

Vaimne tervis tervetele - ennetusest edenduseni

EESTI ARSTIDE PÄEV

10.04.2015, Tallinn

Helena Lass MD, psühhiaater

Unego OÜ - proaktiivse vaimse vormi keskus

www.unego.ee

WHO 2030 “vaikne epideemia”

Aastaks 2030 saab depressioon (!) olema globaalne probleem - kõikide haiguste seast tõuseb see haiguskoormuse põhjustajana kohale nr. 1:

- enneaegsed surmad

- tööealiste puude põhjustaja / eluaastad kehva tervise juures

Mis toimub 15 aasta jooksul?

Lapsed, kes praegu lähevad I klassi, peaksid saama bakalaureuse kraadi.

Spekuleeritakse, et umbes 2 miljardit seni tuntud töökohta kaob. Tehnoloogia siseneb meie ellu veelgi suuremal määral.

Eksisteerivad ametid, mida praegu veel ei oska isegi ette kujutada.

Kulu haiguskoormuse tõttu

Viimatine EU-rahastatud uuring (läbiviija Matrix, 2013) arvestas töökohaga seotud **depressiooni kulu Euroopale 617 miljardit € aastas**. See summa moodustub:

- tööjõuga seotud kulutustest (töökohalt puudumine ja ebaproduktiivne töökohal viibimine) suuruses €272 miljardit,
- efektiivsuse langusest €242 miljardit,
- tervishoiukulutustest €63 miljardit,
- sotsiaalse tugisüsteemi kulud töövõimetuslehele €39 miljardiga.

Kulutused võrdluses

- 2005 läbi viidud Üle-Euroopalise uuringu (A. Sobocki jt. 2005) kohaselt maksid **vaimse tervise häired** Euroopale 240 miljardit € /a.
- Viimatine EU-rahastatud uuring (läbiviija Matrix, 2013) arvestas töökohaga seotud **depressiooni** kulu Euroopale 617 miljardit € /a.
- Kulutused **CVD** olid 2009 aastal 196 miljardit € /a. (*European Heart Network* raport, mille koostamist juhtis Nichols jt., 2012)
- 2010 aasta andmetel, olid **diabeediga** seotud kulutused prognoositud 90 € miljardit / a.

Ettevõtete kulud

Prognoositakse, et Euroopa ettevõtted kannavad depressiooni tõttu 92 miljardit € kulusid aastas (peamiselt töölt puudumise ja produktivsuse languse tõttu).

Knapp, M. jt. 2014 “Importance of social and cultural factors for attitudes, disclosure and time off work for depression: findings from a *seven country European study* on depression in the workplace”

TAI 2014:

1/3

Mis on tervis?

“Tervis on täielik heaoluseisund (füüsiline ja vaimne) ja mitte ainult haiguse puudumine.”
(WHO)

Milline on vaimse tervise käsitus praegu?

See, et inimesed ei märka

- 4 kohvi + ülekoormus = läbipõlemine ON
- Diivanil lebamine + TV = inaktiivsus ON
- Stress + ebatervislik toitumine = kardiovask. haiguste riski tõus ON
- Keskendumisprobleemid, pinnapealsus ON
- Motiivitus harjumuste muutmisel ON
- Enesevastutuse puudumine tervises ON
- Vaimse vormi määravat mõju oma elule ON

VAIMSE TERVISE PROBLEEM

Ennetus või edendus?

Ennetus / profülaktika:

Probleemipõhine. Suunatud riskigruppidele. Oht stigma tekkele. Tõenäosus passiivsele rollile.

Edendus / proaktiivne:

Tugevustele rajamine. Suunatud tervetele. Oht sõnumi hägustumisele. Inimene kogeb ennast vastutavana.

Proaktiivne suhtumine - enamasti, kui vaid ennetus



erivõimed

baasvorm

haigus



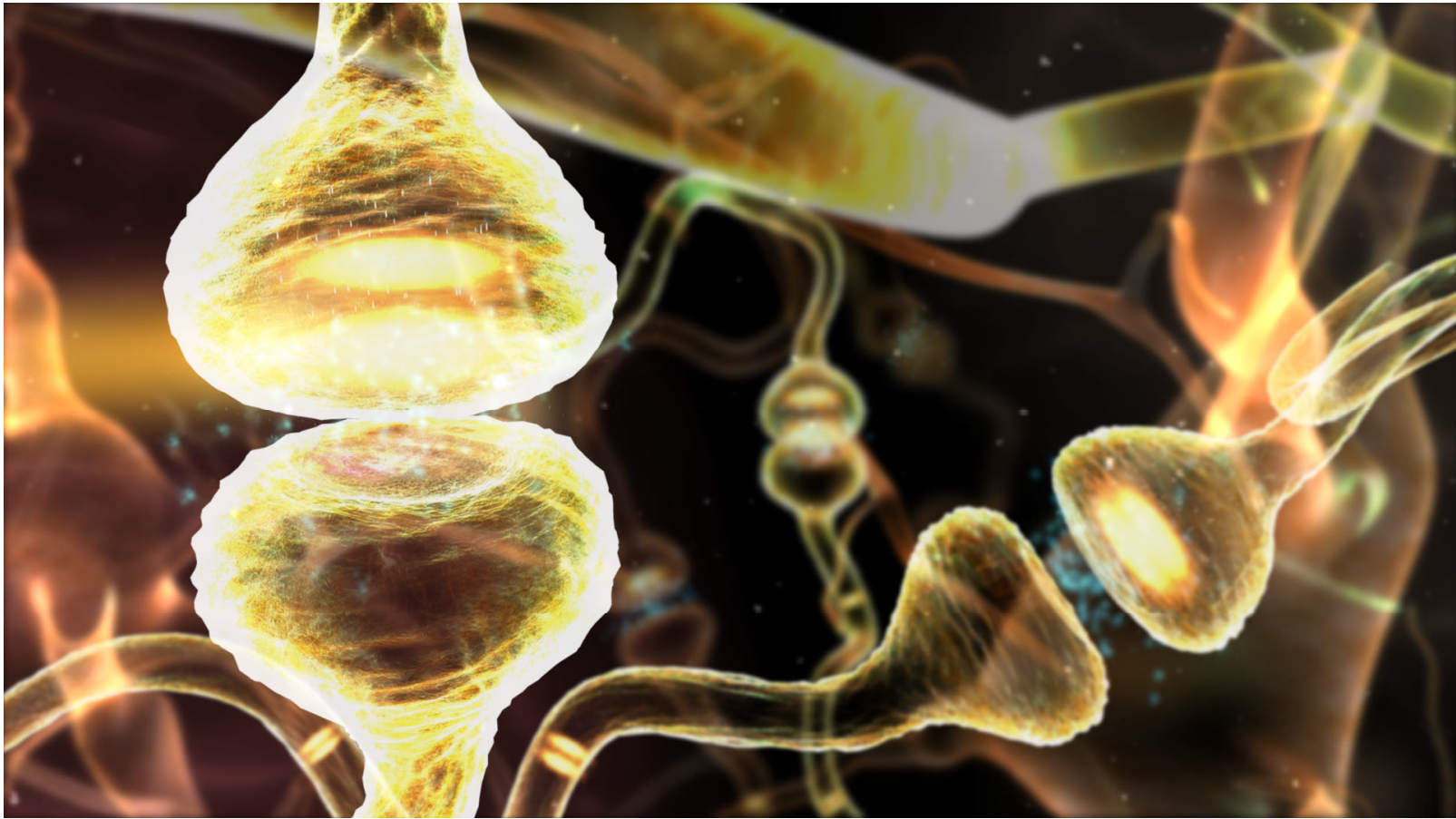
Milleks vaimne vorm?

Töötame “peaga”

Aju kui keha kõige kallim kinnisvara.

Neuronid on ehitatud kestma kogu elu.

Neuronaalsed võrgustikud muutuvad.



Epigeneetika mõju

Mitte ainult keskkond meie ümber.

Millises keskkonnas e “neurobiokeemilises supis” toimub neuronite genees, migratsioon, sünaptogenees ja hilisem plastilisus?

Viletsad toimetulekustrateegiad oma emotsioonide ja mentaalsusega, nagu näiteks allasurumine ja rumineerimine soodustavad meeleoluhäireid (Nolen- Hoeksema, Wisco, ja Lyubomirsky, 2008).

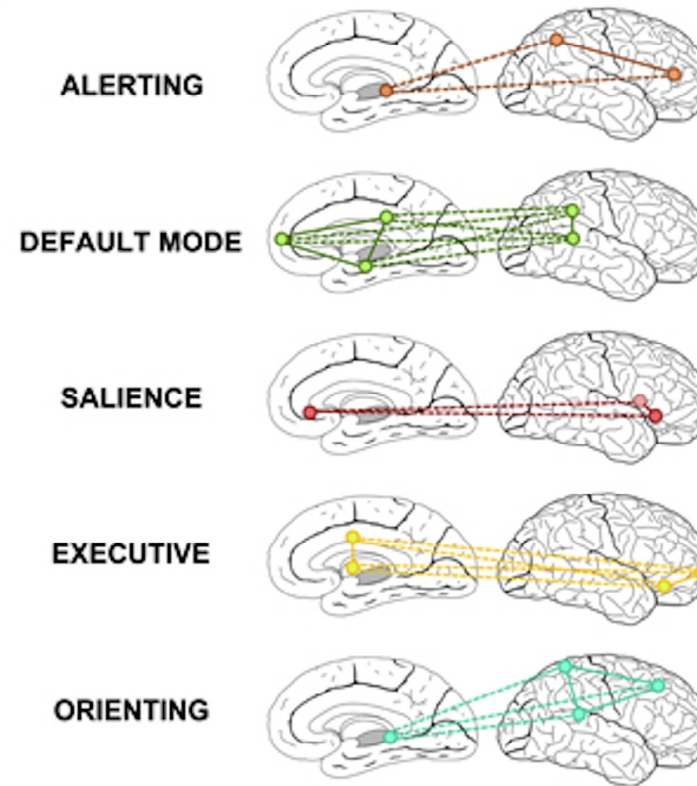
Puudujäägid oskuslikus emotsioonide regulatsioonis kujutavad keskset osa mitmete emotsionaalsete ja käitumuslike probleemide juures teismelistel - ärevuse, depressiooni, enesekahjustuste ning sõltuvusainete tarbimise juures (Wolff ja Ollendick, 2006).

Automaatselt aktiveeruvad rumineerivad mõtted /meenutused suurendavad depressiooni taaskordumise tõenäosust (Ma & Teasdale, 2004).

Suunamata teadlikkus ning uitmõtted on seotud alanenud kognitiivse sooritusvõimega (Smallwood and Schooler, 2006; McVay and Kane, 2009; Kam and Handy, 2013) ning meeolehäirete sagedasema esinemisega (Killingsworth and Gilbert, 2010).

Mis on uitmõte?

Uitmõtted on defineeritavad, kui ülesande või eesmärgiga seondumatu meenusutus, mõte või ettekujutus, mis viib teadlikkuse ära kas väliselt stiimulilt või muult objektilt, mis on otseselt seotud valitud tegevuse või eesmärgiga (Barronet al, 2011).



P. Malinowski, Liverpool University, *Frontiers in Neuroscience*, Feb, 2013, vol 7, article 8
 “Neural Mechanisms of attentional control in Mindfulness”.

46,9%

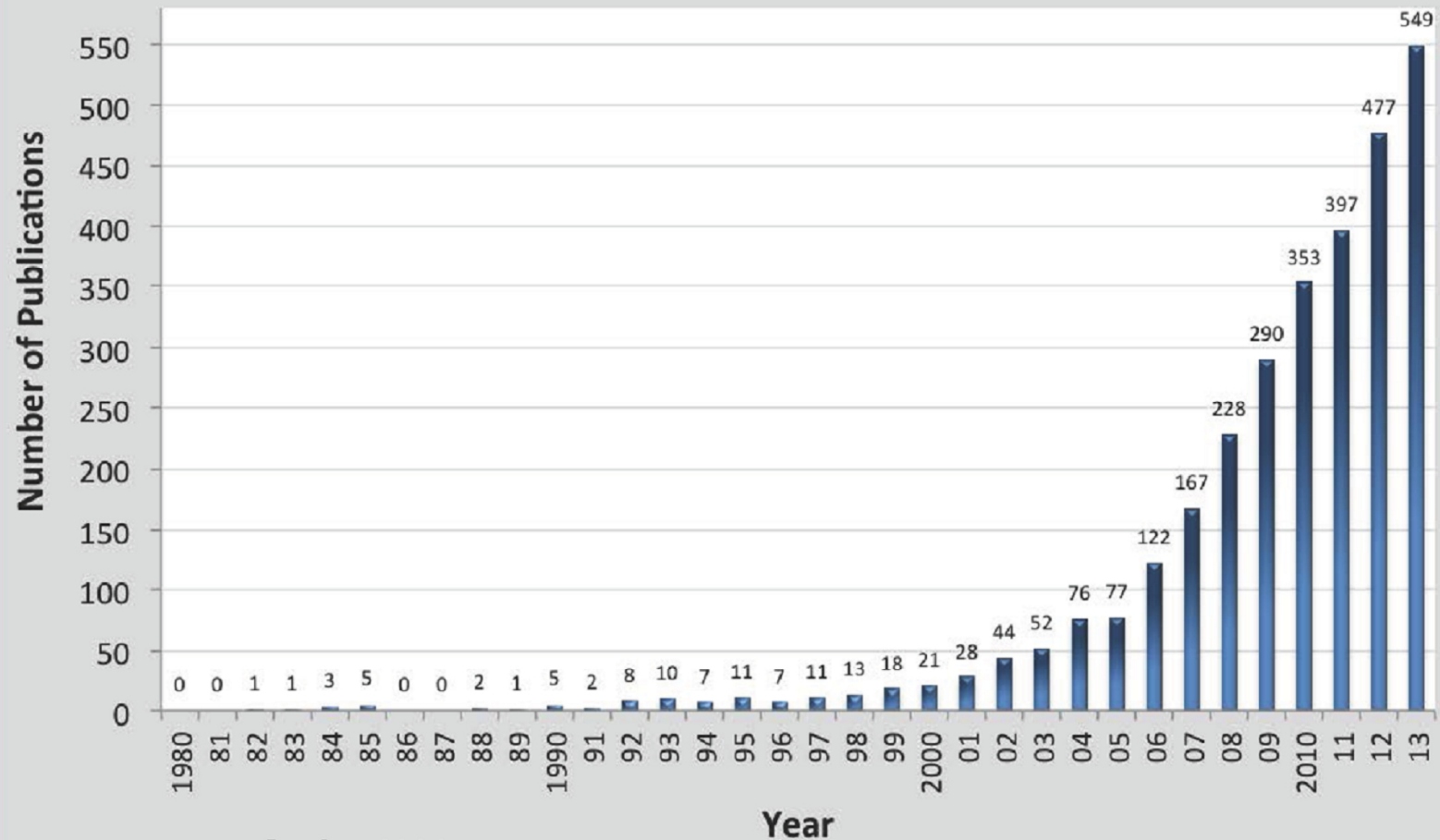
(Killingsworth MA, Gilbert DT, *Science*, nov. 2010,
vol. 330, no. 6006, p. 932)

Teadvustamisvõimet treenivad programmid, harjutused

Arstide läbipõlemise skoor vähenes statistliselt olulisel määral (Maslachi küsimustik), suurenes rahulolu tööga ning patsientide rahulolu arstiga ja ka ravitulemused. (L. Fortney, *Annals of Family Medicine*, vol.11, no.5, oct 2013)

Esineb korrelatsioon 8 nädalase treeningprogrammi, heaolutaseme ja hallaine paksenemise vahel ajutüve piirkonnas (eriti raphae tuumades ja locus coeruleus-es). (O. Singleton, M. Vangel, *Frontiers in Human Neuroscience*, Feb 2014, vol. 8, article 33)

MINDFULNESS RESEARCH PUBLICATIONS BY YEAR, 1980 - 2013

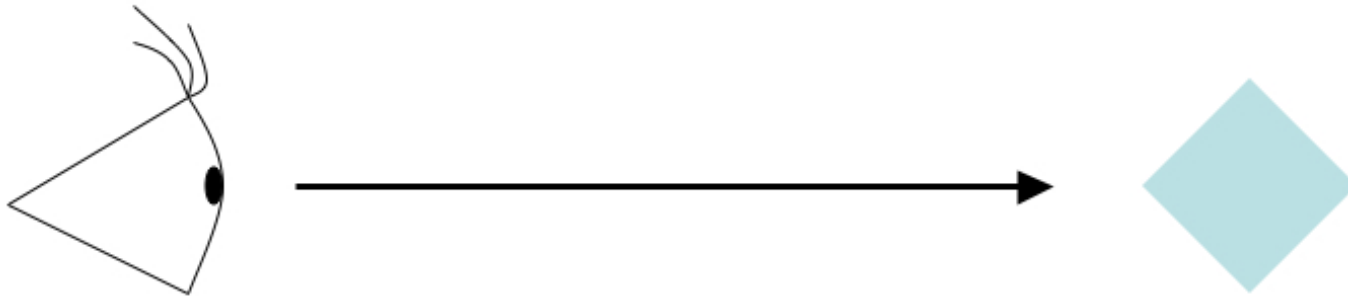


Source: D.S. Black (2014)

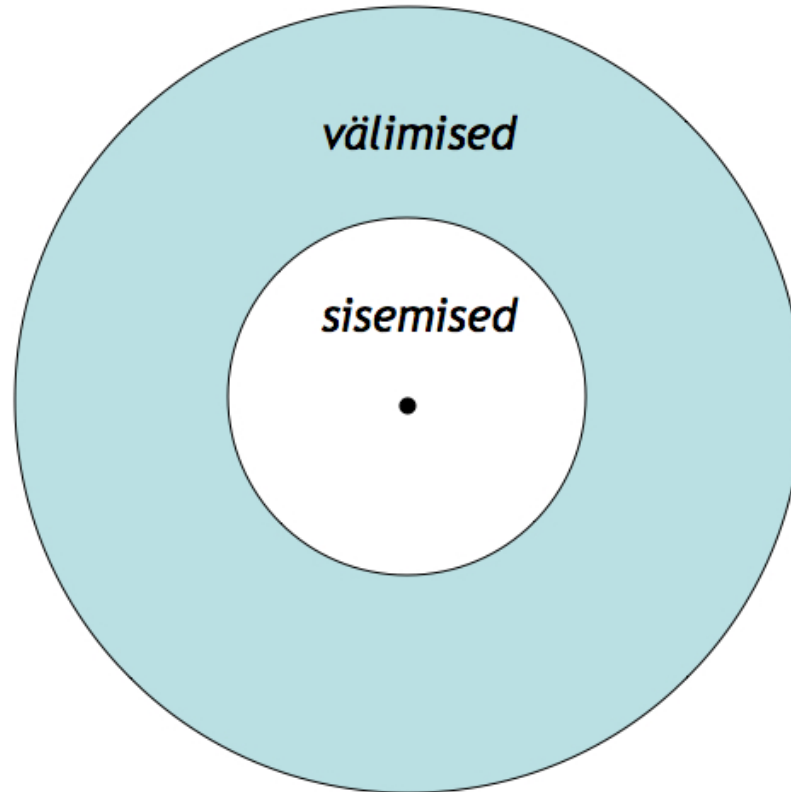
Teadvustamise võime

- Vahend, mille kaudu loome kontakti objektidega ja saame objektilt selle kohta infot.
- Enesekohaste oskuste baasoskus.
- Rakenduslik teadlikkus - võimekus tahtlikult säilitada valitud kontakti hoolimata stiimulite rohkusest, selgepiirilise objekti-teadvustaja suhte tingimustes.

Teadvustamise võime



Objektid



Enesekohased oskused

1. Enesemääratluspädevus
2. Eneserefleksioon
3. Enesejuhtimine

Märkamis- ehk teadvustamisvõime

Millega proaktiivselt tegeleda?

Paljud vaimse tervise valdkonna probleemid on vallandatud või võimendatud enesekohaste oskuste defitsiidi tõttu.

WHO järgi on vaimne tervis

Heaoluseisund, kus inimene:

1. Realiseerib oma võimeid
2. Tuleb toime igapäevaste pingetega
3. Suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt
4. On võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks

Strateegia määratlemisel

Mis oleks piisavalt universaalne lähenemine, et see rajaks proaktiivset vaimset vormi ja heaolu?

Mis oleks piisavalt universaalne, et seda rakendada üldpopulatsioonis, isegi lastele?

Teaduslik, kuid indiviidi poolt ise rakendatav?

Mida me vajame?

- Neourobiokeemia mõistmine annab taustateadmisi, kuid sellest ei piisa.
- Inimestele on vaja teadmisi igapäevaste funktsionaalsete protsesside juhtimiseks.
- On vaja “tõlkida” neurokeemia igapäevaseks praktiliseks hariduseks

Kas meil on vaja suunda “Vaimne tervis tervetele”?

Praegune haigestunute ravi keskne psühhiaatria.

Arendada ka praktiline proaktiivne edenduspõhine vaimse vormi valdkond?

Kes tahaks haigestuda mõnda psüühikahäiresse? Kes sooviks tugevast vaimsest vormist tulenevat elukvaliteeti?

Tervishoiu arengusuunad

“Eesti Tervishoiu arengusuunad aastani 2020” on koostatud arvestades “Esmatasandi tervishoiu arengukava”, “Eesti Haiglavõrgu arengukava”, “Kiirabi arengukava” ja “Hooldusravi arengukava põhimõtetega” ning seab arengusuunad järgnevas perioodiks kooskõlas nendega.

Tänased prioriteedid

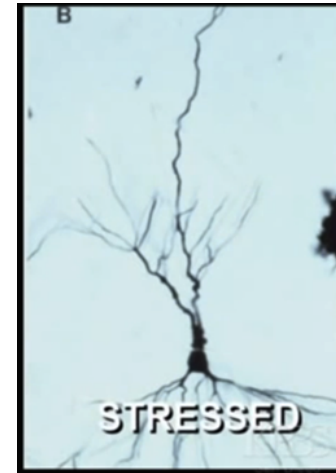
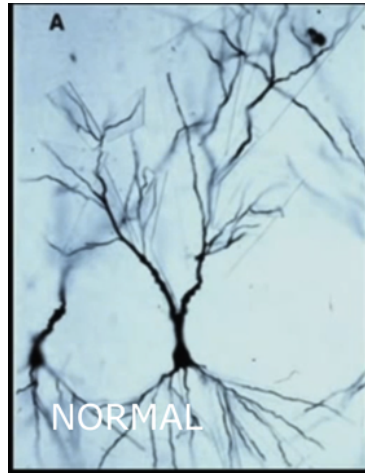
Ravi - “kui asjad lähevad katki, siis parandame neid. Kulutame 3x rohkem ja talume kannatusi”.

Edendus - “panustame tervete hoidmisele tervetena”.

Rahastus - haigekassa vs tervisekassa

Kas aeg on küps?

- Eriarsti väljaõpe võtab 8-11 aastat
- Vastava õppetooli ja õppekava loomine
- Õppejõudude väljakoolitamine
- Pädevate spetsialistide leidmine, vaimse vormi ja edenduse strateegia loomine
- Rahastamise läbirääkimised
- Eestvedajad, toetajad?



<p>Tervem Targem Õnnelikum Jõukam Kreatiivsem Innovatiivsem</p>	<p>Haigem Mitte nii tark Õnnetum Vaesem Rutiinsem Paindumatum</p>
---	---

Tänaan!

Helena Lass

Tel: 56609432

helena.lass@unego.ee

www.unego.ee