



# Senseforschools

It's okay not to feel okay

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them





# EESMÄRK

Eelkõige õpetajatele suunatud teabevoldik, mis sisaldab lühidalt ja ülevaatlikult teavet vaimse tervise kohta keskhariduse kontekstis.

SENSE soovib luua täiendkoolitusi, et anda gümnaasiumiõpetajatele TEADMISI, RESSURSSE ja OSKUSI, mis on vajalikud, et edukalt pakkuda õpilastele vaimset tervist EDENDAVAT, vaimse tervise probleeme ENNETAVAT ja esmast VARAJAST SEKKUMIST võimaldavat õpikeskkonda.

Õpetajate asjakohased kompetentsid parandavad õpilaste võimalusi edukaks osalemiseks kooli- ja ühiskonnaelus, mis omakorda loob parema aluse täisväärtuslikuks täiskasvanu- ja tööeluks.

SENSE konsortsium, kuhu kuuluvad partnerid Saksamaalt, Austriast, Belgiast, Hispaaniast ja Eestist ning mida juhivad Kölni Ülikool, täidab oma eesmärgi järgmiselt:

- **Analiüsitakse, kuidas gümnaasiumiõpetajad saavad hinnata, säilitada ja tugevdada õpilaste vaimset tervist.**
- **Koostatakse teadlikkuse tõstmiseks ja teavitamiseks mõeldud teabevoldik.**
- **Töötatakse välja täiendkoolituse formaat ja tööriistakast.**
- **Käivitatakse ulatuslik teavitamine, et tutvustada projekti ning edendada vaimse tervise ja heaolu teemat koolis.**
- **Rakendatakse professionaalset projektijuhtimist.**

## PARTNERS:


DE  
AT  
BE  
ES  
EE





# SISSEJUHATUS

Vaimne tervis viitab inimese emotsionaalsele, psühholoogilisele ja sotsiaalsele heaolule, sealhulgas võimele tulla toime stressiga, säilitada terveid suhteid ja teha teadlikke otsuseid. (WHO, 2001)



Vaimse tervise probleemid mõjutavad negatiivselt noorukite elu erinevaid aspekte, näiteks nende õpiulemusi, isiklike suhteid, enesehinnangut ja üldist arengut.

Seetõttu on noorukite vaimne tervis tänapäeva ühiskonnas väga oluline ja murettekitav teema. Enamik psüühikahäireid ilmneb esimest korda enne 14. eluaastat ja kolmveerand enne 25. eluaastat (Kessler et al., 2005). Lisaks tõi COVID-19 pandeemia esile vaimse tervise tugevdamise olulisuse. WHO (2021) juhib tähelepanu sellele, et üks seitsmest noorukist maailmas kannatab vaimse tervise probleemi all.



# SISSEJUHATUS

Noorukite psüühikahäirete osakaal rahvusvaheliselt on 13% kõigist psüühikahäiretest. Teisisõnu, paljud psüühikahäired algavad noorukieas ja seetõttu on oluline neid ennetada, avastada ja vältida (Costello et al., 2003; Kessler et al., 2005; Paus et al., 2008).

Noorukieas toimuvad bioloogilised muutused (puberteet), aga ka psühhosotsiaalsed arengud, nagu identiteedi kujunemine, soov eakaaslaste tunnustuse järele, saagenenud konfliktid vanematega, soov iseseisvuda, suurenenud eksperimenteeriv ja riskikäitumine ning romantiliste suhete algus (Curtis, 2015; Patel et al., 2007; Sawyer et al., 2012; Steinberg, 2015; Yeager, 2017). Sel perioodil puutuvad lapsed kokku selliste väljakutsete ja stressoritega nagu kiusamine ja majanduslik surve (Romeo, 2013).

Kõik need muutused kujutavad endast riskitegureid psühholoogiliste, sotsiaalsete ja tervisega seotud raskuste tekkeks (Dopheide, 2013; Yeager, 2017), kuna noorukid on eriti haavatavad emotsionaalse ebastabiilsuse sümptomite tekkimise (Godfrey et al., 2019) ja häirete, nagu depressioon või ärevus suhtes (Kessler et al., 2005; Vannucci et al., 2018).





# RISKI- JA KAITSE- TEGURID



## RISKI- TEGURID



**Füüsilised terviseprobleemid**



**Stress ja traumaatilised sündmused**



**Vanemate geneetiline kalduvus kannatada vaimuhaiguste all**



**Ainete kasutamine ja sõltuvus**



**Piiratud elamistingimused**



**Sotsiaalne isolatsioon**



**Sisseränadaja staatus**



**Vanemate madal haridustase**



## KAITSE- TEGURID



**Toetav pere ja usalduslik suhe vanematega**



**Elukoha stabiilsus**



**Toetavad suhted oluliste täiskasvanutega**



**Sotsiaalne toetus**



**Osalemine koolipoolt pakutud huvitegevustes**



**Koolitugi, toetades õpiedukust**



**Teadlikkus vaimsest tervisest**



**Osalemine vaimse tervise edendamise tegevustes**

References: Goodwin & Davidson, 2022; Musselman et al., 1988; Pan American Health Organization in 2022; Degenhardt et al., 2013; Hasin et al., 2015; Lund et al., 2010; Klipker et al., 2018; Reiss, 2013; Holt-Lunstand et al., 2010; Ravens-Sieberer et al., 2022; Barnes, 2006; Bettge, 2005; Eisenberg et al., 2004; Laursen & Hart, 2013; Pan American Health Organization, 2022; Eccles et al., 2003; Suldo et al., 2012; Masten, 2014; Catalano et al., 2004; Patalay, 2017; Rushton et al., 2002; Masten & Coatsworth, 1998; Rushton et al., 2002

# VÕTMEASPEKTID NOORUKITE VAIMSE TERVISE JA HEAOLU EDENDAMISEKS



Heaolu

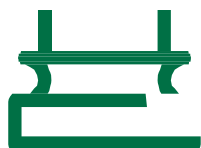
Häire



ÜLDINE  
ENNETUS



TOIMETULEK  
KEERULISTE  
OLUKORDADEGA



TEADLIKKUS  
VAIMSE TERVISE  
HÄIRETEST



TOE JA ABI  
LEIDMINE



Vaime tervis

Häire sümptomaatika



Co-funded by  
the European Union



Senseforschools  
It's okay not to feel okay



# JÄRELDUSED JA SOOVITUSED

Kokkuvõttes võib öelda, et vaimse tervise probleemide levik on olnud probleemiks juba aastakümneid. Uuringud on näidanud, et umbes iga viies laps ja nooruk kannatab vaimse tervise probleemide all. See olukord halvenes veelgi COVID-19 ja selle tõsiste mõjude tõttu kogu elanikkonnale ning vaimse tervise häirete levimus on oluliselt suurenenud. Seega on äärmiselt oluline toetada vaimse tervise probleemidega inimesi.

Kooli kaasamine vaimse tervise edendamise ja heaolusse ning vaimse tervise häirete ennetamiseks on väga oluline. Kool peab mängima olulist rolli nii noorukite vaimse tervise probleemide esimeste märkide tuvastamisel kui ka vaimse tervise ja heaolu edendamisel.





# JÄRELDUSED JA SOOVITUSED

Õpetajaid on vaja koolitada, et nad saaksid edendada oma õpilaste vaimset tervist ja tegutseksid nii vaimse tervise probleemide varajaste märkajatena kui ka abi otsima suunajatena.

See eeldab ennetavat koostööd õpetajate, lapsevanemate ja õpilaste ning kõigi formaalset ja mitteformaalset haridust pakkuvate partnerite vahel, nii, et pööratakse tähelepanu õpilaste heaolule ja vaimse tervise vajadustele ning edendades varajasi ennetusmeetmeid. Siin eelnevalt tutvustatud võtmeaspektid ja kaitsetegurid on näidanud positiivset mõju lastele ja noorukitele. Lisaks tuleb kasuks kui koolides on välja töötatud ja kasutusel head tavad ja konkreetsed meetmed, et kaitsta noorukite heaolu ja vaimset tervist.



Senseforschools  
It's okay not to feel okay







Senseforschools  
It's okay not to feel okay