

## **Tallinna ülikooli uuringu „Eesti elanike vaimne tervis ja heaolu“ 2020. - 2021. aastal läbi viidud nelja andmekogumise laine lühikokkuvõte**

Tallinna ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi teadlaste poolt viidi 2020ndal ja 2021. aastal läbi neli andmekogumise lainet (edaspidi: laine) uurimaks Eesti elanike vaimse tervise ja heaolu erinevaid tahke COVID-19 pandeemia ajal. Andmekogumise lained viidi läbi vahemikus 20.04-11.05.2020 (esimene laine), 10.06-29.06.2020 (teine laine), 09.11-06.12.2020 (kolmas laine) ja 27.04-23.05.2021 (neljas laine). Raportis tutvustatakse mõningaid tulemusi nende inimeste vastustest, kes osalesid kõigis neljas laines (longituduuring). Ühelegi küsimusele vastamine polnud kohustuslik. Uuringut rahastas Tallinna ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi uuringufond.

Longituduuringu I laines osales 530, II laines 288 ning III laines 202 inimest. Kõiges neljas laines osales kokku 166 täiskasvanut (14 meest, 152 naist) keskmise vanusega 45 aastat (noorim vastanu oli 18-aastane, vanim 79-aastane). 165 vastanu emakeel oli eesti keel, ühe puhul muu võõrkeel. Vastanutest 78% olid kõrgharidusega. Abielus olid vastanutest 44%, vallalised 18%, vabaabielus 24%, tsiviilpartnerluses 4%, lahutatud 6% ja lesed 4%. Lapsed olid 65% vastanutest (1-5 last).

Uuringu valim pole representatiivne kogu eesti elanikkonna suhtes. Vastanute elukoht oli 49% Tallinn, 13% Harjumaa, 14% Tartu ja Tartumaal ning ülejäänud juhtudel mujal Eestis. I laine ajal 135 vastanut töötas, 17 õppis, 14 olid vanaduspensionärid, 7 töövõimetus-pensionärid ja 4 töötud (valida sai selle küsimuse puhul mitu valikuvarianti).

### Uuringu tulemused

Vähemalt korra oli kroonviiruse testi teinud I laines 7%, II laines 14%, III laines 44% ja IV laines 69% vastanutest. Kolmandas laines oli üks vastanu andnud positiivse proovi, IV laines tõid välja 11 (7%) vastanut, et nende viimase kroonviiruse testi proov oli olnud positiivne ning 20 vastanut (12%), et oli alates pandeemia algusest andnud positiivse proovi kroonviiruse testile.

I ja II laines vastasid ainult mõned uuritavad (vastavalt 2 ja 1 inimest), et keegi nende pereliige või tuttav on haigestunud kroonviirusesse. III laines tõid 38% vastanutest välja, et nende pereliige, tuttav või töökaaslane on olnud ning 20% et on küsitluse toimumise ajal haigestunud kroonviirusesse. IV laines tõid 83% vastanutest välja, et nende pereliige, tuttav või töökaaslane on olnud ning 12% et on küsitluse toimumise ajal haigestunud kroonviirusesse. IV laines tõi 15% (24) vastanutest välja, et mõni nende lähedane või tuttav on kroonviirusesse nakatumise tagajärjel surnud.

I laines 46% vastanutest hindab uude kroonviirusesse haigestumise tõenäosust pigem väheseks ja 26% peab oma haigestumist pigem tõenäoliseks, II laines on need proportsioonid vastavalt 69% ja 11%, III laines vastavalt 31% ja 40% ning IV laines vastavalt 57% ja 19%.

III laines küsisime, kui COVID-19 vastane vaktsiin oleks kättesaadav, siis kas Te vaktsineeriksite ennast - pigem kindlasti või kindlasti vaktsineeriks 60% vastanutest, pigem või kindlasti mitte 25% vastanutest ning 15% vastasid „ei oska öelda“. IV laines küsisime, kas olete COVID-19 vastu vaktsineeritud - 24% vastas, et on saanud kõik ettenähtud doosid, 31% on saanud ühe doosi ning 45%, et pole vaktsineeritud. Kui vastanu polnud end veel vaktsineeritud küsimustiku täitmise hetkeks, siis 67% (53) vastanutest oli see plaanis, 22% (17 vastanut) ei osanud öelda ning 11% (9) ei plaaninud end vaktsineerida.

I laines kasutas avalikus kohas ringi liikudes kaitsevahendeid 34% vastanutest (II laines 29%, III laines 72%, IV laines 96%), 30% vastanutest kasutas vahetevahel (II laines 32%, III laines 19%, IV laines 3%) ning 36% vastanutest ei kasutanud kaitsevahendeid (II laines 39%, III laines 8%, IV laines 1%).

Kroonviiruse tõttu viimase kuu aja jooksul (küsimustiku vastamisele eelneval ajal) avalikus kohas ringi liikudes on maski kandnud I laines 46% vastanutest, II laines 53% vastanutest, III laines 91% vastanutest ning IV laines 99% vastanutest.

Kroonviirusesse haigestumise tõenäosust hinnati kõige kõrgemalt III laines võrreldes teiste andmekogumise lainetega ning II laines kõige madalamalt võrreldes teiste andmekogumise lainetega.

Vastanute ärevus oma tervise pärast oli II laines oluliselt madalam võrreldes teiste andmekogumise lainetega. III laines oli tajutud stressi määr kõrgem võrreldes II lainega.

Järgnevalt käsitleme muutusi mõningatele depressiooni ja ärevushäirele viitavates sümptomites. Normist rohkem tähendab siinkohal seda, et vastanul esines küsimustikule vastamise hetkest eelneva kuu jooksul samas suurusjärgus sümptomeid nagu enamusel depressiooni või ärevushäire all kannatavatel inimestel.

I laines esines normist rohkem depressioonile viitavaid sümptomeid 21%-l vastanutest (II laines 23%, III laines 27% ja IV laines 33%); oluliselt erinesid I ja IV ning II ja IV laine tulemused. Normist rohkem ärevusele viitavaid sümptomeid esines I laines 19%, II laines 17%, kolmandas laines 27% ning IV laines 23% vastanutest; oluliselt erinesid II ja III laine tulemused. Normist rohkem paanikahäirele viitavaid sümptomeid esines I laines 7%, II laines 5%, III laines 3,5% ning IV laines 4%-l vastanutest. Normist rohkem kurnatust ilmnes I laines 39%, II laines 36% ja III laines 46% vastanutest ja IV laine 51%; oluliselt erinesid II ja IV laine tulemused. Normist rohkem uneprobleemidele viitavaid sümptomeid esines I laines 27%, II laines 28% ja III ning IV laines 33% vastanutest.

Kõrgenenud riskiga alkoholi tarvitamist esines I laines 31%, II laines 31%, III laines 25% ja IV laines 28% vastanutest. Kõrgenenud riski all peetakse silmas alkoholi tarvitamist enamikel päevadel nädalas naistel üle 3 alkoholiühiku (1 ühik on 10g puhast alkoholi) tarvitamist päevas (üle 9 ühiku nädalas) ning meestel üle 5 alkoholiühiku tarvitamist päevas (üle 17 ühiku nädalas). Alkoholi mittetarvitajaid oli I laines 28%, II laines 24%, III laines 25% ja IV laines 36% vastanutest.

II – IV laines küsiti kas küsimustiku täitja on viimase 3 kuu jooksul otsinud abi eriolukorra ajal ja järgselt avaldunud vaimse tervise probleemidega paremaks toimetulekuks (pidasime silmas neid vaimse tervise probleeme, mida vastaja otseselt seostab kas uue kroonviiruse pandeemia või eriolukorraga). II laines 7% vastanutest vastas „jah“, 9% „ei aga oleks pidanud“ ning 84% „ei“, III laines olid need proportsioonid vastavalt 10%, 8% ning 82% ning IV laines 10%, 14% ja 86%.

Vabariigi valitsuse juhiste järgi käitusid vastajad oma hinnangul kõige vähem II laines võrreldes ülejäänud lainetega ning I ja IV laines võrreldes III lainega. Vabariigi valitsuse juhiste asjakohasuse hinnangud on iga järgneva lainega langenud, olles kõrgeimad I laines võrreldes ülejäänud lainetega ja II laines võrreldes IV lainega.

### Järeldused

Tulemuste üldistamisel tuleb meeles pidada, et meie valim pole representatiivne Eesti elanikkonna suhtes - valdav osa vastanutest olid naised, pärit Tallinnast ja/või Harjumaaalt ning kõrgharidusega. Uuringu I laine viidi läbi vabariigi valitsuse poolt välja kuulutatud eriolukorras, uuringu II laine suve alguses eriolukorra järgselt ning uuringu kolmas laine novembris 2020, mil kroonviirusesse nakatunute arv oli jälle tõusuteel. Uuringu IV laine toimus aprilli lõpus ning mais 2021, kus nakatunute arv oli languses ent kehtisid nii mitmedki piirangud.

Kui võrreldes IV laine tulemusi kolme eelmise lainega, siis saab kokkuvõtlikult välja tuua järgmist. Vähemalt korra oli kroonviiruse testi käinud tegemas kaks kolmandikku vastanutest ja alates pandeemia algusest oli positiivse proovi andnud 12% vastanutest. 83% vastanutest tõi välja, et mõni nende lähedastest, tuttavatest või töökaaslastest on olnud kroonviirusesse haigestunud ning 15% vastanutest, et mõni nende lähedastest, tuttavatest või töökaaslastest on kroonviiruse tagajärjel surnud. Peaaegu kõik vastanud kasutasid avalikes kohtades käies maski. III laines hinnati enda kroonviirusesse nakatumise tõenäosust suuremaks võrreldes teiste lainetega. Enamik vastanutest oli kas juba ühe või mõlema doosiga vaktsineeritud, või plaanisid seda teha; 17 vastanut ei osanud öelda kas plaanivad end vaktsineerida ning üheksa vastanut ei plaani end vaktsineerida.

*Need tulemused viitavad sellele, et võrreldes III lainega on IV laine ajal veelgi suurenenud isikliku kogemuse osakaal seoses kroonviirusega (nt inimene ise või keegi lähedastest ja/või tutvusringkonnast on või on olnud viirusesse nakatunud, või surnud), mis on ilmselt muutnud ka inimeste endi käitumist. Maski kasutajate arvu suurenemisel mängib olulist rolli kindlasti ka vabariigi valitsuse poolt kehtestatud nõue teatud olukordades maski kanda nii III kui IV laine ajal.*

IV laines oli depressiooni tase kõrgeenenud võrreldes I ja II lainega. Samuti oli IV laines kurnatus kõrgeenenud võrreldes II lainega. Vastanute ärevus oma tervise pärast oli I, III ja IV laines oluliselt kõrgem võrreldes II lainega. *Inimestel on tõusnud kurnatus ja depressiivsus on samuti hakanud tõusma. Võib eeldada, et inimestel jätkub vaimse tervise probleemide kasv – ühelt poolt lähtuvalt teadmatusest tuleviku osas aga teisalt ka konkreetsest hirmust nakatuda*

*kuna ka isiklike kogemuste hulk seoses kroonviirusega on suurenenud võrreldes eelnevate lainetega. Olulisel kohal on jätkuvalt ennetustöö ning vaimset tervist toetavate teenuste kiire kättesaadavus.*

Hinnangud vabariigi valitsuse juhiste asjakohasusele on iga järgneva lainega langenud olles kõrgeimad I laines võrreldes ülejäänud lainetega ning II laines võrreldes IV lainega. Vabariigi valitsuse juhiste järgi käitusid vastajad oma hinnangul kõige vähem II laines võrreldes ülejäänud lainetega ning I ja IV laines võrreldes III lainega. *Oluline pole mitte ainult juhiste kommunikeerimine vaid ka selgitamine, miks juhised on hetkel just sellised ning mida iga inimene ise saaks ära teha selleks, et enda kroonviirusesse nakatumise ohtu vähendada.*

Uuringu läbiviijad on Tallinna ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi teadlased Kristjan Kask, Aleksander Pulver, Kadi Liik, Kristiina Uriko, Avo-Rein Tereping, Valeri Murnikov ja Karel Kulbin.

Lisainfo uuringu kohta: [kroonakysitus@gmail.com](mailto:kroonakysitus@gmail.com)