

SEYLE KONVERENTS:
KOOLIÕPILASTE TERVISE- JA RISKIKÄITUMINE VAIMSE TERVISE KONTEKSTIS
ETTEKANNETE TEESID

ESIMENE SESSIOON kell 12:00-13:30 Avab ja modereerib Airi Värnik

SEYLE projekti üldtutvustus

Peeter Värnik

- SEYLE – *Saving and Empowering Young Lives in Europe* (www.seyle.org)
- SEYLE eesmärk on edendada 14-15 aastaste kooliõpilaste vaimset tervist läbi ennasthävitava ja riskikäitumise ennetamise
- Euroopa Komisjoni 7. raamprogrammi rahastatud projekt, kaasrahastaja EV Sotsiaalministeerium
- Osaleb 12 Euroopa riiki (Austria, Eesti, Prantsusmaa, Saksamaa, Iirimaa, Ungari, Itaalia, Iisrael, Rumeenia, Sloveenia, Hispaania, Rootsi)
- Projekti koordinaator on Karolinska Instituut (Rootsi) ning Eesti partner Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI; www.suicidology.ee)
- Projekt läbiviimise aeg 2009-2011 (baasuuring, sekkumisprogramm, 3-kuu ja 12-kuu järeluurung)
- Baasküsimustiku täidab 1 000 koolilast üheteistkümnes Euroopa riigis (kokku 11 000 õpilast)
- Eestist osales uuringus 19 Tallinna üldhariduskooli (juhuvalim), baasuuringus kokku 1038 õpilast ning 533 õpetajat jm koolipersonali

SEYLE projekti protsessi analüüs

Mari Jushkin

- SEYLE uuring võeti osalevates koolides hästi vastu
- Koolides rakendati 3 erinevat sekkumismudelit võrdluses kontrollgrupiga ning nende tulemuslikkust hinnatakse järeluuringu käigus kogutud andmete alusel:
 - o Õpetajate jm koolipersonali koolitamine (*QPR: Question, Persuade & Refer*)
 - o Üldine tervise edendamine läbi kooliõpilaste endi teadlikkuse tõstmise (*Awareness*)
 - o Riskigrupi kuuluvate laste väljaselgitamine ja vaimse tervise spetsialisti juurde konsultatsioonile suunamine (*ProfScreen*)
 - o Infovoldik kontrollgrupile (*Information/Control*)
- Alarmjuhtumid ehk akuutselt suitsidaalsed lapsed said sõltumata sekkumismudelitest, kuhu nad kuulusid, kiiret ja professionaalset psühholoogilist/psühhiaatrilist abi. Alarmjuhtumeid oli küsimustiku alusel 23 (2,2% õpilastest), skriiningintervjuu käigus täpsustatud informatsiooni põhjal jäi lõplikuks arvuks 14 (1,4% õpilastest).

Internetikasutus ja selle seos depressiooni sümptomitega

Annelore Hirschon ja Lauraliisa Mark

- Teismelised, kes jäävad internetti planeeritust kauemaks, kogevad teistega võrreldes sagedamini: kurbust, keskendumisraskusi, ärritunud olekut, süütundeid, väsimust, söögiisu muutusi, depressiooni ja suitsiidimõtteid
- Internetti kasutab koolitöökas ligi 40%, videosid vaatab üle 80%
- Tüdrukud on poistest sagedamini suhtlusportaalides, poisid mängivad sagedamini mitme mängijaga mänge

Ründed ja riski otsimine

Lauraliisa Mark

- Poisid langevad üle 2 korra sagedamini rünnaku ohvriks kui tüdrukud (vastavalt 22% ja 9%) – neid rünnatakse peamiselt koolis (36%) ja avalikes kohtades (22%); tütarlapsi kodus (41%)
- Poisse rünnatakse kõige sagedamini võõra (52%) või koolikaaslase (38%) poolt; tütarlapsi võõra (29%) või lapsevanema (23%) poolt
- Poisid osalevad füüsilistes kaklustes 4,5 korda sagedamini kui tüdrukud; kuid kaklus(t)es osalenud tütarlaste seas on vastava poistegrupiga võrreldes rohkem neid, kes alustasid kaklust ise.
- Kiusamiskäitumine on Tallinna kooliõpilaste hulgas väga levinud – viimase aasta jooksul pole kiusamisega kokku puutunud vaid 40% poistest ja 36% tüdrukutest
- Kiusatav õpilane kogeb sageli mitmeid erinevaid kiusamise viise
- Füüsilise ründe ja kaklus(t)e kogemus seondub suurema depressiooniriskiga

TEINE SESSIOON kell 14:30-16:00 Modereerib Lauri Leppik

Õpetajate ja koolipersonali hoiakud õpilaste vaimse tervise suhtes

Anne Tiko

- Õpetajatest 70% arvab, et nende õpilaste hulgas esineb vaimse tervise probleeme
- Teadmisi vaimsest tervisest 80%-il napib ning 90% soovib rohkem teada
- Õpetajatest 70% arvab, et vanemad ei ole kõige õigemad inimesed vaimse tervise probleemiga last aitama ning sama paljud usuvad, et õpetajad saavad neid aidata

Perestruktuuri seosed vaimse tervise ja suitsidaalse käitumisega

Kai-Katrin Parktal ja Merike Sisask

- 40% lastest elab üksik- või kasuvanemaga peredes
- Tüdrukute vaimse tervise seisundit väljendavad näitajad on keskmiselt nõrgemad kui poistel, v.a. käitumisprobleemid
- Vaimse tervise seisukohalt omab perestruktuur olulist rolli:
 - o Mõlema vanemaga perede laste vaimse tervise näitajad on paremad ning suitsidaalsus madalam
 - o Lastel on kõige turvalisem ja kindlam elada mõlema vanemaga peres

Vanemate töötuse mõju laste vaimsele tervisele

Kersti Ivanov ja Andriy Yur'yev

- Vanemate tööpuudus avaldab laste vaimsele tervisele negatiivset mõju
- Nad on enam stressis, tunnevad sagedamini kurbust, lootusetust, erutust, vastumeelsust enda suhtes, suitsidaalseid mõtteid

Psühhoaktiivsete ainete tarvitamine perekonna kontekstis

Mariliis Malken ja Peeter Värnik

- Ligi kolmveerand õpilastest on tarvitanud alkoholi, veerand tarvitab sageli (2 kuni 4 korda kuus)
- Alkohoolsed joogid on kergesti kättesaadavad
- Üle poole õpilastest on purjus olnud, ligi veerand õpilastest korduvalt (enam kui 2 korda elu jooksul)
- 38% õpilastest on tundnud pohmelli, nendest kolmandik on seda tundnud rohkem kui 2 korda
- Vanemate alkoholi tarvitamine soodustab laste alkoholi proovimist ja kasutamist
- Vanemate vähene tähelepanu ja toetus soodustavad laste alkoholi sagedasemat tarvitamist

- Uimasteid on proovinud 14% õpilastest, kusjuures 6% on seda teinud korduvalt ja poisid rohkem kui tüdrukud
- Levinuim uimastiliik on kanep
- Uimastite tarvitamine perekonnas soodustab laste uimastite tarvitamist
- Üle poole õpilastest (58%) on suitsetanud, nendest pooled on igapäevased suitsetajad
- Suitsu proovitakse peamiselt 12-13 aastaselt, veerand õpilastest 10-11 aastaselt
- Poisid proovivad suitsu varem ja suitsetavad tüdrukutest rohkem
- Sagedamini alkoholi tarvitavad õpilased suitsetavad ka rohkem
- Mõnevõrra rohkem suitsetavad õpilased, kelle vanematel on harjumus tubakat kasutada

KOLMAS SESSIOON kell 16:15-17:15 Modereerib Merike Sisask

Koolilaste toitumisharjumused, kehaline aktiivsus ja kehamassi indeks

Keili Pello ja Zrinka Laido

- Lapsed on enamasti normaalses kaalus (ca 80%). Alakaalulisi on väga vähe (ca 3%). Poisid on sagedamini ülekaalulised (ca 22%) kui tüdrukud (ca 10%).
- Ainult pisut üle poole lastest sööb hommikusööki iga päev. Mitte kunagi ei söö 20% tüdrukutest ja 15% poistest. Lapsed, kes ei söö hommikusööki, on sagedamini ülekaalulised. Puu- ja juurvilju praktiliselt ei söö 10-15% lastest.
- Poisid on regulaarsemalt füüsiliselt aktiivsed kui tüdrukud. Neid lapsi, kes pole üldse väljaspool kehalise kasvatusetundi füüsiliselt aktiivsed, on ca 5%.

Mittesuitsidaalsed enesevigastused

Ruth Soonets

- Poistest 27% ning tüdrukutest 38% on end elu jooksul tahtlikult vigastanud: kraapinud, löiganud, ennast löönud, takistanud haavade paranemist, põletanud
- Suitsidaalseid mõtteid esineb enesevigastajatel sagedamini kui neil, kes ei ole ennast vigastanud

Väsimuse mõju koolinoorte vaimsele tervisele

Merike Sisask

- Enamus lapsi on hommikul kooli minnes väsinud (ca 40% igal hommikul ning ca 25% sageli)
- Väsimuse ja vaimset tervist iseloomustavate tunnuste vahel on seos – väsinud laste vaimse tervise näitajad on viletsamad
- Lapsed magavad argipäeviti öösel keskmiselt 7,35 tundi (s.o. 7 tundi 20 minutit)
- Väsimuse ja öösel magatud tundide vahel on selge seos
- Mures, stressis ja pikemat aega (5+ tundi) ekraani ees istuvad lapsed magavad vähem

TÄIENDAV INFO JA KÜSIMUSED

Prof Dr Airi Värnik

Juhataja

ERSI

Tel 651 6550

GSM 56 21 55 80

airiv@online.ee

Merike Sisask

Tegevdirektor ja teadur

ERSI

Tel 651 6550

GSM 51 66 543

merike.sisask@neti.ee