

HEA LUGEJA

Seekordne Eesti inimarengu aruanne ei saaks olla ajakohasem. Võib julgelt öelda, et vaimne tervis on ühiskondliku murekohana jõudnud viimastel aastatel varjust välja ja hakanud saama tähelepanu, mis vastab probleemide ulatusele. Seda on tagant tõuganud nüüdse aja kriisid ja ebakindlus, mis on pannud rohkemaid meie seast tundma üht- või teistsuguseid vaimseid pingeid.

Kuid kindlasti on valjemaks muutunud ka pikalt südant valutanud asjatundjate hääl ning kannatajad on julgemalt kõnelenud oma lugusid. See viimane on eriti oluline, raputamaks vaimse tervise küljest seda pikalt saatanud stigmad. Eelkõige arvamuse, et seda laadi mured ei ole „päris“ haigus või on nõrkuse tunnusmärk. Vastupidi, me kõik oleme haavatavad ning vajame teadmist, millal ja kuidas otsida ning pakkuda abi.

Teema olulisust kogen oma ametis tihti, eriti kohtumistel noortega. Kust iganes vestlust alustame, tüürib jutt varem või hiljem noorte endi algatusel ikka soorituspinge, peresuhete, kiusamise ning teiste vaimse tervise murede ja riskiteguriteni.

Tänu viimaste aastate valgusvihule oleme juba praegu teadlikumad märkama ja söakamad rääkima. Tajume, et märkamata jääv vaimse tervise mure on kui maapõue vargselt õonestav salakaevur, kelle tõttu võib ühel hetkel muidu viljakas ja tasane maapind kok-

ku variseda, jättes alles mustava augu. Liiga palju auke ning maa muutub kasutuskõlbmatuks. Liiga palju katkisi hingi ja rahvas kaotab suutlikkuse liikuda edasi. Õigupoolest on üksainuski auk juba liiga palju.

Teame, kus on abi pakkumisel vajakajäämisi. Meil napib psühholooge ja psühhiaatreid, eriti laste ja noortega tegelevaid. Seekordse Eesti inimarengu aruande üks põhisõnumeid on aga ennetuse roll. Eneseabioskused, kogukondlik toetus peres, koolis ja naabruskonnas, varase märkamise ja toetamise oskus – kui see tasand toimib tõhusalt, ei pruugigi mure minna nii tõsiseks, et vajaks spetsialistide abi.

Vana tõde, et kõige tõhusam meede, ka rahalises mõttes, on ennetus, peab paika ka siin. See hõlmab isegi nii lihtsaid asju kui hea uni, tervislikud eined ja piisav liikumine. Mis omakorda seob seekordse teema eelmise inimarengu aruandega, mis käsitles ruumipoliitikat.

Ühe mu vaimse tervise teemalise sõnavõtu järel küsiti kord Facebooki kommentaariumis, kas ei vajaks Eesti vaimse tervise tiigrihüpet. Tõepoolest, see kõlab ahvatlevalt. Kui suutsime end pingutada maailma üheks edukamaks digiriigiks, suudame kindlasti kontsentreeritud jõupingutusega saada vaimselt vastupidavaks.

Ent siiski tundub mulle, et tiigrihüpe ei ole sobilik metafoor. Tiiger kogub hoogu ja hüppab ühest paigast teise.

Paarikümne aasta eest ostsime palju arvuteid ja tegime ilmavõrgu kättesaadavaks suurele osale elanikkonnast. Ka nüüd saame jagada (ja peaksimegi seda tegema) vaimse tervise esmaabi oskusi, kindlasti tuleb parandada ka eriarstiabi kättesaadavust. Kuid seekordse aruande sõnum on, et olulist rolli mängivad meid ümbritsevad keskkonnad – psühhosotsiaalne, digitaalne, füüsiline.

Neist keskkondadest kuhugi paremasse naljalt ära ei hüppa, seega peame keskenduma sellele, et teha isennast ja oma ümbrust paremaks. Rääkigem tiigrihüppe asemel sipelga saginast. Meist igaühe usinast igapäevasest hoolest, et hoida korras oma kodu, oma suhted, oma kogukond. Ja siis kannavad need keskkonnad ka meie eest hoolt.

Lugegem ja tegutsegem!

ALAR KARIS

Eesti Vabariigi president

