

Keskkond ja vaimne vastupanuvõime

Vaimne tervis ei kujune tervishoiusüsteemis, vaid pigem keskkonnas, kus inimesed elavad, õpivad, liiguvad, töötavad ja puhkavad. Füüsiline elukeskkond mõjutab und, stressitaset, keskendumisvõimet, turvatunnet, sotsiaalset sidusust ja taastumisvõimalusi.

Keskkonna-, kliima-, transpordi-, ruumi- ja hariduspoliitikas tuleb vähendada vaimse tervise riskitegureid - müra, õhusaastet, kuumust, ebaturvalist ruumi ja vähest ligipääsu loodusele ning suurendada kaitsetegureid: rohe- ja sinialasid, turvalist liikumist, vaikust, kogukondlikke tegevusi, looduskontakti ja inimlikku avalikku ruumi.

Soovitused

1 Lisada vaimse tervise mõju hindamine keskkonna-, kliima-, transpordi-, energia-, haridus- ja ruumiotsustesse.

Suurtemahulisemate otsuste puhul tuleb hinnata mõju mürakoormusele, õhukvaliteedile, kuumariskile, turvatundele, liikumisvõimalustele, sotsiaalsele sidususele, ligipääsule loodusele ja inimeste taastumisvõimalustele.

- täiendada tervisemõju ja keskkonnamõju hindamise juhiseid vaimse tervise kontrollküsimustega;
- siduda vaimse tervise mõju riiklike planeeringute, liikuvuskavade, kliimakohanemise ja elurikkuse strateegiatega.

2 Seada riiklikuks eesmärgiks teha kättesaadavaks ligipääs rohe- ja sinialadele.

Igal inimesel, eriti lastel, eakatel ja haavatavamatel rühmadel, peab olema igapäevane ligipääs kvaliteetsele looduskeskkonnale: parkidele, tänavapuudele, kogukonnaaedadele, looduslike kooli- ja lasteaiaõuedele, matkaradadele, vaiksetele puhkealadele, põlismetsadele ja puhastele veekogudele.

- seada riiklik mõõdik: kui suur osa inimestest elab kvaliteetsest rohe- või sinialast lühikese jalutuskäigu kaugusel;
- rahastada tänavapuude, parkide, looduslike kooliõuede, kogukonnaaedade, matkaradade, veekogude ligipääsu ja elurikkust toetavate puhkealade arendamist;
- suunata investeringud eelisjärjekorras piirkondadesse, kus on korraga suurem sotsiaalne haavatavus, kehvem õhukvaliteet, suurem müra ja väiksem ligipääs loodusele.

3 Muuta haridusasutuste ümbrus vaimset tervist toetavaks, roheliseks ja turvaliseks keskkonnaks.

- Riiklikult tuleb toetada haridusasutuste hoovialade müra- ja õhusaaste seiret, liikluskooormuse vähendamist, varju ja haljastuse lisamist ning vajadusel mängu- ja õuealade ümberkujundamist väiksema keskkonnakoormusega aladele. Kooli- ja lasteaiaõued peavad pakkuma liikumist, rahunemist, varju, loovust ja looduskontakti.
- Lapsepõlves kogetud rohelisem elukeskkond on seotud madalama psühhiaatriliste häirete riskiga hilisemas elus.

4 Käivitada rohelise sotsiaalse retsepti piloot.

Käivitada programm, mille raames vaimse tervise raskuste ja üksildusega maadlevate inimestega töötavad spetsialistid saaksid suunata inimesi juhendatud looduspõhistesse tegevustesse: jalutusgruppidesse, kogukonnaaedadesse, loodustalgutele, matkagruppidesse ja noorte loodustegevustesse.

- alustada 3-5 piirkonnas piloteerimist;
- rahastada tegevusi, mitte ainult koordineerimist: juhendatud jalutusgrupid, kogukonnaaiad, loodustalgud, matkagrupid, eakate looduses liikumine, noorte loodustegevused;
- mõõta mõju heaolule, üksildustundele, ärevusele, depressiivsusele, liikumisele ja teenusekasutusele.

Rahastada looduskaitse, keskkonnahariduse ja vaimse heaolu ühistegevusi ning toetada keskkonnatöötajate ja -aktivistide vaimset tervist.

- Keskkonnatalgud, loodusharidus, keskkonnanafilmide ja -sisu loomine, koolide loodustegevused ja kogukondlikud taastamisprojektid peaksid sisaldama ka refleksiooni, õppimist ja kogukondlikku tuge. See aitab muuta kliimamure tegutsemisvõimeks.
- Kuna keskkonna- ja kliimateemalised vaidlused on sageli pingelised ja polariseerunud, tuleb keskkonnatöötajatele, looduskaitsetajatele ja aktivistidele pakkuda supervisiooni, läbipõlemise ennetust, konfliktidega toimetuleku tuge ja vaimse tervise esmaabi oskusi.

Taustainfo

Eesti poliitikadokumentides on keskkonna ja vaimse tervise seos juba olemas, kuid see on killustunud vaimse tervise, rahvatervise, keskkonnatervise ja linnaplaneerimise dokumentide vahel. Vaimse tervise roheline raamat nimetab **elukeskkonda vaimse tervise mõjurina** ning rõhutab põhimõtet „vaimne tervis igas poliitikas“ [1]. Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030 toetab sama loogikat „tervis igas poliitikas“ põhimõtte kaudu [2]. Sotsiaalministeeriumi Tervist toetava keskkonna programm lisab keskkonnatervise raami: Eestis mõjutab müratase üle 300 000 inimese ehk üle **22% elanikkonnast** [3]. Tallinna laste ja noorte vaimse tervise tegevuskava on seni üks konkreetsemaid Eesti näiteid, kus vaimne tervis seotakse turvalise, roheline ja ligipääsetava linnaruumiga ning nähakse ette õhu- ja mürasaaste mõõtmine haridusasutuste hoovialadel [4]. Rahvusvaheline tõendus toetab sama suunda. WHO Euroopa ülevaate järgi on **rohe- ja sinialade ning vaimse tervise vahel üldiselt positiivne seos** [6]. 18 riigi andmetel põhinev uuring leidis, et **looduse lähedus, looduses viibimine ja psühholoogiline seotus loodusega on seotud parema vaimse tervisega** [7]. Taani ligi miljoni inimesega uuring seostas lapsepõlves **suurema rohealade olemasolu madalama psühhiaatriliste häirete riskiga hilisemas elus** [8]. Samal ajal viitab varajase eluea õhu- ja mürasaaste uuring, et kokkupuude raseduse ajal ja lapsepõlves on seotud suurema psühhootiliste kogemuste riskiga, rasedusaegne kokkupuude depressiooniga ning lapse- ja noorukiea mürasaaste ärevusega [9].

- [1] Sotsiaalministeerium. Vaimse tervise roheline raamat. 2020.
- [2] Sotsiaalministeerium. Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030.
- [3] Sotsiaalministeerium. Tervist toetav keskkond. Programm 2026-2029. 2026.
- [4] Tallinna Linnavolikogu. Tallinna laste ja noorte vaimse tervise tegevuskava 2025-2035. 2025.
- [5] Hickman C, Marks E, Pihkala P, et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. The Lancet Planetary Health. 2021.
- [6] World Health Organization Regional Office for Europe. Green and blue spaces and mental health: new evidence and perspectives for action. 2021.
- [7] White MP, Elliott LR, Grellier J, et al. Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. Scientific Reports. 2021.
- [8] Engemann K, Pedersen CB, Arge L, Tsirogiannis C, Mortensen PB, Svenning JC. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. PNAS. 2019.
- [9] Newbury JB, Stewart R, Fisher HL, et al. Air and noise pollution exposure in early life and mental health from adolescence to young adulthood. JAMA Network Open. 2024.
- [10] World Health Organization. Mental health and climate change: policy brief. 2022.
- [11] NHS England. Green social prescribing.
- [12] WHO. Guidance on policy and strategic actions for mental health and well-being. 2025.