

Vaimne tervis ja kogukond

Miks on kogukond meie vaimse tervise jaoks oluline?

Vaimne tervis puudutab meid kõiki. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) kirjeldab vaimset tervist kui vaimse heaolu seisundit, mis aitab inimesel eluga kaasnevate pingetega toime tulla, oma võimeid rakendada, hästi õppida ja töötada ning anda oma panus kogukonda. Vaimne tervis on midagi enam kui vaimse tervise häirete puudumine.

Vaimne tervis ei ole „on või ei ole“. Me kõik liigume elu jooksul heaolu ja raskuste vahel: mõnel perioodil läheb hästi, teisel on raskem. Liikumine selle skaala ulatuses on loomulik.

RASKUSED**HEAOLU**

● Vaimne tervis ei ole ainult isiklik asi

Sageli mõtleme vaimsest tervisest kui millestki väga isiklikust. WHO rõhutab aga, et vaimset tervist mõjutab keeruline koosmõju: inimese enda omadused, tema suhted ning ühiskonna ja keskkonna olud.

Meie ümber on inimesed, kodud, koolid, töökohad, teenused ja ühised tegevused. Kõik need mõjutavad, kas inimene tunneb end turvaliselt, oodatuna ja vajalikuna või hoopis üksiku ja kõrvalejäetuna.

60%

Eesti elanikest oli
tundnud end viimase
kuu jooksul üksikuna

Üksildus on Eestis sage. 2025. aasta lõpus tehtud küsitluse järgi oli viimase kuu jooksul tundnud end üksikuna 60% vähemalt 16-aastastest Eesti elanikest. **Uuringud näitavad, et head suhted ja sotsiaalne tugi on seotud väiksema depressiooniriskiga.**

● Kogukond võib olla toetav koht

Kogukond ei ole ainult küla või linnaosa. Kogukond võib olla ka töökollektiiv, kortermaja, klass, kogudus, huviring või sõpruskond. See on ring, kuhu tunneme end kuuluvat.

Vaimset heaolu toetab, kui:

- on võimalus teistega suhelda ja koos midagi teha;
- tunned, et oled oodatud ja kuulud kuhugi;
- keskkond on turvaline ja hooliv;
- abi ja teenused on kättesaadavad;
- teised on valmis märkama ja kuulama.

Need võivad tunduda väikeste asjadena. Inimese jaoks, kes tunneb end üksiku või ülekoormatuna, võivad need olla väga olulised.

● Abi küsimine on tugevus

Inimesed kogevad raskusi erinevalt ja vajavad erinevat tuge. Mõnikord on vaja lihtsalt kedagi, kes kuulaks. Teinekord on vaja spetsialisti abi.

Abi vajamine ei tähenda nõrkust. Hea kogukond on selline, kus abi saab küsida ilma häbenemata ja häbimärgistamist kartmata.

● Mida saab kogukond teha?

WHO toob välja kolm suunda: väärtustada vaimset tervist rohkem, kujundada ümber keskkondi, kus inimesed elavad, õpivad ja töötavad, ning tugevdada vaimse tervise abi. Kogukonna tasandil tähendab see praktilisi asju:



Kohti, kus inimesed saavad kokku tulla.



Ühiseid tegevusi, kuhu kõik on oodatud.



Selget infot selle kohta, kust abi saada.



Inimesi, kes oskavad märgata, kui kellelgi on raske.

● Mida saan mina teha?

Kogukonna toetamine ei pea algama suurest projektist. Vahel piisab, kui märkad inimest, kes on teistest eemale jäänud, ja küsid: „**Kuidas sul tegelikult läheb?**“ Võid kutsuda kellegi kaasa ühisele tegevusele. Võid ka ise abi küsida, kui tunned, et üksi enam ei jaksa.

Vaimset tervist toetav kogukond ei ole täiuslik. See on kogukond, kus inimesed võivad olla oma rõõmude ja muredega ning kus on ruumi märkamiseks, kuulamiseks ja abistamiseks.

Pea meeles

- ✓ Vaimne tervis ei ole ainult inimese enda asi.
- ✓ Suhted ja keskkond mõjutavad seda, kuidas me end tunneme ja toime tuleme.
- ✓ Toetav kogukond algab märkamisest, kuulamisest ja kaasamisest.

Allikad ja kohandamise märkus

World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. ISBN 978-92-4-004933-8. Vaimse tervise määratlus, lk 8 (raam 1.1); vaimse tervise kontinuum, lk 13; vaimse tervise mõjurid, lk 10; kolm muutuse suunda, kokkuvõte. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Wickramaratne PJ jt. Social connectedness as a determinant of mental health: a scoping review. PLoS ONE 2022;17(10):e0275004. Litsents CC BY 4.0. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>

Eesti andmed: Apoteeka tellitud Kantar Emori küsitlus, 2025. aasta lõpp (Postimees, 05.10.2026).

Muudatused: WHO raportist on tõlgitud ja lühendatud vaimse tervise määratlus, kontiinumi ja mõjurite põhimõtte ning kolm muutuse suunda. Ülejäänud tekst, näited ja Eesti abiinfo on VATEKi koostatud.

See on osaline kohandus teosest „World mental health report: transforming mental health for all“. WHO ei ole kohandust koostanud ega heaks kiitnud ning ei vastuta selle sisu ega täpsuse eest. Siduv ja autentne on ingliskeelne originaalväljaanne. Eestikeelne kohandus: VATEK, 2026. Kohanduse litsents: CC BY-NC-SA 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>