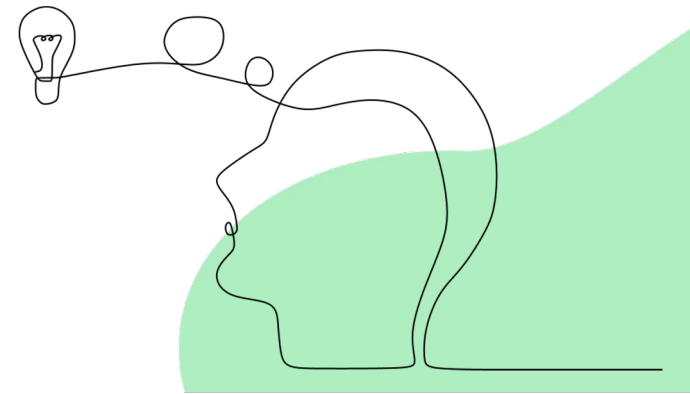




VAIMNE TERVIS JA TÖÖ- KUIDAS MÕJUB JA KUIDAS AIDATA?

Tuuli Junolainen, psühholoog ja coach
23. november 2021
MTÜ Peasjad



MILLEST JUTTU TULEB?

- ✓ Vaimse tervise teema sissejuhatus: ülevaade ja levimus
- ✓ Mida saab tööandja töötaja vaimse tervise toetamiseks teha?



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

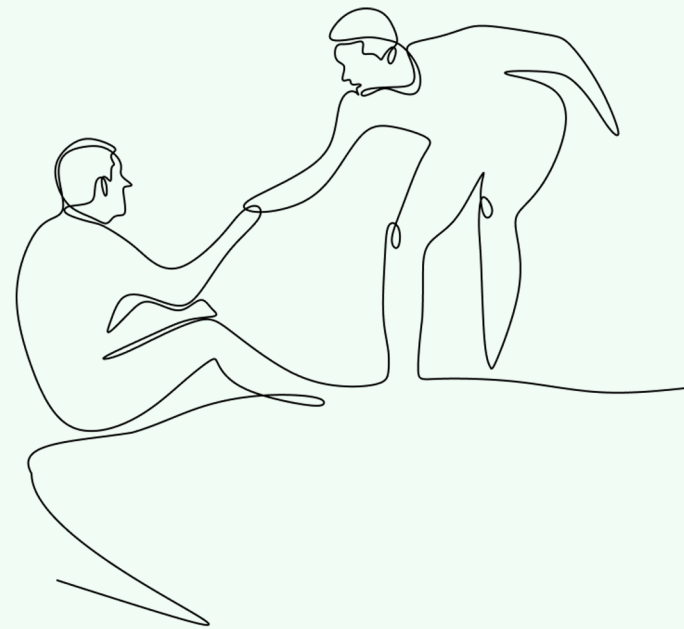


Eesti
tuleviku heaks

Projekti „Töövõime süsteemi toetavad tegevused“ rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondist.

Töid teostab Eesti Tööandjate Keskliit hankelepingu alusel tehtava töö „Tööandjate võrgustikutöö korraldamine aastatel 2017–2021 vähenenud töövõimega inimeste palkamise teemal“ raames.

VAIMSE TERVISE ÜLEVAADE



peaasi.ee

Vaimse tervise
probleemid
(psüühikahäired) **ei ole**
ON/OFF, vaid -
erinevad omadused,
mida saab vaadata
skaalade abil:





peaasi.ee

Lõdvestus, uimasus

STRESS, PINGE
Rahulik, valmisolek

Liigne muretsemine,
ärevus, paanika

Depressiivne meeleolu,
kurb, pidurdunud

MEELEOLU
Paras

Ülev meeleolu,
energiline

Väga hajus tähelepanu,
keskendumisraskused

TÄHELEPANU
Paras, püsiv

Liigselt teravdunud
tähelepanu

Liiga aeglustunud,
laialivalgus

MÕTLEMINE
Selge, paras mõtete voog

Väga segased ja kiired
mõtted

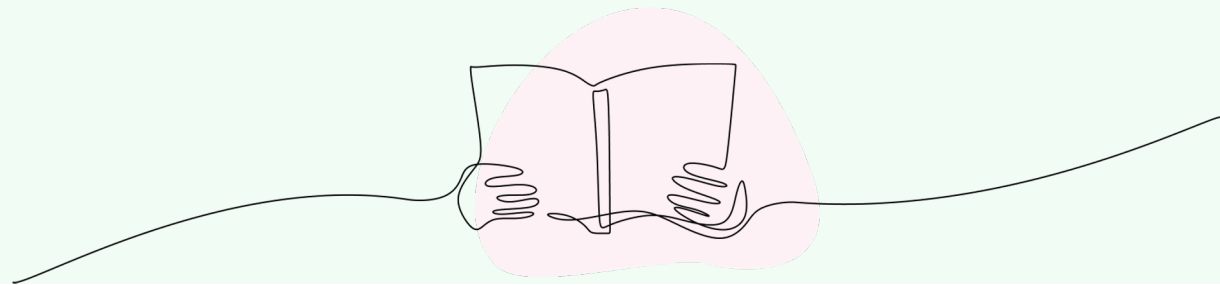
Väga suured raskused
suhtlemisel

SUHTLEMINE
Tavaline, mõni takistus

Üliosav suhtleja

ÜLEVAADE: MIKS HÄIRE?

- Häirib inimest ennast, kannatus
- Väga erinev keskmisest
- Häirib toimetulekut igapäevaeluga (suhted, õppimine, töö, enda/tervise eest hoolitsemine)



ÜLEVAADE: LEVIMUS

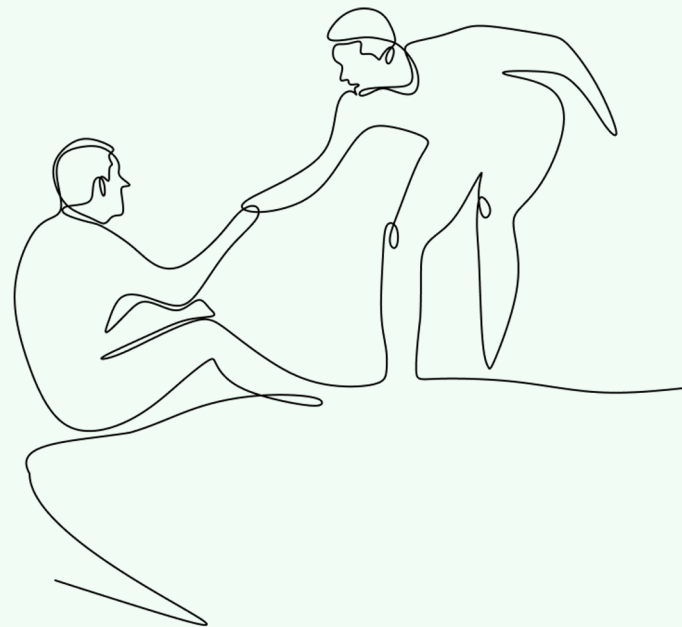
- Iga kuues inimene Euroopas tunnistanud mõnda vaimse tervise probleemi;
- Meeleolu- ja ärevushäirete maksumus ELile aastas 170 miljardit eurot;
- Eesti vaimse tervise probleemide esinemise sageduselt 6. riik (18,3%);
- Eestis depressioon diagnoositud u 75000 inimesel (5,9%);

(Euroopa Komisjon, OECD, WHO 2018, Riigikantselei 2020)

ÜLEVAADE: HAIGESTUMINE JA ABI

- Suurem osa (kuni 75% häiretest) avaldub enne 25ndat eluaastat
- Abi otsimise viivitus 1-30 aastat
- Häbi
- Teenuse puudus
- Vähene teadlikkus
- Diskrimineerimise hirm

LEVINUMAD PSÜÜHIKAHÄIRED



Depressioon on töövõime kaotuse osas nii Eestis kui maailmas **teisel kohal**, prognooside kohaselt mõne aasta pärast esikohal. Majanduslikud kulud on suuremad kui vähi, diabeedi, jt füüsiliste haiguste ravile.

(Kleinberg, 2014, TAI, WHO)





peaasi.ee

DEPRESSIOONI TUNNUSED

Süü- ja väärtusetused
Tähelepanu häirumine
Alanenud enesehinnang
Lootusetus
Surma- ja enesetapumõtted
Unehäired
Isumuutus

Meeleolu
alanemine

Energia
vähenemine

Huvi ja
elurõõmu
kadu



ÄREVUS JA ÄREVUSHÄIRED

ÄREVUSHÄIREGA VÕIB OLLA TEGU, KUI;

- Ärevust kogetakse liiga sageli või liiga tugevana
- Ärevus segab toimetulekut igapäevaeluga
- Ärevus valmistab kannatusi

(Ärevushäirete ühe kuu levimus Eestis 7,7%, elu jooksul eri uuringute põhjal 13–30%. Kleinberg et al, 2008)



peaasi.ee

ÄREVUSHÄIRED

Üldistunud
ärevushäire

Sotsiaalloobia

Paanikahäire

Obsessiiv-
kompulsiivne
häire

Lihtfoobiad

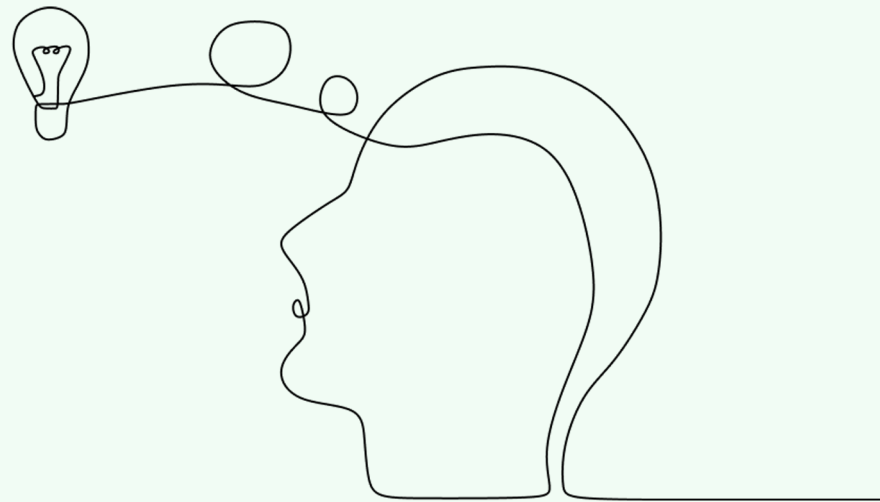


Uuringud näitavad, et kui vaimse tervisega töökohal eesmärgipäraselt tegeleda võib **iga investeeritud euro** tuua **tagasi kuni 9 eurot**. Kasvab töö produktiivsuse näiteks ärevushäirete või depressiooni õigeaegse sekkumise korral võib võita iga töötaja kohta **ühe tööpäeva kuus..**

Kahaneb nii **haiguspäevade arv** kui ka varakult pensionileminejate hulk. Vaimse tervise väärtustamise tulemuseks on **parem tööõhkkond** ning **personali voolavuse vähenemine**.



MIDA SAAB TÖÖANDJA TEHA?



**3 MEEDET
TÖÖ JUURES
VAIMSE
TERVISE
TOETAMISEKS**

- 1. VAIMSE TERVISE TEGEVUSKAVA
TÖÖKOHAL**
- 2. VAIMSE TERVISE KOOLITUSED JA
KAMPAANIAD**
- 3. PSÜHHOLOOGI TEENUSE
KÄTTESAADAVUSE TOETAMINE**

VAIMSE TERVISE TEGEVUSKAVA TÖÖKOHAL

- ✓ **Mis on tegevuskava eesmärk?**
- ✓ **Kes vastutavad millise tegevuse eest ja keda kaasata?**
- ✓ **Millised on tegevused?**
- ✓ **Kuidas levitada infot plaani kohta organisatsioonis?**
- ✓ **Milline on ajakava?**
- ✓ **Kuidas hinnata tegevuste efektiivsust ja planeerida järgmisi tegevusi?**

VAIMSE TERVISE KOOLITUSED JA KAMPAANIAD

**TASAKAAL
ON
PEAASI**

Tasakaalu aitavad hoida viis vaimse tervise vitamiini – liikumine, puhkamine, teadlik toitumine, head suhted ja meeldivate emotsioonide kogemine.

Tee vaimse tervise vitamiinide test ja vaata soovitusi www.peaasi.ee

TERVISEKASSA   **peaasi.ee**

PSÜHHOLOOGI TEENUS

- ✓ **Psühhoteraapia ravijärjekord on alates 3 kuust**
- ✓ **Paljud ettevõtted ja organisatsioonid kompenseerivad 3-8 sessiooni aastas**



PROFESSIONAALSE ABI VÕIMALUSED

- **Perearst:** diagnoosib, ravimravi võimalused, suunab psühholoogile, välistab kehalised haigused
- **Psühhiaater:** diagnoosi, ravimravi, suunab psühholoogile. TASUTA JA TASULINE
- **Psühhoterapeut / psühholoog:** tõenduspõhised psühhoteraapiameetodid Eestis on käitumiskognitiivne teraapia, pereteraapia (söömishäired, psühhootilised häired), teadveloleku põhine teraapia, skeemiteraapia. TASUTA JA TASULINE.
- **Erakorraline abi:** Psühhiaatriakliinikute valvetoad 24/7, kiirabi 112, usaldustelefonid, nt 126 või Eluliin

Lisavõimalused:

- [Peaasi.ee/noustamine](https://peaasi.ee/noustamine)
- KOV poolt rahastatud
- Minudoc.ee
- Kogemusnõustaja (avitus.ee, kogemuskoda.ee)
- Sotsiaalsed ja rehabilitatsiooniteenused (töökoha kohandamist, tugiteenuseid, tugiisik)



peaasi.ee

KÜSIMUSI?



AITÄH KUULAMAST JA
KAASA MÖTLEMÄST!

tuuli@telesis-coaching.com

