

Majandus, tööjõuturg ja vaimne vastupanuvõime

Vaimne tervis on otseselt seotud Eesti majanduse, tööjõu kättesaadavuse ja tööelu kestlikkusega. Kui inimesed ei saa õigel ajal abi, kasvavad töölt puudumine, presenteeism ehk töö kohal olemine vähese töövõimega, tööturult väljalangemine ning kulud tervishoiule ja sotsiaalkaitsele.

WHO hinnangul elas 2019. aastal psüühikahäirega umbes 15% tööealistest täiskasvanutest ning depressiooni ja ärevuse tõttu kaob maailmas igal aastal hinnanguliselt 12 miljardit tööpäeva ja 1 triljon USA dollarit tootlikkust [1]. OECD järgi mõjutab vaimne tervis üle viiendiku OECD ja EL-i riikide inimestest ning depressiooni, ärevuse ja alkoholitarvitamise häired vähendavad EL-is aastatel 2025-2050 tervena elatud eluiga keskmiselt 2,5 aasta võrra [2]. Eesti jaoks tähendab see otsest majandusriski: OECD varasema hinnangu järgi oli vaimse tervise probleemide kogukulu Eestis 2,8% SKP-st [3]; Eesti 2025. aasta 41,6 miljardi euro suuruse SKP puhul tähendaks sama suhtarv ligikaudu 1,16 miljardit eurot aastas [4]. Seetõttu tuleb vaimset tervist käsitleda tööjõu-, majandus-, sotsiaal-, haridus- ja tervise poliitika ühise prioriteedina.

Soovitused

1 Tagada vaimse tervise abi ja ravikindlustuse kaitse sõltumata töösuhte vormist.

Vaimse tervise abi ei tohi sõltuda sellest, kas inimene töötab klassikalise töölepingu, lühiajalise lepingu, platvormitöö, ettevõtluse, õppimise või projektipõhise töövormi kaudu. Eesmärk peab olema ravikindlustuse katkemise vähendamine ning kiire ligipääs esmasele vaimse tervise toele, eriti noortele, ebapüsiva töösuhtega inimestele ja töötutele.

2 Muuta töökohad vaimset tervist kahjustavatest keskkondadest vaimset tervist toetavateks.

Tööandjate jaoks tuleb luua selgem standard psühhosotsiaalsete riskide ennetamiseks: juhtide koolitus, töökoormuse ja töökorralduse läbivaatamine, töötajate otsustusvõimaluste suurendamine, läbipõlemise ennetus, digihügieen- ja turvalisus ning suuremates asutustes mõõdetavate eesmärkidega vaimse tervise tegevuskavad. Avalik sektor tööandjana saab siin vedada heade tavade rakendamist ja näidata eeskuju.

3 Luua ühised teenusmudelid tööturul püsimiseks ja tööle naasmiseks.

Töötukassa, esmatasandi tervishoid, töötervishoid, kohalikud sotsiaalteenused ja tööandjad peavad toimima inimese jaoks ühe tervikliku turvavõrguna. Vaja on varajast märkamist, kiiret vajaduspõhist tuge, järkjärgulist tööle naasmist, töökoha kohandusi, mentordatud töötamist ja tööandja nõustamist. Töövõimepoliitika peab toetama taastumist ja tööl püsimist, mitte piirduma töövõime languse hindamisega.

4 Vähendada palgavaesuse, finantsstressi ja võlgade mõju vaimsele tervisele.

Võlanõustamine, toimetulekunõustamine ja vaimse tervise tugi tuleb siduda üheks lihtsasti ligipääsetavaks abiteeks. Vaimse tervise teenustes peab olema tavapärane küsida finantsstressi ja võlakoormuse kohta ning võlanõustamisel peab olema lihtne suunamistee vaimse tervise toe juurde. Miinimumpalga ja tööpoliitika kujundamisel tuleb arvestada inimväärse äraelamise ja vaimse tervise seosega.

5 Toetada noorte ja vähenenud töövõimega inimeste tööellu sisenemist ja seal püsimist.

Noortele ja vähenenud töövõimega inimestele tuleb pakkuda sihitud tuge: paindlikud töövormid, osaline töökoormus, tööharjutus, mentorlus, töökoha kohandused, tööandja nõustamine ning varajane vaimse tervise abi. Eraldi tähelepanu vajavad kuni 24-aastased, kelle tööhõiveprobleemid on pärast pandeemiat kasvanud. Korraldada tööandjate ja õppeasutuste vahelises koostöös noortele õppuritele süsteemselt tööpraktikat ja rakendada nii gümnaasiumis kui kutseõppes kaasaegses töökeskkonnas toimetulekuoskuste õpet. Erilist rõhku panna sotsiaal-emotsionaalsetele oskustele ning digipädevusele- ja hügieenile. Rahatarkuse õpe noortele ja täiskasvanutele tuleb siduda toimetulekuoskuste, stressijuhtimise ja vaimse tervise ennetusega. Mida varem oskavad inimesed tulla toime rahalise surve, ebakindla töö ja võlastressiga, seda väiksem on hilisem kulu tervishoiule, sotsiaalkaitsele ja majandusele.

Taustainfo

Vaimse tervise mõju majandusele ei piirdu tervishoiukuludega. Peamine kaotus tekib töövõime vähenemisest, puudumistest, presenteeismist ja tööturult väljalangemisest. OECD 2026. aasta raport prognoosib, et vaimse tervise probleemid **vähendavad EL-is SKP-d keskmiselt 1,7% aastas** aastani 2050 ning Balti riikides, sh **Eestis, võib mõju olla üle 2% SKP-st aastas** [2]. Eestis on varasema OECD hinnangu järgi vaimse tervise probleemide kogukulu **2,8% SKP-st** [3]. Kui kanda see üle 2025. aasta SKP-le, tähendab see ligikaudu **1,16 miljardi euro** suurust aastast ühiskondlikku ja majanduslikku kulu [4].

Töövõime statistika näitab, et vaimne tervis on tööjõupoliitika keskne küsimus. Eesti Töötukassa töövõime hindamise andmetes on **psüühika- ja käitumishäired üks olulisi vähenenud töövõime põhjuseid** [5]. Läbipõlemisega seotud ajutise töövõimetuse kulu on kiiresti kasvanud: 2024. aastal maksti Eestis läbipõlemise tõttu töövõimetushüvitisi 844 870 eurot, võrreldes 365 691 euroga 2023. aastal [6]. OECD 2025. aasta Eesti terviseprofiil toob välja, et 94% Eesti elanikest oli sotsiaalse ravikindlustusega kaetud, kuid **ajutise või mitteametliku tööga inimesed on endiselt kindlustuskaitse katkemise riskis** [7]. WHO ja ILO soovivad vaimse tervise hoidmiseks töökohal organisatsioonilisi sekkumisi, juhtide ja töötajate koolitamist, tööle naasmise programme, mõistlikke töökoha kohandusi ja toetatud töötamist [8, 9].

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on vähenenud vaimse tervise tõttu kaotatud töövõime, vaimse tervise põhjustel võetud haiguslehtede arv ja hüvitiste maht; kasvanud on tööle naasnute arv, tööandjate ennetustegevuste osakaal ning noorte ja vähenenud töövõimega inimeste tööturul püsimine.

Viited

- [1] World Health Organization. Mental health at work. 2024.
- [2] OECD. The Economic Case for Preventing Mental Ill Health. 2026.
- [3] OECD / European Observatory on Health Systems and Policies. Estonia: Country Health Profile 2023.
- [4] Statistikaamet. 2025. aasta oli Eesti majanduses viimase kolme aasta parim. 2026.
- [5] Eesti Töötukassa. Töövõime hindamise avalik statistika.
- [6] Tööinspektsiooni aastaraamat 2024.
- [7] OECD / European Observatory on Health Systems and Policies. Estonia: Country Health Profile 2025.
- [8] WHO. Guidelines on mental health at work. 2022.
- [9] WHO & ILO. Mental health at work: policy brief. 2022.
- [10] Guan N, Guariglia A, Moore P, Xu F, Al-Janabi H. Financial stress and depression in adults: A systematic review. 2022.