO-sse ja sama suur osa NATO liitlasvägede kohalolekut Eestis [4]. Samal ajal **mõjutab riigikaitsevõimet otseselt noorte tervis.** Kaitseressursside Ameti 2024. aasta aruande järgi vastas tervisenõuetele 43% hinnatud kutsealustest, ajutiselt ei vastanud 33% ja tervisenõuetele ei vastanud 24% [5]. KRA peadirektori sõnul on tervislikel põhjustel ajateenistusse **mittevõetavatest kutsealustest umbes pooltel vaimsed probleemid** [6]. Ajateenijate terviseuuringute põhjal on ajateenistus vaimselt keerukam just noorematele teenijatele ning **depressiooni sümptomid võivad teenistuse jooksul kasvada** [7].

Ühiskondlik turvatunne on seotud ka vägivalla, kiusamise, usalduse ja digiruumiga. Statistikaameti suhteuuringu järgi on **41% Eesti naistest** elu jooksul kogenud paarisuhtes vägivalda; 39% vaimset, 13% füüsilist ja 9% seksuaalset vägivalda [9]. HBSC Eesti 2022. aasta uuringu andmetel on viimase paari kuu jooksul koolikiusamist kogenud **33% 11-15-aastastest õpilastest ning küberkiusamist 19%** [10]. OECD 2024. aasta usaldusuuringu järgi usaldavad Eesti inimesed kõige enam politseid, kuid usaldus riigikogu ja erakondade vastu on madal [11]. Küberruumis on pettused muutunud üha suuremaks turvariskiks: 2024. aastal registreeriti Eestis 3659 kelmust ja arvutikelmust ning kahju oli ligi 16 miljonit eurot; RIA andmetel kasvas 2025. aastal pettustega seotud kahju 29 miljoni euroni [12, 13].

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on vähenenud vaimse tervise tõttu kaitseväeteenistusest vabastatud noorte osakaal; suurenenud on noorte ja täiskasvanute vaimse tervise esmaabi ning kriisikäitumise oskused; vähenenud on lähisuhtevägivalla, kiusamise, küberpettuste ja väärinfo ohvriks langemine; kasvanud on kannatanute pöördumised abi saamiseks ning usaldus kriisiolukorras riigi ja kohaliku kogukonna tegevuse vastu.

Viited

- [1] Riigikantslei. Eesti julgeolekupoliitika alused: ühiskonna sidusus ja elanikkonnakaitse. 2026.
- [2] Scharbert J, et al. Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine. Nature Communications. 2024.
- [3] World Health Organization. Mental health in emergencies. 2025.
- [4] Kaitseministeerium. Enamik Eesti elanikke toetab kaitse-eelarvet vähemalt viie protsendi tasemel SKP-st. 2026.
- [5] Kaitseressursside Amet. Aruanne kaitseväekohustuse täitmisest ja kaitseväeteenistuse korraldamisest 2024. aastal. 2025.
- [6] ERR. Tervise tõttu sobimatutest kutsealustest pooltel on vaimsed hädad. 2025.
- [7] Tervise Arengu Instituut. Uuring: ajateenistuse jooksul sõdurite tervis paraneb. 2022.
- [8] European Commission / Radicalisation Awareness Network. Preventing radicalisation among minors. 2025.

[9] Statistikaamet. Seni suurim ja terviklikum suhteuuring paljastab: Eesti inimene kogeb enim vägivalda just paarisuhtes. 2023.

[10] Tervise Arengu Instituut. Kiusamise levimus Eesti noorte seas ja sellega seotud tegurid. 2024.

[11] OECD. OECD Survey on Drivers of Trust in Public Institutions - Estonia country note. 2024.

[12] Justiits- ja Digiministeerium. Kuritegevuse ülevaade 2024: kelmused. 2025. [13] Riigi Infosüsteemi Amet. Pettustelaviini kahju: 29 miljonit. 2026.