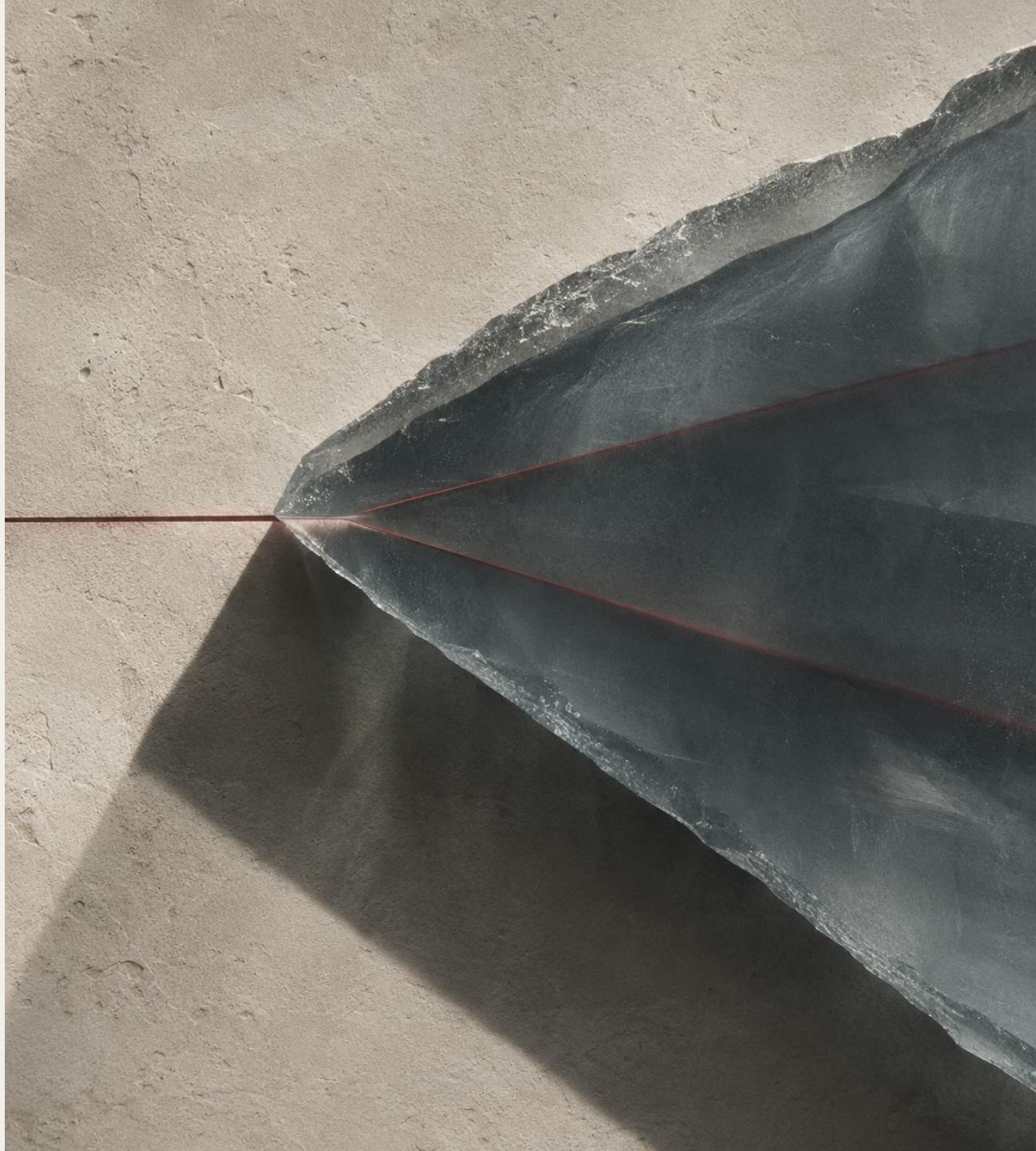
17. november 2026

Alkohol ja vaimne tervis

Lauri Beekmann

Eesti Tubaka- ja Alkoholikahjude
Vähendamise Koda (ETAK)



Tervis ei ole juhus, vaid poliitiline valik

> *“Ultimately health is a political choice.”*
>
> Dr Hans Henri P. Kluge, WHO Euroopa piirkonna direktor, 24. märts 2025

Mida elukoht tervise kohta ütleb?

Jubilee Line, kaheksa peatust

78,5 — **4,9 aastat vahet** — **73,6**

Westminster — **Canning Town**

Meeste oodatav eluiga, 2004–2008.

2021–2023 erines tervena elatud eluiga Londoni linnaosade vahel kuni 13 aastat.
Elamistingimused, toidukeskkond ja õhusaaste.

Mida regulatsioon muudab?

Londoni ülimadala heitkogusega tsoon (ULEZ)

–54%

2019 Kesk-London
2023 Kogu Suur-London

Lämmastikdioksiidi (NO_2) tase Kesk-Londoni teede ääres 2024. aastal võrreldes mudeliga, kus ULEZi ei oleks kehtestatud.

Pärast ULEZi kehtestamist paranes laste kopsufunktsioon Londonis kiiremini kui Lutonis (CHILL, 2026).

Poliitilised otsused kujundavad elukeskkonda. Nendega saab ka terviseriske vähendada.

WHO Euroopa, 2025. London Health Observatory, 2004–2008. GLA, 2025. CHILL, 2026.

Mis on alkohol? Rohkem kui lihtsalt tavaline tarbekaup

Teratogeen

Võib kahjustada loote arengut ja põhjustada loote alkoholi-spektri häireid (FASD).

Kantserogeen

IARC-i 1. rühm, kuhu kuuluvad ka tubakasuits ja asbest.

Sõltuvust tekitav närvimürk

Võib kahjustada närvisüsteemi ja tekitada sõltuvust.

Depressant

Pärsib kesknärvisüsteemi talitlust ja aeglustab reaktsioone.

Mõju tervisele ja elueale

2,6 miljonit alkoholile omistatavat surma maailmas 2019. aastal

Põhjuslik roll enam kui 200 haiguse, vigastuse ja seisundi puhul, sh maksatsirroos ja vähemalt 7 vähiliiki.

Vähi puhul pole teada riskivaba tarvitamiskogust.

Mõju teistele ja turvalisusele

Vägivald, liiklusõnnetused ja psühholoogiline trauma võivad tabada ka inimesi, kes ise alkoholi ei tarvita.

Kujalleq, Gröönimaa

Pärast surmaga lõppenud juhtumeid kehtestas valitsus omavalitsuse taotlusel 2. oktoobril 2026 ajutise alkoholimüügi ja kohapeal serveerimise keelu.

Alkohol on riskitegur nii üksikisiku tervisele kui ka ühiskonna toimimisele.

WHO, 2024. WHO Euroopa ja IARC, 2023. EMA, 2021. Naalakkersuisut, 2.10.2026.

Alkohol: miks on selle kahjudest nii keeruline rääkida?

Tarvitamine on norm. **Mittetarvitamine vajab vahel põhjendamist.**	Seltskonnas võib tervist kaitsev valik tunduda kõrvalekaldumisena.
Joove võib olla naljaasi. **Sõltuvusega inimest häbimärgistatakse.**	Sama seltskond võib joobe üle naerda ja hiljem sõltuvusega inimest tema olukorras süüdistada.
Lõõgastus on vahetu. **Osa kahjust ilmneb alles aastate pärast.**	Vähk, kroonilised haigused ja suhete halvenemine jäävad joomise hetkel sageli kaugeks.
Probleemi nähakse „teistes“. **Enda tarvitamine tundub tavaline.**	Kui silme ees on ainult rasked sõltuvusjuhtumid, jäävad igapäevased riskid kergesti varju.
Rõhutame isiklikku vastutust. **Keskkonna mõju jääb sageli varju.**	Hind, kättesaadavus ja turundus kujundavad seda, kui lihtne on alkoholi osta ja tarvitada.

Tarvitamine tundub tavaline ja kahju erandlik. Kui tarvitamine on laialt levinud, võivad ka väikesed lisariskid anda kokku suure kahju.

Fitzgerald jt, 2025. Kilian jt, 2021. WHO Euroopa, 2024.

Alkohol ei pea olema probleemi algpõhjus, et selle vähendamine oleks osa lahendusest

01

Olemasolev haavatavus või probleem

Stress, vaimse tervise häire, pereprobleemid, vägivald või kroonilise haiguse eelsoodumus.

02

Alkohol kui täiendav riskitegur

Võib soodustada probleemi teket, seda süvendada või raskendada lahendamist.

03

Suurem tervise- või sotsiaalne kahju

Tagajärjed jõuavad eri valdkondadesse.

Psühhiaater	Onkoloog	Lastekaitse	Politsei
Depressioon	**Vähk**	**Pereprobleemid**	**Vägivald**

Vaimse tervise raskustel ja sotsiaalprobleemidel on palju põhjuseid. Alkoholiga seotud riski vähendamine aitab vähendada kogukoormust.

WHO, 2024. Alkoholil on põhjuslik roll enam kui 200 haiguse, vigastuse ja muu terviseseisundi puhul.

Vaimse tervise ja alkoholi nõiaring

Kui leevendajast saab võimendaja

1. Sisemine pinge

Stress, ärevus, unehäired, masendus või suhteprobleemid.

2. Kiire leevendus

Ajutine lõõgastus, tuimestus või kergem uinumine.

Positiivne kinnistamine

„Ma joon, sest see tekitab hea tunde.“

Negatiivne kinnistamine

„Ma joon, sest muidu on halb olla.“

3. Alkoholi järelmõju

Häiritud REM-uni, järgmisel päeval võimalik ärevus ja raskem pingega toime tulla.

4. Vajadus kasvab

Algne pinge püsib. Lisanduv koormus võib tugevdada soovi uuesti juua.

Roll võib muutuda enne koguseid

Varajane ohumärk on see, kui alkoholist saab peamine viis pingega toime tulla.

Põhjus ja tagajärg põimuvad

Alkohol võib ise süvendada ärevust, unetust ja masendust, mida sellega püütakse leevendada.

Abi peab arvestama mõlemaga

Varajane märkamine ja ravi peaksid käsitlema nii alkoholitarvitamist kui ka vaimse tervise raskusi.

Millal sai alkoholist vahend, milleta inimene enam igapäevase pingega toime tulla ei osanud?

NIAAA. Gardiner jt, 2025. Pohmelli ja negatiivsete emotsioonide süstemaatiline ülevaade, 2025.

Üks klaas päevas

Sama rinnavähiriski vahe Eesti mõõtkavas

Üks jook päevas võrreldes alla ühe joogiga nädalas

Üks standardjook sisaldab 14 g puhast alkoholi. Riskihinnang ulatub 80. eluaastani.

100 naise kohta

1,8 lisajuhtu

Hinnanguline risk: 11,3% ja 13,1%.

713 986 naise kohta

≈ 12 850 lisajuhtu

Eesti naiste koguarv 1. jaanuaril 2026.

Näitlik arvutus. Mis oleks vahe, kui võrrelda Eesti naiste koguarvu suuruses rühmas neid kaht tarvitamismustrit sama riskivahega?

U.S. Surgeon General, 2025 (joonis 6). Statistikaamet, RV021 (1.01.2026).

Kui stressi leevendamisest võib kasvada uus vaimse tervise koormus

Üks võimalik kaudne tee

Pikaajaline stress
Töö- või hoolduskoormus

➡

Õhtune klaas
Alkoholist saab toimetulekuvahend

➡

Lisarisk
Aastatepikkune regulaarne tarvitamine

➡

Füüsiline haigus
Näiteks rinnavähidiagnoos

➡

Psühholoogiline koormus
Diagnoosiga kohanemine

Kliiniliselt olulised sümptomid pärast rinnavähidiagnoosi, enne ravi

39%
Üldine psühholoogiline distress

34%
Ärevussümptomid

20%
Depressioonisümptomid

Alkoholikahjude ennetamine võib vähendada ka raske haigusega kaasnevat vaimse tervise koormust.

Fortin jt, British Journal of Cancer, 2021 (39 uuringu metaanalüüs).

Alkoholi mõju vaimsele tervisele ei piirdu tarvitajaga

Kellegi teise joomine võib mõjutada inimese vaimset tervist ka siis, kui ta ise ei joo ja tal pole võimalik tagajärgedest kõrvale jääda.

Kuidas kahju teisteni jõuab?

Laps peres
Hirm ja pidev vanema meeleolu jälgimine.
Mõju võib ulatuda täiskasvanuikka.

Partner
Rahaline pinge, konfliktid või vägivald.
Tagajärjeks võib olla ärevus või trauma.

Lähedane või hooldaja
Mure teise turvalisuse pärast ja kasvav vastutus võivad viia kurnatuseni.

Naabrid ja kogukond
Öine lärm häirib und. Avalik agressiivsus vähendab turvatunnet.

Mida näitavad uuringud?

62% Eesti 15–74-aastastest oli elu jooksul lähedase alkoholitarvitamise tõttu muret tundnud või raskusi kogenud.

46% ELi uuringus oli praeguse partneri vaimset vägivalda kogenud **46% naistest, kelle partner jõi end purju vähemalt kord kuus**.

Vanema probleemse tarvitamisega lapsepõlves kokku puutunutel olid täiskasvanueas suuremad šansid.

Ärevus +73% **Depressiivsed sümptomid +65%**

2026. aasta metaanalüüs (29 uuringut)

Kuidas jõuavad ennetus ja abi ka nende laste, partnerite ja lähedasteni, kelle vaimset tervist kellegi teise joomine kahjustab?

TAI, EHAAT 2022 (raport 2024). *Euroopa Liidu Põhiõiguste Ameti (FRA) naistevastase vägivalla uuring, 2014.* Micael ja Novais, 2026.

Loote alkoholispektri häired (FASD)

Alkoholi mõju võib alata enne sündi ja kesta kogu elu

FASD hõlmab rasedusaegsest alkoholikokkupuutest tingitud häireid. Iseloomulikud näojooned võivad puududa ka siis, kui häiritud on õppimine, tähelepanu või emotsioonide reguleerimine.

Kaasuvad häired FASD korral

14–26%	Ärevushäired
14–32%	Depressiivsed häired
39–52%	Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH)
25.9%	Suitsidaalsus, Kanada uuring (2021)

Valitud uuringuvalimid. Mõnes valimis oli ATH osakaal veel suurem.

FASD levimushinnangud

3–5,6%	**Soome** 2020. aastate alguse mudelhinnang. 2020–2024 keskmiselt 1 243–2 352 last aastas.
5,5%	**Lääne-Rootsi** 2025. aasta kohaliku koolipiloodi konservatiivne hinnang.
1–5%	**USA** Koolieaeliste laste hinnang kogukonnauuringute põhjal (CDC).

Mõne inimese vaimse tervise raskuste juured ulatuvad sünnieelsesse aega. Neuroarengulise eripära varajane märkamine aitab pakkuda sobivat tuge.

Kanada Terviseteaduste Akadeemia, 2025 (tabel 8). Jolma jt, 2026. Landgren jt, 2025. CDC, Flannigan jt, 2021.

Loote alkoholispektri häired Eestis?

Miks vajame korraga ennetust ja varajast tuge?

Kui mitut last see võiks puudutada?

Näitlik arvutus Eesti 2025. aasta
9 240 elussünni põhjal

Eeldatav osakaal	FASD-ga lapsi hinnanguliselt
3%	**≈ 277**
5%	**≈ 462**
5,5%	**≈ 508**
5,5% Eesti elanikest	**≈ 74 841 inimest**

Kaks tegevussuunda

Ennetus ilma süüdistamiseta

Vähendame alkoholi kogutarbimist ja toetame alkoholivabu valikuid juba enne rasedusest teadasaamist. Pakume hinnanguvaba nõustamist ja vajadusel kiiret ligipääsu sõltuvusravile.

Varajane märkamine ja järjepidev tugi

Aitame lastel ja täiskasvanutel saada nende vajadustele vastavat tuge. Kool, vaimse tervise teenused ja sotsiaalsüsteem saavad koos vähendada kaasnevate raskuste kuhjumist.

Ennetus algab ühiskondlikust keskkonnast. FASD-ga laste ja täiskasvanute jaoks algab sobiv tugi sellest, et nende vajadusi märgatakse.

Statistikaamet, 2025. aasta elussünnid ja rahvaarv 1.01.2026 (RV021). Kanada Terviseteaduste Akadeemia, 2025. CDC.

Mis toimub ülesvoolu?



Ühiskondlikud valikud kujundavad rahvatervist

Abi abivajajatele ja ennetus kogu rahvastikule

“Ultimately health is a political choice.”

Hans Henri P. Kluge, WHO Euroopa, 2025

“Mass diseases and mass exposures require mass remedies.”

Laialt levinud riskid vajavad kogu rahvastikku hõlmavaid lahendusi.

Geoffrey Rose, The Strategy of Preventive Medicine

Tugi suure riskiga inimestele

Märkame riski varakult ja aitame neid, kellel on probleem juba tekkinud.

Varajane nõustamine, sõltuvusravi, vaimse tervise teenused ja kriisiabi

Ennetus kogu rahvastikule

Muudame keskkonda, milles inimesed teevad oma igapäevaseid valikuid.

Alkoholi hind, kättesaadavus ja turundus

Tugi aitab inimesi, kes vajavad abi täna.
Rahvastikupõhine ennetus aitab vähendada tulevaste abivajajate arvu.

WHO Euroopa, 24.03.2025. Rose, Sick Individuals and Sick Populations (1985) ja The Strategy of Preventive Medicine.

Alkoholisõltuvuse korral otsivad ravi vähesed

Rootsi uuringukirjanduses viidatud hinnang

10–20%

alkoholisõltuvusega inimestest otsib ravi

Hinnang näitab ravi otsimist.

2–2,5%

sai alkoholisõltuvuse ravimeid

Rootsi registriandmed, 2007–2015

Ravi saamine ja kontakt raviteenustega

16,5%

Rahvusvaheline metaanalüüs

Alkoholisõltuvusega inimestest sai mingit ravi või muud abi.

4,2%

Island, 2016. aasta andmed

Alkoholitarvitamise häirega inimestest oli raviteenusega kokku puutunud.

Näitajad mõõdavad eri asju.

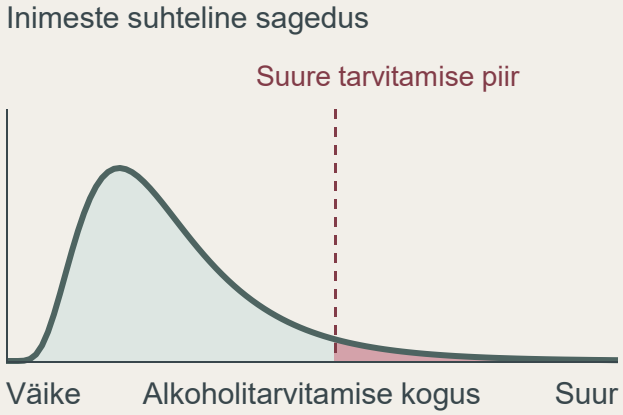
Teeme ravi kättesaadavamaks ja vähendame alkoholikahju rahvastikupõhise ennetusega ka väljaspool ravisüsteemi.

Rootsi perearstide uuring, 2021. Wallhed Finn jt, 2021. Mekonen jt, 2021. WHO Euroopa tervisearuanne, 2025 (tabel 6.2).

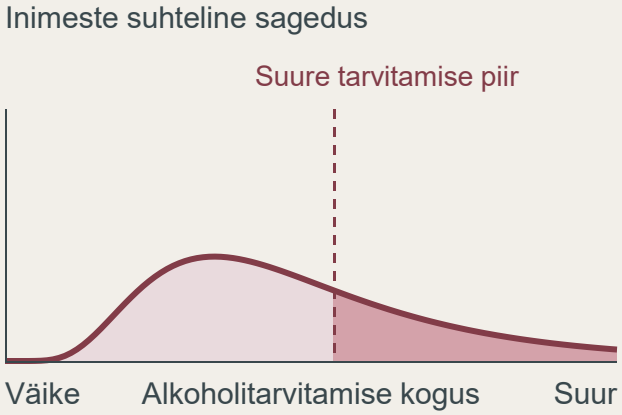
Kui ühiskonnas juuakse rohkem, kipub kasvama ka suure tarvitamisega inimeste osakaal

Ole-Jørgen Skogi alkoholi kogutarbimise mudel

Väiksem keskmine



Suurem keskmine



Kui ühiskonna keskmine alkoholitarvitamine kasvab, suureneb üldjuhul ka väga suure tarvitamisega inimeste osakaal.

Illustratiivsed jaotused, mitte tegelikud mõõtmisandmed

Tarvitamine on kollektiivne nähtus

Ühised normid, sotsiaalsed suhted ja keskkond mõjutavad inimeste alkoholitarvitamist.

Suur tarvitamine järgib üldist taset

Kui keskmine tarvitamine langeb, kipub vähenema ka suure tarvitamisega inimeste osakaal.

Rahvastikupõhist ennetust toetavad uuringud

Hinna, kättesaadavuse ja turunduse reguleerimine omavad parimat potentsiaali vähendada tarvitamist kogu ühiskonnas.

Raskete alkoholikahjude vähendamiseks vajame ravi kõrval ka meetmeid, mis viivad tarvitamistaseme kogu rahvastikus alla.

Skog (1985). Babor jt (2023). WHO (2024, Best buys). IARC (2025, Alcohol Policies).

Väike muutus tootes, suur mõju rahvastiku tervisele



Prantsusmaa

Vabatahtlik kokkulepe, 2022

Leiva soolasisaldust vähendatakse järk-järgult.

1 186

välditavat surma aastas

8 400

välditavat haiglaravi aastas

Täielikul rakendumisel (2026. aasta mudel).



Portugal

Kohustuslik piirnorm, 2009

Kuni 1,4 g soola 100 g leiva kohta.

286

potentsiaalselt välditavat surma aastas

Kui piir langeks 1,0 g-ni 100 g kohta ja kehtiks kõigile leivaliikidele (2022. aasta stsenaarium).

Inimene ei pea oma käitumist teadlikult muutma. Muudetakse keskkonda.

Tervisemõjud on uuringute mudelhinnangud.

Grave jt, Hypertension, 2026. Goiana-da-Silva jt, Frontiers in Public Health, 2022.

Alkohol ei ole kõigi vaimse tervise probleemide põhjus. Kuid see on riskitegur, mida saame mõjutada.

Tõenduspõhine alkoholipoliitika aitab ennetada kahju.
Varajane märkamine, ravi ja tugi aitavad neid, kellel probleemid on juba tekkinud.

Mida saame selleks ühiselt teha?