



Raplamaa Omavalitsuste Liit
Association of Local Authorities of Rapla County

Raplamaa noorte uimastiuuring 2020

Raport

Koostajad:

Maali Käbin
OÜ Statistikatalu

Korraldaja:

Rapla maakonna uimastiennetusnõukogu

Sisukord

Uuringust	3
Metoodika.....	3
Osalejad	3
Tulemused	4
Huvi- ja hobitegevusega hõlmatus.....	4
Vaimne tervis ja heaolu.....	4
Peresuhted ja usaldusisikud	5
Uimastite tarvitamine: alkohol, tubakatooted, narkootikumid	7
Alkoholi tarvitamine	9
Suitsetamine ja tubakatoodete tarvitamine.....	12
Narkootikumide tarvitamine	16
Nutiseadmete kasutamine ja digisõltuvus.....	18
Kooliskäimise meeldivus.....	19
Kokkuvõte ja järeldused	20

Uuringust

Raplamaa noorte uimastiuuringu eesmärgiks oli mõista ja kaardistada noorte kogemusi seoses uimastite tarvitamise ja kättesaadavusega Raplamaa 5., 7. ja 10. klasside õpilaste hulgas 2020. aastal. Kuna Rapla maakonna noorte hulgas on sarnaseid teemasid käsitlevaid uuringuid läbi viidud alates 2001. aastast ning kõrvale on panna ka 2018. aasta Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu tulemused¹, on võimalik võrdlus eelnevate aastate näitajate ning Eesti keskmistega. Nii saab ülevaate nii hetkeolukorrast kui muutustest ajas, mis omakorda võimaldab sisukamalt planeerida tervist edendavaid tegevusi ning leida õiged sihtrühmad. Lisaks uimastite tarvitamise kohta käivatele küsimustele (suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarvitamine) oli uuringus küsimusi ka noorte vaimse tervise ja seda mõjutavate tegurite kohta laiemalt, sh suhted perega, vaba aja veetmine ja huvitegevusega hõlmatus, probleemne nutiseadmete kasutamine ning rahulolu kooliga. Uuringu viis läbi Raplamaa Omavalitsuste Liit koostöös analüütik Maali Käbiniga.

Metoodika

Uuring viidi läbi veebiküsitlusena perioodil 23.11-14.12.2020. Nõusoleku uuringus osalemiseks andsid 17 Rapla maakonna kooli juhid. Iga kool määras kontaktisikud, kes saatsid lastele ankeedi täitmiseks E-kooli või Stuudiumi keskkonnas. Enamik klasse täitsid uuringuankeedid koolis kohapeal arvutiklassis, kuid kui see ei olnud võimalik, siis mõne klassi lastel lubati ankeet täita ka iseseisvalt. Õpilaste vastused olid anonüümsed.

Uuringus oli kokku 24 valikvastustega küsimust. Keskmiselt kulus vastamiseks 10 minutit.

Osalejad

Kokku täitis ankeedi 868 õpilast 17 koolist. Ankeedid saadeti 5., 7. ja 10. klassi lastele. Ekslikult vastasid ühes koolis ka 11. klassi õpilased. Kuna uuringu üks eesmärkidest oli küsitleda neid keskkooliõpilasi, kes ei ole veel 18-aastased, otsustasime analüüsi jätta sisse ka nende 11. klassi õpilaste tulemused, kes ei olnud küsitluse täitmise hetkel veel 18 täis (neid oli 44) ning arvestada nad kokku 10. klassi õpilastega. Analüüsist jätsime välja 13 vastajat, kes olid 18-aastased või vanemad – neist osa õppis 11. klassis ning osa omandas kutseharidust. Seega jäi lõplikuks vastajate arvuks 855 õpilast.

Tabel 1. Osalejate arv klasside kaupa

Klass	Õpilaste arv	..poisid	..tüdrukud	Keskmine vanus
5. klass	321	161	160	11,2
7. klass	335	156	179	13,2
10. klass*	199	90	109	16,4

Märkus. 10. klassi laste hulgas sisaldub 44 alla 18-aastast last, kes õppisid 11. klassis

Poiste ja tüdrukute keskmises vanuses märgatavaid erinevusi ei olnud.

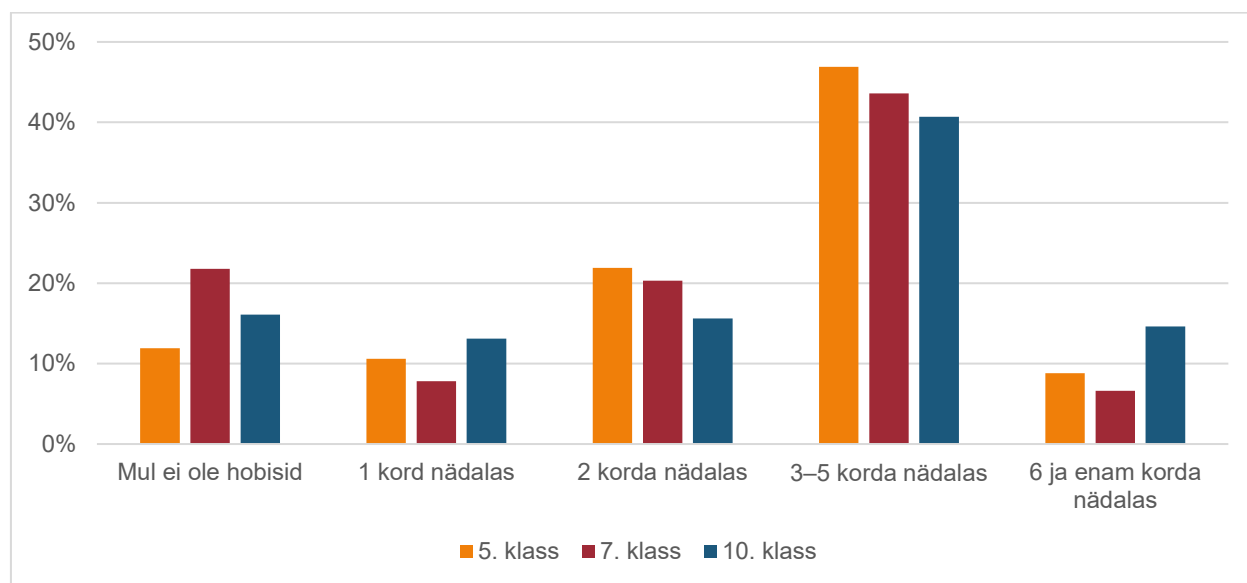
¹ Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., Haav, A., Kasvandik, L., Kukk, M., Kukke, K., Rahno, J., Saapar, M., & Vorobjov, S. (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine: 2017/2018. õppeaasta uuringu raport. Tervise Arengu Instituut, Tallinn.

Tulemused

Huvi- ja hobitegevusega hõlmatud

Kõigist vastanud lastest keskmiselt 80% tegeleb mingi huvi- või hobitegevusega vähemalt kord nädalas. Üle poole lastest tegeleb huvitegevusega 2-5 korda nädalas ning on ka neid, kelle jaoks ei ole võõras 6 või rohkem korda nädalas oma hobitegevustega tegeleda.

Hobitegevustega hõivatus on kõige madalam 7. klassi laste hulgas: **7. klassi lastest 22% väidab, et neil ei ole hobisid.** 5. klassis on poisid ja tüdrukud hobitegevustega hõivatud sarnasel määral, kuid 7. klassis on tüdrukute hulgas rohkem neid, kellel jagub hobitegevusi igasse nädalasse. 7. klassi tüdrukutest ei ole hobisid 16%-l, kuid poistest peaaegu kolmandikul (29%). Sealjuures 7. klassi tüdrukutest enam kui pooled tegelevad hobitegevusega 3 ja rohkem korda nädalas. 10. klassis on suurem jällegi nende tüdrukute osatähtsus, kellel hobisid ei ole.



Joonis 1. Huvi- ja hobitegevusega tegelemise sagedus

Nii nagu Raplamaal on ka Eestis keskmiselt huviharidusse kaasatus võrdlemisi kõrge. Statistikaameti andmetel osales 2010. aastal mõnes huviringis 64% 7–14aastastest lastest ning noorteseire aastaraamatu andmetel oli 2011. aastal Eestis keskmiselt erinevatesse noortele suunatud tegevustesse (sh laagrid, malevad jt ühekordsed sündmused) hõlmatud 90% noortest.²

Vaimne tervis ja heaolu

Eluga rahulolu uurimiseks kasutati Cantrilsi redeli meetodit, mis on üks levinumaid mõõdikuid. Redel on viis, kuidas oma elu piltlikult ette kujutada. Selle kõige kõrgemal astmel väljendatakse parimat võimalikku elu ning madalaim aste väljendab halvimat võimalikku elu.³ Hinnangu oma elu kohta annavad vastajad ise selliselt, et märgivad, millisel redeli astmel nad enda arvates

² SA Poliitikauuringute Keskus Praxis (2012). Noorteseire aastaraamat 2011
<http://www.praxis.ee/fileadmin/tarmo/Projektid/Haridus/noorteseire2011.pdf>

³ Kapteyn, A., Lee, J., Tassot, C., Vonkova, H. ja Zamarro, G. (2015). Dimensions of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 123(3), lk 625-660.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4543406/pdf/11205_2014_Article_753.pdf

antud hetkel asuvad, ning seega on selline hinnang heaolule subjektiivne ja tuleneb isiku enda tunnetest ja hetkeolukorrast. Sama meetodit kasutab ka Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, mis on suurim ja pikaajalisim rahvusvaheline laste terviseuuring.

Eesti noorte hinnangud eluga rahulolule on väga sarnased Euroopa riikide keskmisega: eluga rahulolu keskmine skoor on Eesti lastel 7,7 punkti (poistel 7,9 ja tüdrukutel 7,5 punkti) 10-st. Laura Kall on oma bakalaureusetöös⁴ uurinud laste eluga rahulolu seoseid lähikeskkonna teguritega ning leidnud, et lastel on kalduvus anda eluga rahulolule pigem kõrgeid hinnanguid. Sellest lähtuvalt on 6 üsna madal tulemus, mistõttu on vastused vahemikus 0-6 pigem kehvapoolsed; väärtused 7-8 vastavad keskpärasele elule ja väärtused 9-10 väljendavad head elu, kuna on oluliselt üle laste keskmise hinnangu. Laura Kalli läbiviidud uuringus hindasid 9-17-aastased lapsed oma eluga rahulolu keskmiselt 7,4 palliga. **Rapla maakonna noored hindasid oma elu rahulolu skaalal keskmiselt 7,7 punktiga, mis ei erine Eesti keskmisest ja on laste puhul tavapärase hinnang.**

Laura Kall leidis, et nooremad lapsed on oma eluga üldiselt rohkem rahul kui vanemad. Vanuse kasvades suureneb laste arv, kes peavad oma üldist eluga rahulolu keskmiseks või madalaks ning vanemate laste seas on vähem ka neid, kes arvavad, et neil on parim võimalik elu. 43% 9-10-aastastest lastest peavad oma elu heaks, samas kui 15-17-aastaste seas on neid vaid 22%. Raplamaa noorte hulgas on sarnane vanuseline tendents – **kõige kõrgem on eluga rahulolu 5. klassi laste hulgas ja väheneb vanuse kasvades. Kõigis klassides hindavad poisid eluga rahulolu kõrgemaks kui tüdrukud.**

Neid kes andsid oma elule eriti halva hinnangu (vahemikus 0-3), oli viiendates klassides 12 last, seitsmendates klassides 16 last ja kümnendates klassides 6 last.

Vaimse heaolu hindamiseks täitsid uuringus osalejad WHO 5-punktise heaolu skaala (viimase kahe nädala jooksul kogu aeg, enamuse ajast, enam kui pool ajast, vähem kui pool ajast, vahetevahel, mitte kunagi), mis koosnes järgnevatest väidetest:

- Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena
- Ma tunnen end rahuliku ja pingevabana
- Ma tunnen end aktiivse ja energilisena
- Ma ärkan värskelt ja puhanuna
- Mu igapäevaelu on täidetud mind huvitavate asjadega

Lastel, kelle vaimse heaolu skoor oli 13-25, oli vaimne heaolu normi piires ning skooridega 0-12 oli vaimne heaolu alla normi ehk madal. Raplamaa koolides oli vaimne heaolu alla normi 10. klassis ligi neljandikul, 7. klassis viiendikul ning 5. klassis 13%-l õpilastest.

Madal vaimne heaolu on üheks riskifaktoriks uimastite tarvitamisel, mistõttu tuleb neid näitajaid vaadata kõrvuti.

Peresuhted ja usaldusisikud

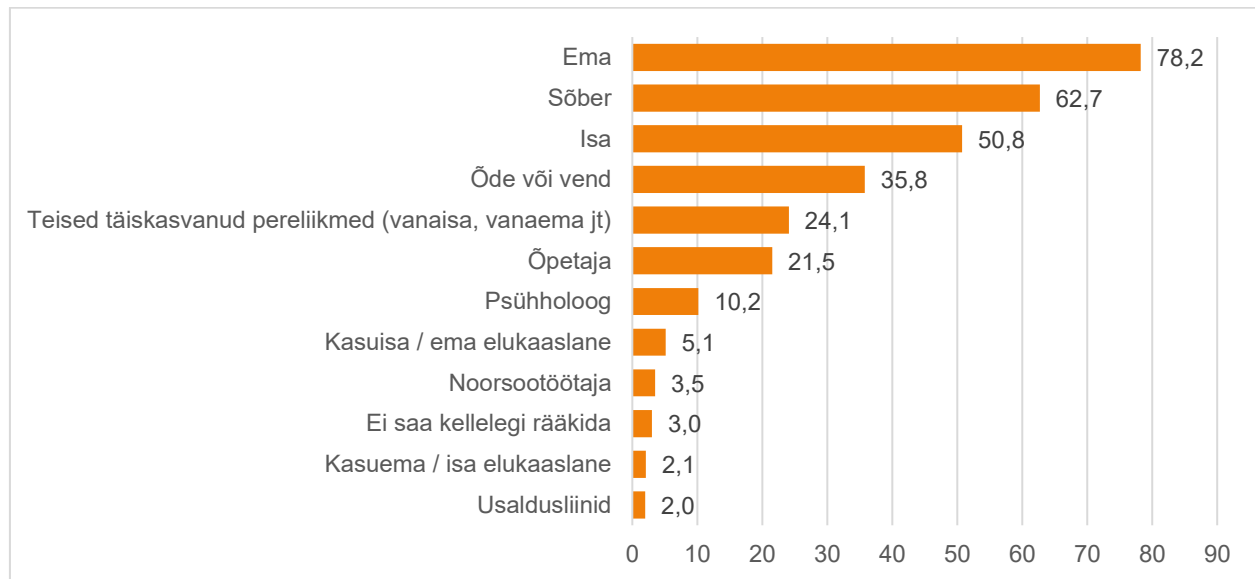
Perekond on lapse elus kõige olulisem faktor nii üldise toimetuleku ja heaolu väljakujunemises kui ka riskikäitumise ja terviseprobleemide ennetamisel teismeeas. Peresuhted mõjutavad lapse väärtushinnanguid, sotsiaalsete oskuste arengut ja tervisekäitumist. Vanematega koos veedetud aeg ning vanemlik jälgimine on kaitsefaktoriks noorukite riskikäitumise, suitsetamise ja alkoholi ning uimastite tarvitamise ennetamisel.

⁴ Kall, L. (2020). Laste eluga rahulolu ja seda mõjutavad lähikeskkonna tegurid. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool

Uuringus küsiti noorte käest, keda nad saavad oma muredega usaldada, millised on perega koos tehtavate tegevused ja mil määral tunnetavad noored vanemlikku jälgimist.

78% uuritud lastest saavad oma muredest rääkida emale, 63% sõbrale ja 51% isale. Samuti on sageli võimalik muredest rääkida õe või venna või täiskasvanud pereliikmetega. 22% on oma muredest rääkinud õpetajale, 10% psühholoogile ning 3,5% noorsootõtajale. On ka neid, kes on helistanud usaldusliinile. (Joonis 2)

Mitmed lapsed pidasid vajalikuks lisada, et saavad oma muredest rääkida lemmikloomale. Kuid kõigi vastajate hulgas oli ka **26 last, kes ei saa oma muredest mitte kellelegi rääkida**. Kõige rohkem selliseid lapsi oli 7. klasside laste hulgas.

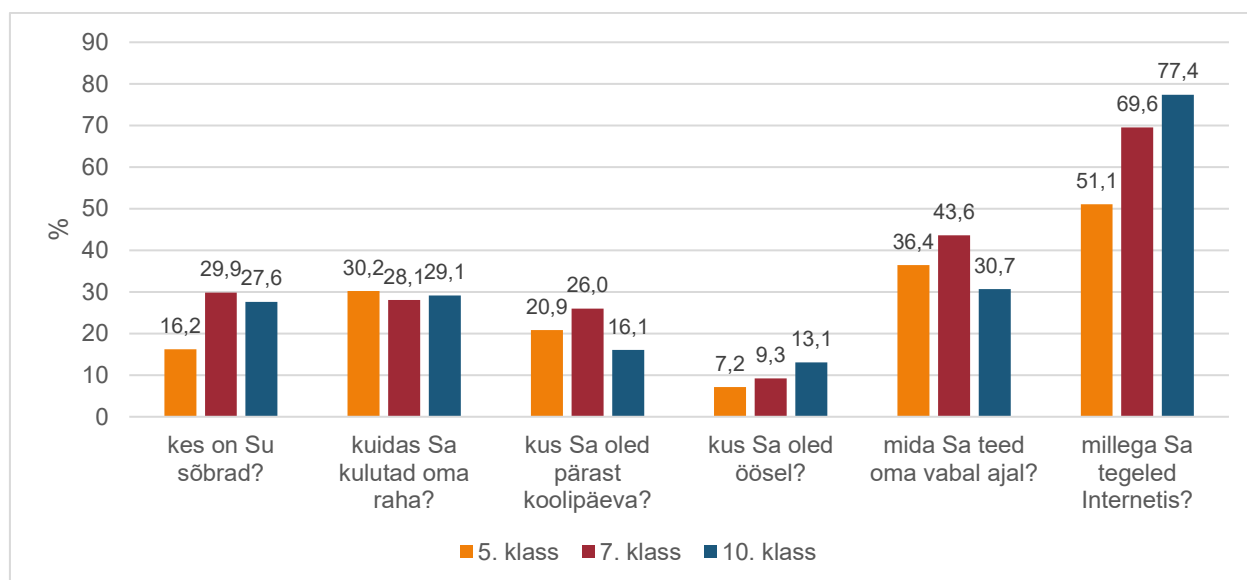


Joonis 2. Kellele saavad lapsed rääkida oma muredest (% vastajatest)

Lisaks usaldusele on vajalik ka lapsevanemate kaasatus lapse ellu, et lapsevanem teaks, millal on tarvis sekkuda ning aidata lapsel probleeme lahendada. Vanem saab olla kaasatud, kui ta mõistlikul määral oma lapse tegevust jälgib ning teab, kuidas tema laps tegutseb erinevates eluvaldkondades (sõbrad, kool ja käitumine kodus).

Seetõttu küsisime, kui palju lapse arvates teab tema ema/isa või muu peamine vastutav isik tema igapäevastest tegevustest nii päriselus kui internetis, sõpradest ja raha kulutamisest. Ootuspäraselt teavad lapsevanemad kõige rohkem sellest, kus on nende lapsed öösel, kes on nende sõbrad ning kus nad on pärast koolipäeva. 30% kõigist uuritud lastest ütleb, et nende vanemad teavad vähe või ei tea üldse, kuidas nad kulutavad oma raha, üle 35% lastest väidab, et vanemad pigem ei tea, kuidas nad veedavad oma vaba aega. (Joonis 3)

Üle poole 5. klassi lastest ja rohkem kui kaks kolmandikku 7. ja 10. klassi lastest ütleb, et nende eest vastutavad isikud teavad vähe või ei tea üldse mitte midagi sellest, mida nad internetis teevad.



Joonis 3. Laste osatähtsus, kelle vanemad teavad lapse elust vähe või üldse mitte

Laste igapäevaeluga on lihtsam kursis olla ning usaldussuhteid säilitada, kui perekonnas on palju ühiseid tegevusi. Seetõttu küsisime ka, mida lapsed perega koos teevad (Tabel 1). Kolmveerand lastest sööb koos perega, palju külastatakse erinevaid kohti, sõpru ja sugulasi. Üle poole lastest vaatab koos perega televiisorit või videoid – ning 10. klassi laste hulgas on palju ka neid, kes koos perega istuvad ja arutavad asju. Vähem käiakse koos sportimas ning mängitakse arvutimänge. On ka neid lapsi, kes ei tee perega mitte midagi – **tervelt kümnendik 10. klassi lastest ütleb, et neil perega ühiseid tegevusi üldse pole.**

Tabel 1. Tegevused koos perega

Tegevus	5. klass	7. klass	10. klass
Vaatame koos televiisorit või videoid	66,7%	62,4%	57,3%
Mängime koos (lauamängud jms)	57,9%	40,6%	31,2%
Mängime koos perega arvutimänge	2,8%	4,5%	3,0%
Sööme koos perega	78,2%	74,3%	72,9%
Käime koos jalutamas	41,4%	32,2%	28,6%
Külastame koos erinevaid kohti	64,8%	60,6%	66,8%
Külastame koos sõpru või sugulasi	66,4%	61,8%	66,3%
Käime perega sportimas	15,6%	13,4%	13,1%
Istume koos ja arutame asju	48,9%	47,8%	59,3%
Me ei tee perega koos mitte midagi	3,4%	7,5%	10,6%

Uuringus osalejad said ka ise kirjutada, milliseid tegevusi koos tehakse – selgus, et lisaks eelpoolnimetatud tegevustele osa lapsi teeb koos perega lihtsamaid remondi- ja ehitustöid ning koristab tube. Teised teevad koos käsitööd, mängivad ning vajadusel ka õpivad koos.

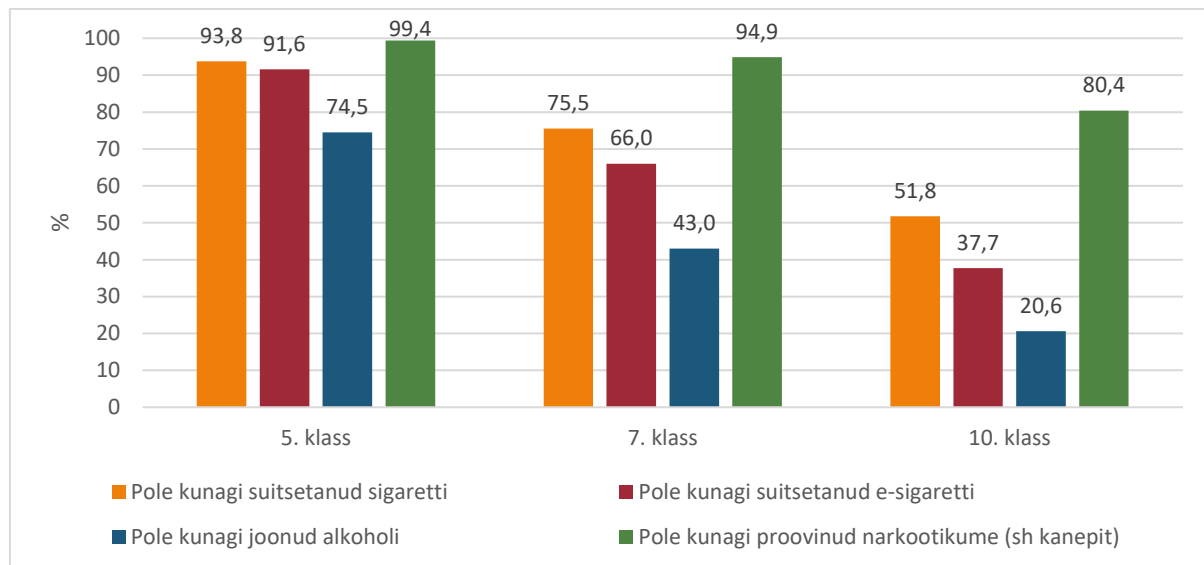
Uimastite tarvitamine: alkohol, tubakatooted, narkootikumid

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel on Eestis viimase 15 aasta jooksul oluliselt vähenenud noorte erinevate riskikäitumiste määr. Kiiremini on vähenenud suitsetamine, viimastel aastatel on kerges langustrendis olnud ka kanepi tarvitamine. Ka

alkoholi tarvitamine on noorte hulgas aegamisi vähenenud, kuid endiselt kõige suurema murelapse staatuses. Tubaka suitsetamise kõrvale on tulnud teisi nikotiini sisaldavaid aineid ja manustamise viise – selles uuringus küsisime ka nende kohta.

Kooliskäimise aeg võiks lastel olla see aeg, kus nad saavad turvaliselt areneda ilma kõrvaliste kahjustavate mõjudeta – selle jaoks on kõige kindlam, kui laps enne täiskasvanuks saamist ei eksperimenteereri erinevate uimastavate ainetega. Järgneval joonisel (Joonis 4) on toodud välja nende laste osatähtsused, kes ei ole erinevaid uimasteid tarvitanud.

Kui 5. klassis on üle 90% neid, kes pole kunagi suitsetanud ei harilikku tubakat ega e-sigaretti ning praktiliselt keegi pole proovinud narkootikume, siis 7. klasside laste hulgas on selliste laste osakaal juba väiksem ning **10. klassis on juba umbes pooled proovinud suitsetada tubakat ja e-sigaretti, vaid viiendik ei ole proovinud juua alkoholi ning 80%-l pole kogemust narkootikumidega.**



Joonis 4. Uuringus osalenud laste osatähtsus, kes pole kunagi tarvitanud sõltuvust tekitavaid aineid

Eestis keskmiselt ei ole 11-, 13- ja 15-aastastest kooliõpilastest 60% kunagi elu jooksul tarvitanud alkoholi. Raplamaa tulemused ei ole siin otse võrreldavad, sest Eesti uuringus oli kõige vanem vanuserühm 15-aastased, Raplamaal 10. klasside õpilased, kelle hulgas oli ka 16-17-aastaseid lapsi. Raplamaal oli vastav näitaja keskmiselt 50%. Eestis keskmiselt alkoholi mittetarvitanud õpilaste osakaal kasvab aastatega.

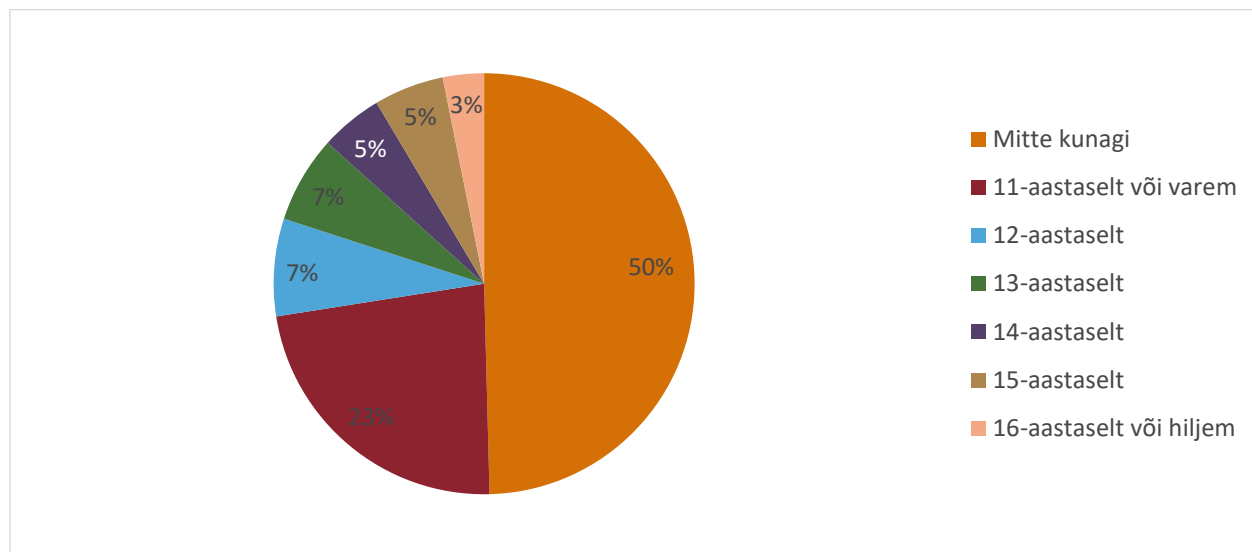
Eestis on Euroopa keskmisega võrreldes väga madal see vanus, millal hakatakse nii alkoholi kui teiste uimastitega katsetama. Käesolev uuring näitas, et nendest, kes uuringu toimumise ajaks nimetatud aineid siiski vähemalt korra tarvitanud olid:

- Alkoholi tarvitanutest 46% olid teinud seda 11-aastaselt või veel nooremalt ning lisaks 25% 12-13-aastaselt (Joonis 5).
- Sigaretti suitsetanutest 39% olid seda teinud 11-aastaselt või veel nooremalt, 22% 12-aastaselt.
- E-sigaretti suitsetanutest ligi pooled olid seda 12-aastasena juba teinud. (24% 11-aastaselt või nooremalt ning 24% 12-aastaselt)
- Narkootikume proovinutest oli 31% olnud proovimise ajal 16-aastane või vanem, 21% olid 15-aastased ning ülejäänud 40% 13- või 14-aastased.

Alkoholi tarvitamine

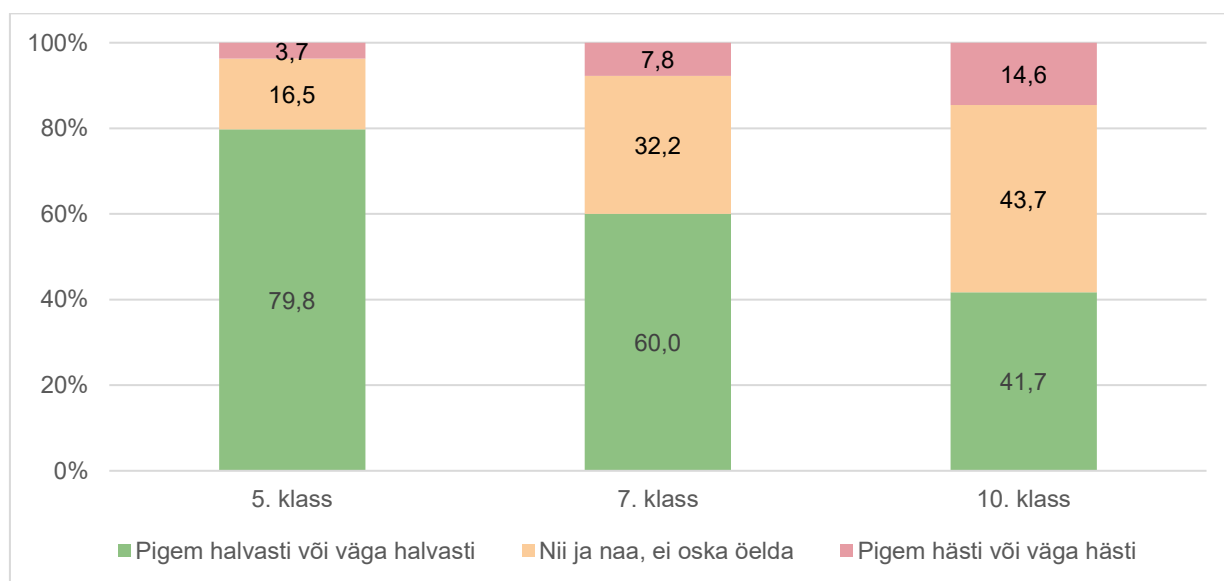
Noorte jaoks on alkoholi tarvitamine seotud suure tervisekahjuga, sest nende organism on alles välja kujunemas. Seetõttu ennustab noorena alkoholi tarvitamine hilisemas vanuses suuremat riski sõltuvuse ja probleemkäitumiste väljakujunemiseks.

Alkoholi tarvitamisega alustamisele eelnevad alati hoiakud, mis soosivad alkoholi tarvitamist. Lisaks tuleb arvesse võtta, et osadel lastel ei pruugi alkoholi tarvitamise suhtes väljakujunenud seisukohti olla, mis on ohumärk ennekõike seetõttu, et suurel osal lastest on alkoholi proovimise kogemus juba 11-12-aastaselt ehk sageli veel enne kui peetakse vajalikuks seda teemat lastega arutada (Joonis 5).



Joonis 5. Alkoholi esmakordse tarvitamise vanus

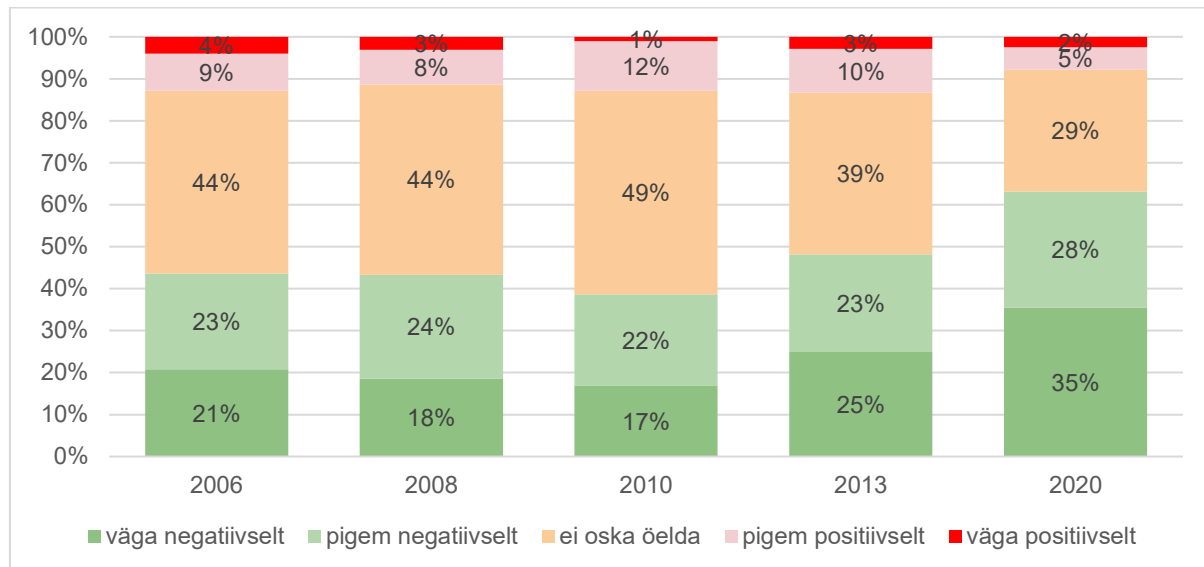
Suur osa Raplamaa koolide õpilastest suhtuvad alkoholi tarvitamise pigem halvasti või väga halvasti – kuid see osakaal väheneb vanuse kasvades. **5. klassi õpilastest on alkoholi tarvitamise halvasti suhtuvaid lapsi pea 80%, kuid 10. klassis on neid vaid 42%.** (Joonis 6).



Joonis 6. Suhtumine alkoholi tarvitamise

Poiste hulgas on alkoholi tarvitamise pigem negatiivselt suhtuvate laste osakaal pisut suurem kõigis uuritud klassides, tüdrukute hulgas on rohkem neid, kellel ei ole väljakujunenud seisukohta.

Võrreldes 2013. aasta Raplamaa uimastikasutuse uuringuga on vähenenud nende laste osatähtsus, kellel ei ole kindlat seisukohta alkoholi tarvitamise suhtes – 2013. aastal oli selliste laste osatähtsus keskmiselt 39%, 2020. aastal 29%. Samuti on kasvanud nende osakaal, kes suhtuvad alkoholi tarvitamise pigem negatiivselt või väga negatiivselt. (Joonis 7)

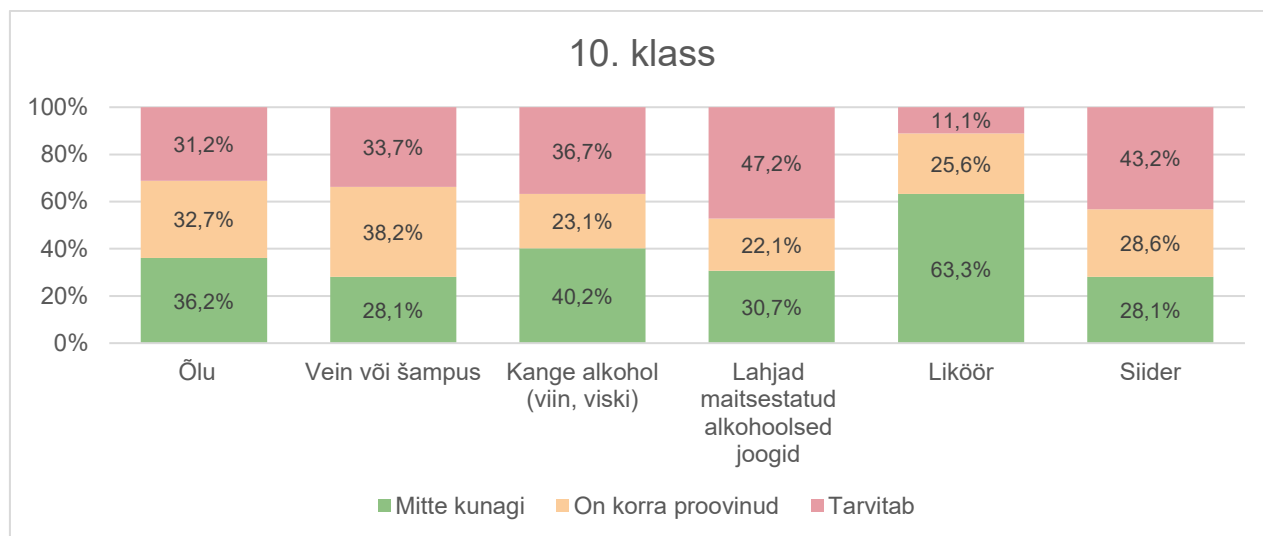
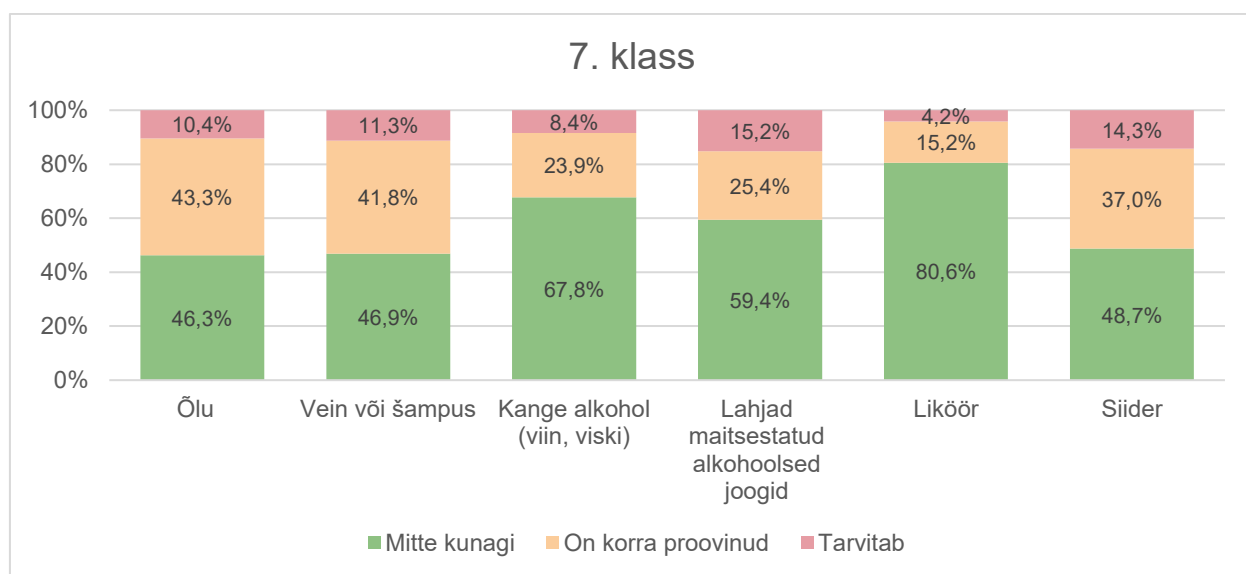
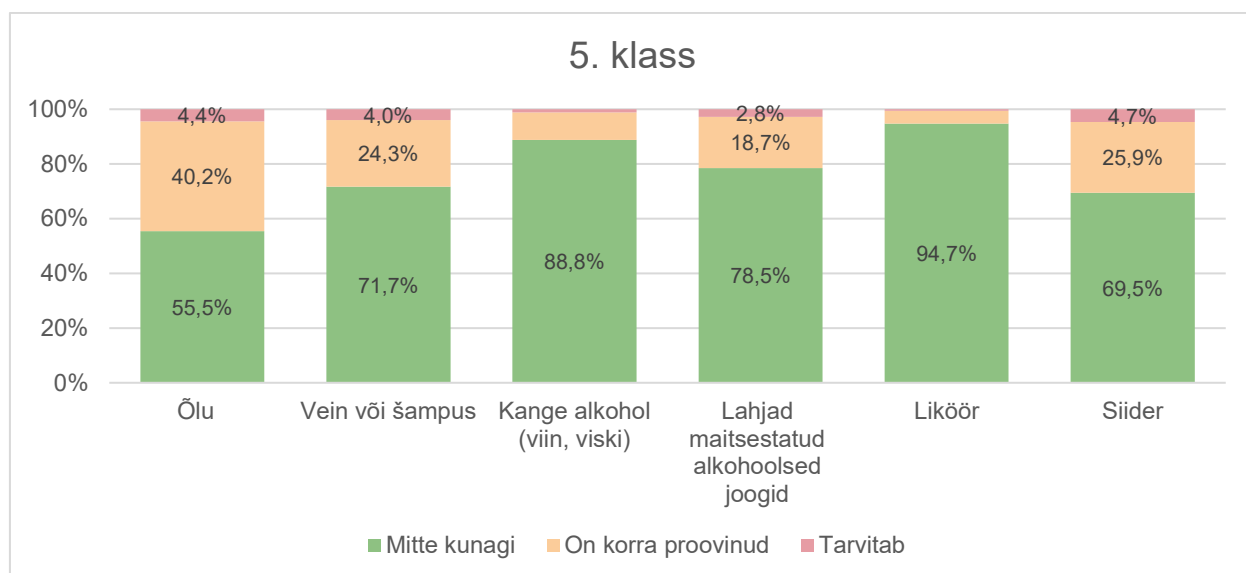


Joonis 7. Suhtumine alkoholi tarvitamise, muutus ajas 2006-2020

Vähemalt korra nädalas alkoholi tarvitamise alusel hinnatakse regulaarselt alkoholi tarvitajate osakaalu. Üle-eestilises kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus on leitud, et regulaarselt alkoholi tarvitavate 11–15-aastaste õpilaste hulk on uuringuaastate jooksul langenud ja võrreldes 2014. aastaga jäänud samale tasemele – 6% poistest ja 3% tüdrukutest.

Uuritud Raplamaa koolide õpilastest tarvitab vähemalt korra nädalas alkoholi 3,3%; kõrgem on see näitaja 10. klasside laste hulgas (6,5%). Igakuiseks alkoholi tarvitavaid lapsi on aga rohkem.

Väga noorte laste hulgas on ohumärk ka see, kui ollakse üht või teist (või mitut) alkohoolset jooki korra proovinud, kuid veel suurema riskiga on need lapsed, kes selles vanuses juba mingi regulaarsusega alkoholi tarvitavad. Et vaadata, kui suur on nende laste osakaal, kelle alkoholitarvitamine on selgelt problemaatiline, liitsime kokku need, kes tarvitavad alkoholi (sh need, kes tarvitavad iga päev, iga nädal, iga kuu ning harvem kui kord kuus). Järgnevatel joonistel on näha milliseid alkohoolseid jooke uuritud õpilased sagedamini tarvitavad: eelistatakse ennekõike siidrit ja lahjamaid maitsestatud alkohoolseid jooke, kuid 10. klassi laste hulgas on populaarne ka kange alkohol, õlu ja vein/šampus. (Joonised 8-10)



Joonised 8-10. Õpilaste alkoholitartvitamine 5., 7. ja 10. klassis

Rapla maakonna 5. klasside lastest on elu jooksul vähemalt ühe korra purjus olnud 5%, 7. klassi lastest 16% ning 10. klassi lastest 51%. Vaid 7. klassi laste hulgas oli erinevus poiste ja tüdrukute vahel: pisut rohkem poisse oli end vähemalt korra purju joonud. Eestis keskmiselt on kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel elu jooksul vähemalt korra purjus olnud 11-aastastest (5. klass) 3%, 13-aastastest (7. klass) 12% ja 15-aastastest (9. klass) 40%. Seega võib öelda, et Rapla maakonna õpilaste hulgas on alkoholiga lähemalt tutvust teinud laste osatähtsus sarnane Eesti keskmisega või natuke suurem.

Viimase 30 päeva jooksul olid vähemalt korra purjus 1% 5. klassi õpilastest, 5% 7. klassi õpilastest ja 23% 10. klassi õpilastest. **Rohkem kui 60 Raplamaa last on olnud elu jooksul üle 3 korra purjus.**

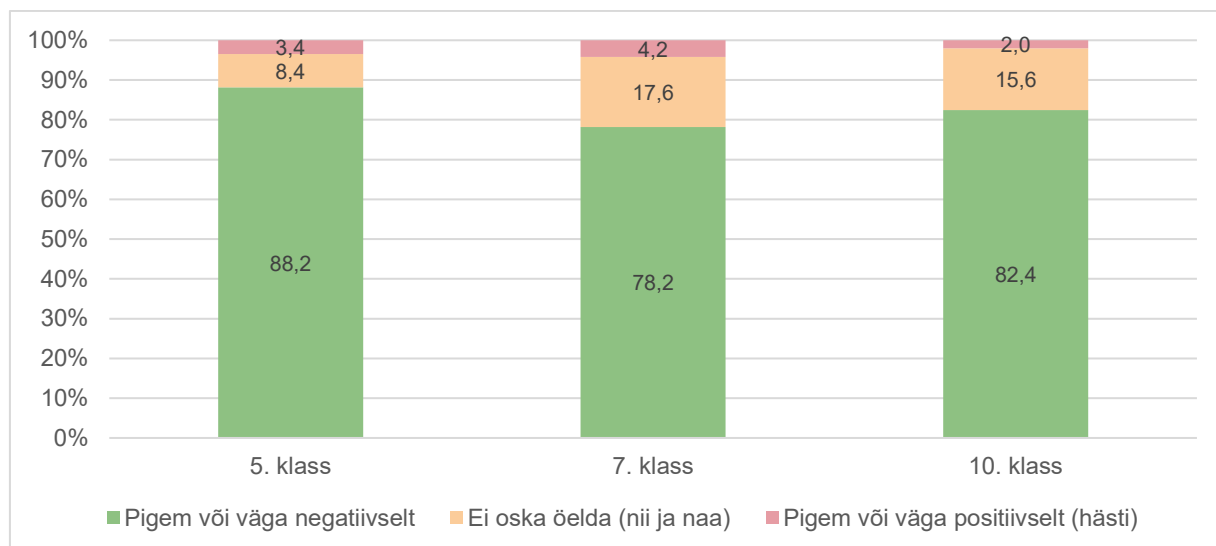
Sageli tekib küsimus, kust lapsed alkoholi kätte saavad. Seetõttu uurisime, millised on peamised allikad. 81% viienda, 68% seitsmenda ja 37% kümnenda klassi lastest ei saa oma sõnul alkoholi kätte, isegi kui tahaksid. Viienda klassi laste jaoks on peamine võimalus alkoholi kättesaamiseks kodust salaja võtmine (6% viienda klassi lastest saab alkoholi kätte nii) või juhu, kui vähemalt 18-aastane sõber ostab (4%). Seitsmenda klassi lastest 16% võtaks salaja kodust ning 13% laseks 18-aastaselt sõbralt osta. Kümnenda klassi lastest üle 50% ütleb, et saaksid alkoholi, kui üle 18-aastane sõber ostab, 13% võtaks salaja kodust ning 12% ütleb, et neile annaksid alkoholi vanemad. 8% alla 18-aastastest kümnenda klassi lastest ütleb, et nad ostavad alkoholi ise. Oli ka neid, kes ütlesid, et nende alaealine sõber ostab neile alkoholi.

Lapsevanemad on alkoholi pakkunud 20%-le 5. klassi lastest, 35%-le 7. klassi lastest ja 49%-le 10. klassi lastest. Sealhulgas on rohkem kui 50 last vastanud, et neile on kodus alkoholi pakutud korduvalt.

Suitsetamine ja tubakatoodete tarvitamine

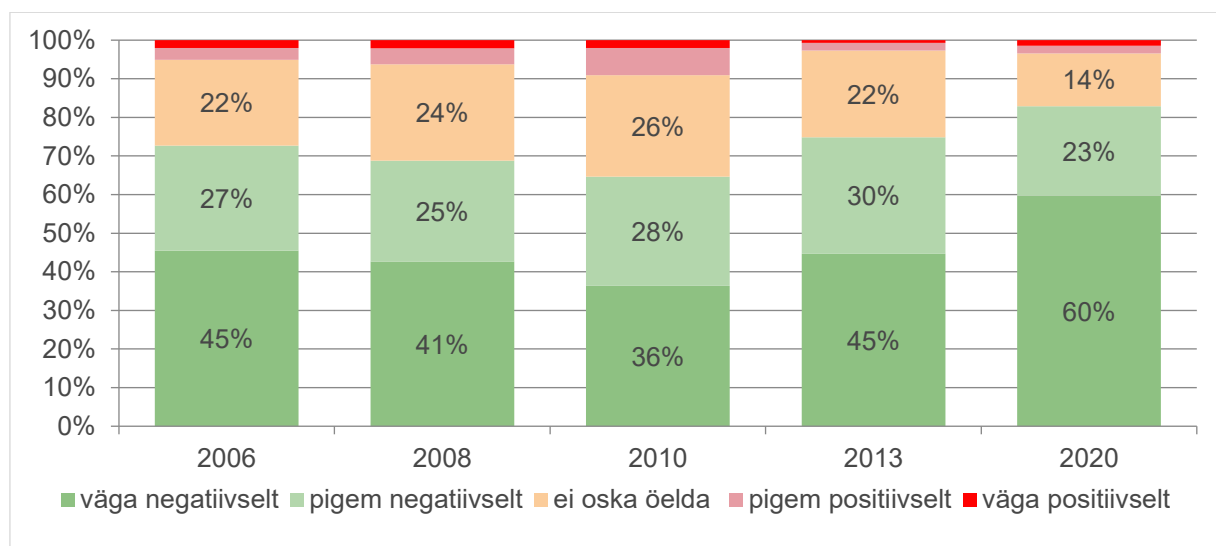
Sigarettide suitsetamine on Eestis viimase 10 aasta jooksul oluliselt vähenenud, kuid tubaka suitsetamise kõrval on viimastel aastatel kerkinud esile teisi nikotiini sisaldavate preparaatide tarvitamise viise, millel on kõigil erinevad tervistkahjustavad mõjud. Seetõttu uurisime, kui paljud noored on erinevat tüüpi tubakatoodete ning e-sigarettidega kokku puutunud.

Nii nagu alkoholi puhul on ka suitsetama hakkamisel olulised eelhoiakud ja suhtumine. Nikotiin on selles mõttes salakaval, et kuigi aine mõju esmapilgul justkui pole tugev, muudab see stressitaluvuse ja enesekontrolliga seotud närviringeid väga kiirelt ning sõltuvuse tekkimiseks kuluv aeg sarnaneb pigem mõnele kangemale narkootikumile. Seda enam on oluline, et selleks hetkeks, kui laps on esimest korda valiku ees, kas tubakat proovida või ei, oleks tal väljakujunenud seisukoht. Järgneval joonisel on toodud käesolevas uuringus osalenud laste suhtumine suitsetamisse (Joonis 11). Viienda klassi lastest 88% suhtub suitsetamisse negatiivselt, seitsmenda klassi lastest 78%. Seitsmenda klassi laste hulgas on kõige suurem ka nende osakaal, kes suhtuvad suitsetamisse positiivselt või kellel puudub kindel seisukoht.



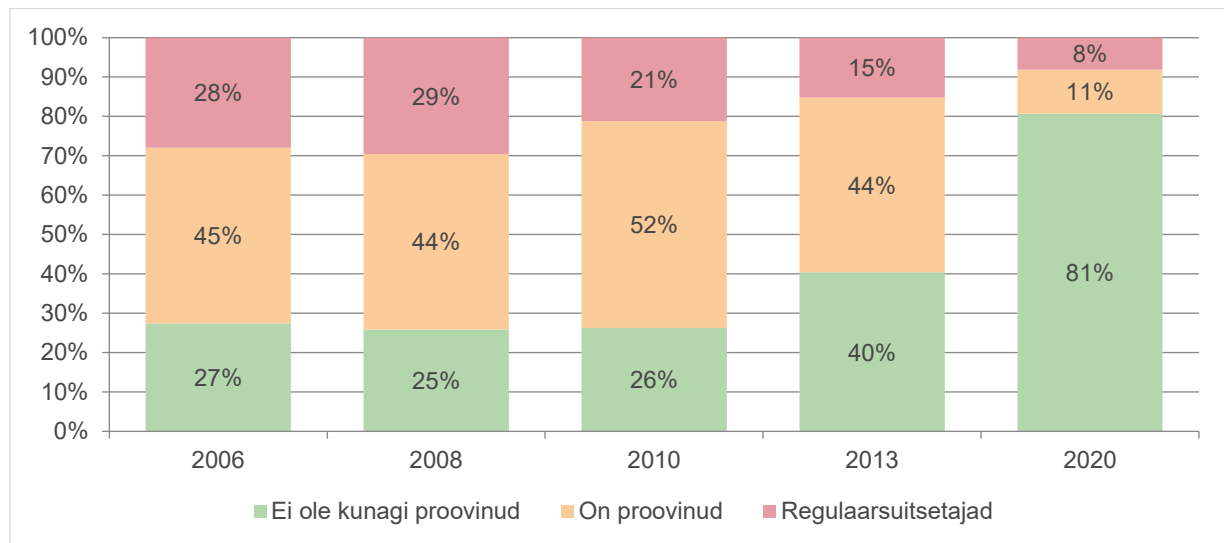
Joonis 11. Suhtumine suitsetamisse

Võrreldes varasemate aastatega, 2013. aastal ei omanud suitsetamise osas kindlat seisukohta 31% kaheksanda, 26% üheteistkümnenda ja 12% viienda klassi õpilastest – seega on 2020. aastal olukord paranenud (Joonis 12).



Joonis 12. Suhtumine suitsetamisse, muutus ajas 2006-2020

Et nikotiin on üsna kiiresti sõltuvust tekitav aine, on oluline lükata suitsetamise proovimist võimalikult kaugemale tulevikku. Joonisel 13 on toodud nii regulaarselt suitsetavate kui korra proovinud laste osatähtsus ning siin on toimunud viimase seitsme aasta jooksul oluline positiivne muutus: märkimisväärselt on vähenenud nende laste hulk, kes on tubaka suitsetamisega kokku puutunud.

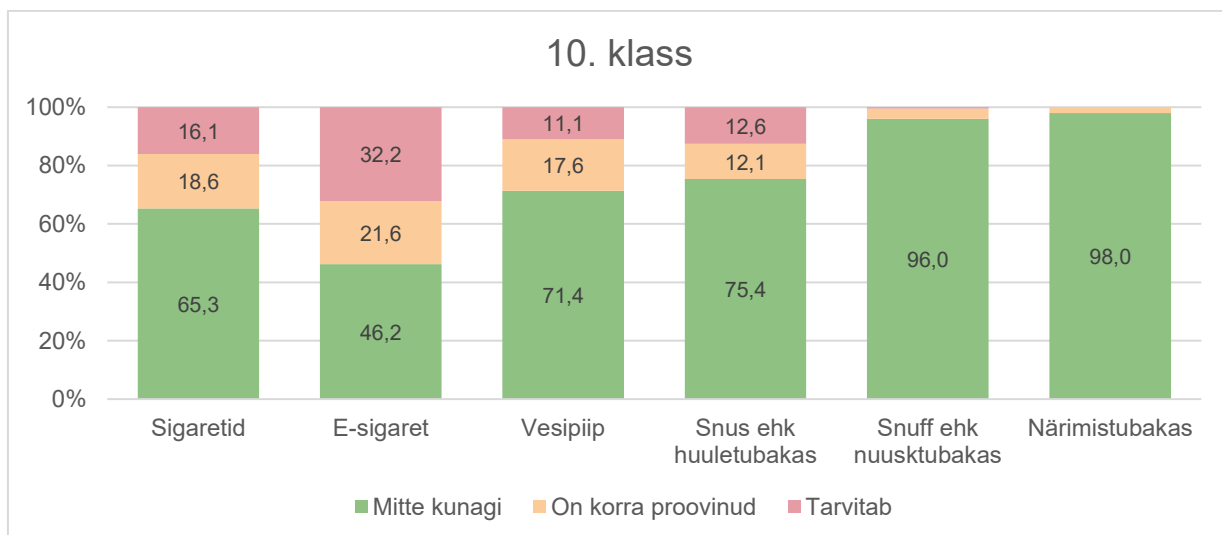
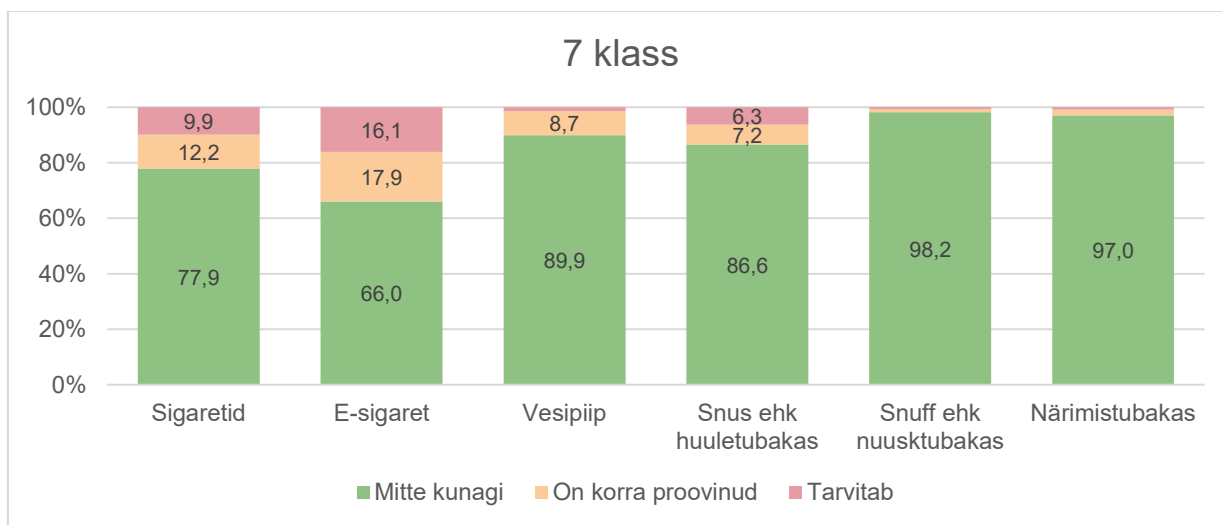
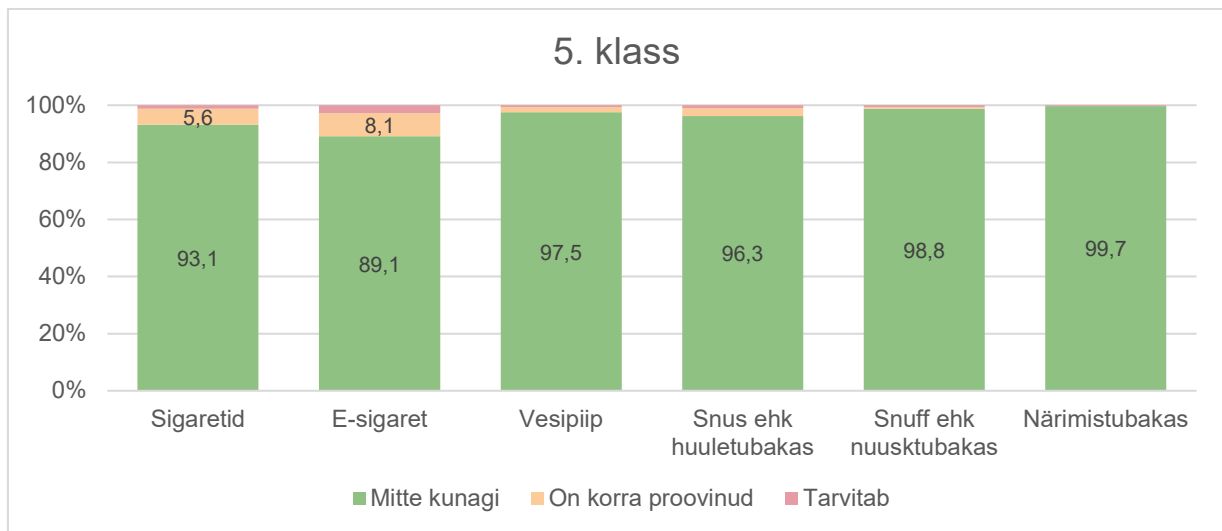


Joonis 13. Suitsetamine uuritud laste hulgas

Kui aga arvestada lisaks ka teisi nikotiiniprodukte liike – sh moka- ja nuusktubakas, e-sigaret, vesipiip – siis on nende osatähtsus, kes neist mitte ühtegi proovinud ei ole, 65%.

Järgnevatel joonistel on toodud, milliseid tubakatooteid on Raplamaa kooliõpilased kasutanud (Joonised 14-16).

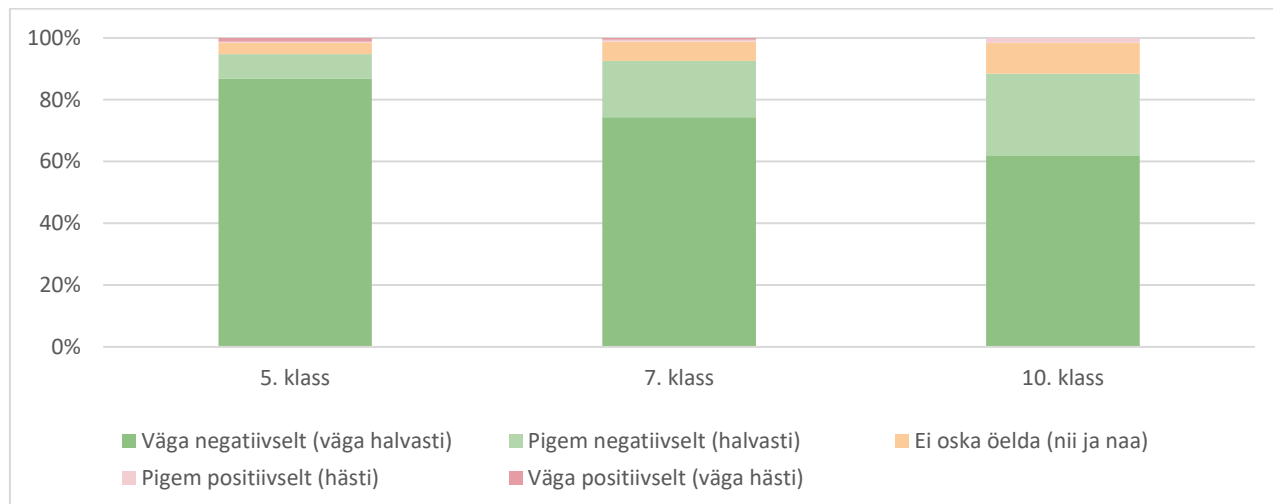
Joonistelt on näha, et tavaliste sigarettide asemel proovib Raplamaa kooliõpilane suitsetada pigem e-sigaretti, kuid vanemate klasside õpilaste hulgas on ka tavaliste sigarettide suitsetajaid, huuletubaka tarvitajaid ning tõmmatakse ka vesipiipu. Kui võrrelda seda Eesti keskmiste näitajatega, siis 2018. aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel oli elu jooksul on e-sigaretti proovinud 36% poistest ja 24% tüdrukutest, mis on veidi vähem kui 2014. aastal (vastavalt 37% ja 28%). Vanuserühmade kaupa vaadates on e-sigaretti proovinud 9% 11-aastastest, 30% 13-aastastest ning 51% 15-aastastest. Raplamaa näitajad on väga sarnased.



Joonised 14-16. Tubakatoodete tarvitamine 5., 7. ja 10. klassi õpilaste hulgas

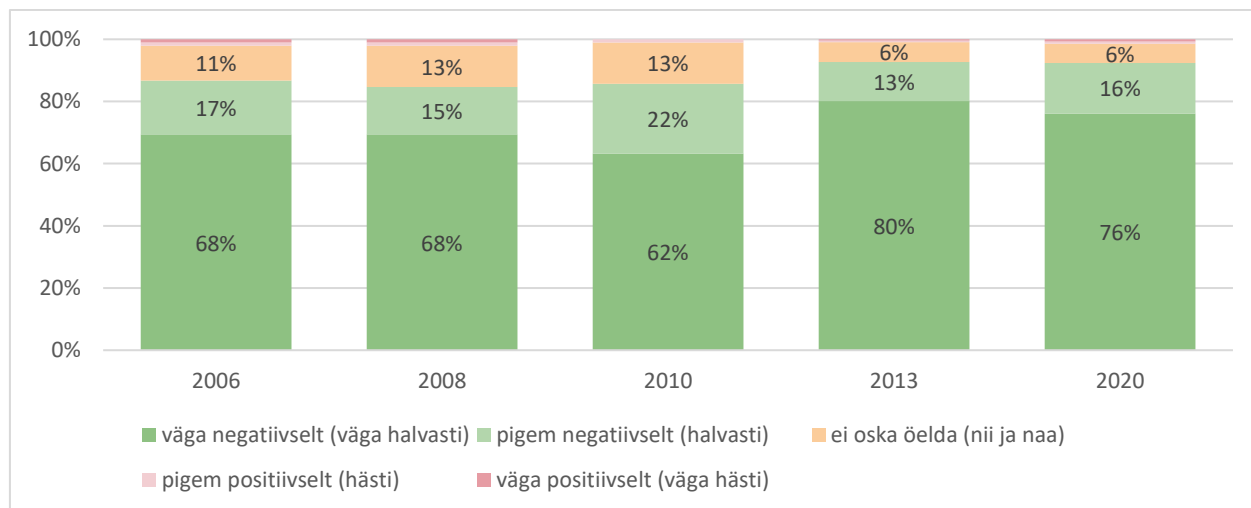
Narkootikumide tarvitamine

Ka narkootikumide puhul loob eeldused tarvitamisega alustamiseks üldine suhtumine uimastitesse. Järgneval joonisel (Joonis 17) on näha, et neid lapsi, kes suhtuksid narkootikumide tarvitamisega positiivselt, on väga vähe nii 5., 7. kui 10. klassides. Küll aga suureneb vanusega nende osakaal, kellel puudub selge seisukoht.



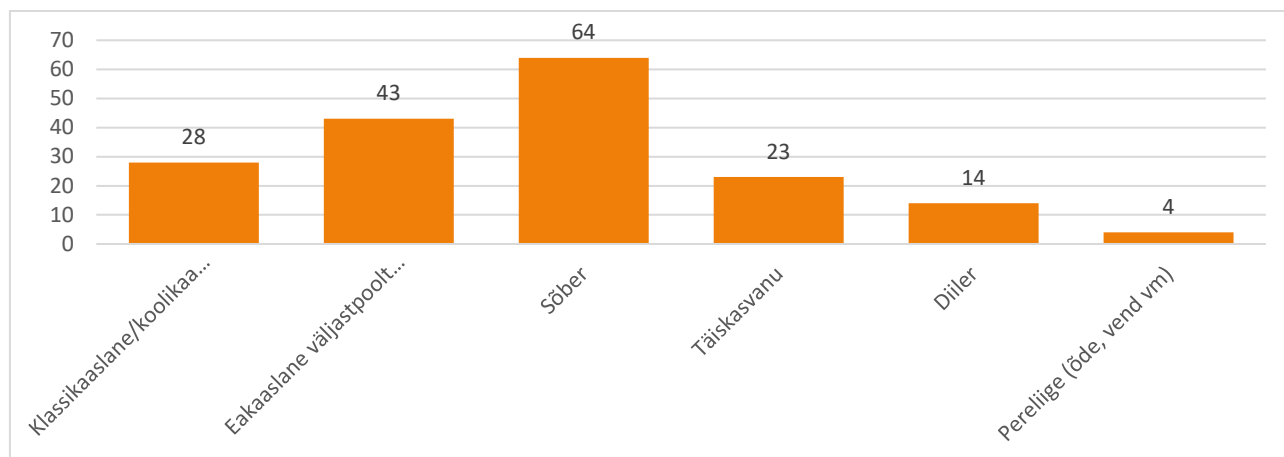
Joonis 17. Suhtumine narkootikumide tarvitamisega erinevate klasside õpilaste hulgas

Aastate võrdluses on näha, et suhtumine narkootikumidesse on jäänud enam-vähem samale tasemele 2013. aastaga – endiselt on 6-7% suur nende laste osatähtsus, kes ei oska seisukohta võtta või suhtub pigem positiivselt. (Joonis 18)



Joonis 18. Suhtumine narkootikumidesse, muutus ajas 2006-2020

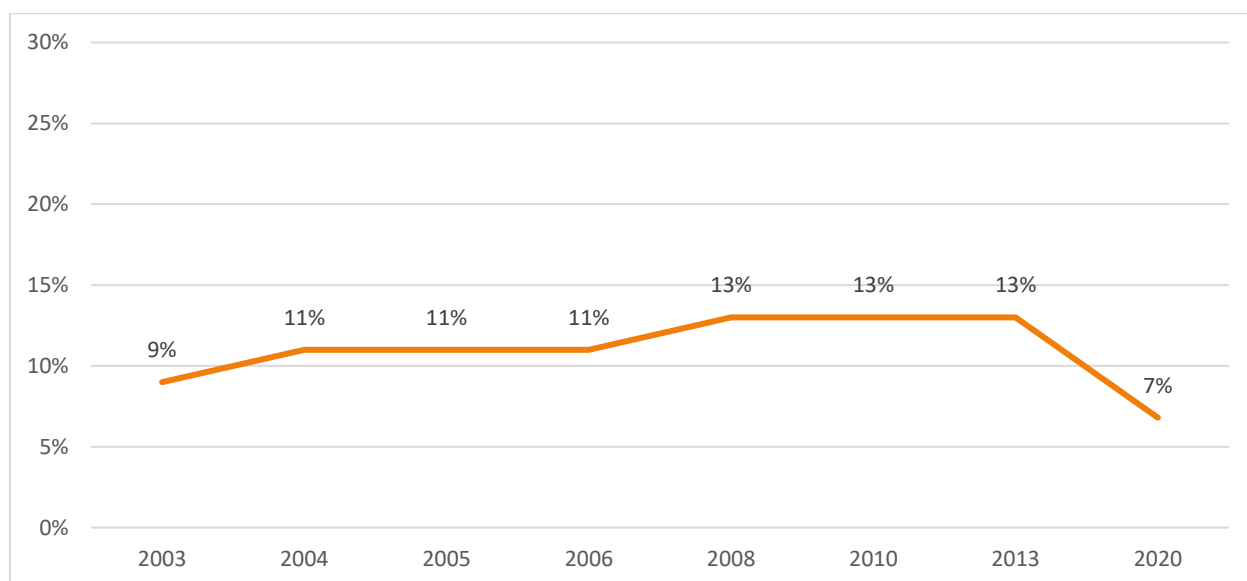
Teine aspekt, mis kindlasti mõjutab seda, kas noored narkootikumide tarvitamisega alustavad, on uimastite kättesaadavus. Küsisime, kui paljudele lastele on narkootikume pakutud. Viienda klassi lastest 3,4%, 7. klassi lastest 11,9% ning 10. klassi lastest 36,2% ütlesid, et neile on narkootikume pakutud. Järgneval joonisel (Joonis 19) on välja toodud, kes on olnud narkootikumide pakkujaks.



Joonis 19. Peamised narkootikumide pakkujad. Laste arv, kellele on pakutud

Paar last täpsustas, et narkootikume pakuti talle internetis ning mõnel juhul oli tegu lapsele tundmatu võõra inimesega („joodik“, „keegi Tallinnast“, „keegi võõras“).

Kui vaadelda kõikide uuritud klasside lapsi koos, on näha nende laste osatähtsuse vähenemine, kes on narkootikume proovinud (Joonis 20). Klasside kaupa eraldi vaadates on aga pilt keerulisem: viienda klassi lastest on oma sõnul kanepit proovinud üks laps, seitsmenda klassi lastest kümnekond, kuid 10. klassi lastest on kanepit ühe korra proovinud 12% ning tarvitab 8% (valdav osa tarvitajatest suitsetab kanepit harvem kui kord kuus).



Joonis 20. Narkootikume proovinud laste osatähtsus läbi aastate

Teistest tarvitatud narkootikumidest mainiti 5 juhul ecstasy/MDMA-d, 2 juhul amfetamiini, 2 juhul LSD-d, 2 juhul GHB-d/korgijooki, ühel juhul spice'i/sünteesilist kanepit, ühel juhul kokaiini. Kahel juhul oli tarvitatud tundmatut ainet ning ühel juhul kangeid valuvaigisteid.

Nutiseadmete kasutamine ja digisõltuvus

Nutiseadmetest on saanud laste elu oluline osa. Sageli on nutiseadet tarvis ka kooliasjade tegemiseks, eriti viimase aasta jooksul. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi aastal 2018 viibis kõige suurem osa õpilasi on ekraani ees seitse või rohkem tundi päevas (18%). Enamik nendest on nii pikalt ekraani ees nädalavahetusel, sest koolipäevadel on vaid 8% neid, kes viibivad vähemalt 7 tundi ekraani ees. Nutiseadmete liigse kasutuse tervisemõjudest on kirjutatud palju. Kõige selgemalt väljendub terviserisk vähenenud liikumises ja seetõttu nõrgas tervises, vähemärgatavad on mõjud pere- ja sõprussuhetele ning eneseregulatsiooni ja sotsiaalsete oskuste arengule. Käesolev uuring ei käsitlenud ekraani ees veedetud aega, vaid küsisime laste subjektiivset kogemust seoses vaba aja nutiseadmete kasutusega ning uurisime, kui suur osa lastest on märganud, et neil on nutiseadme kasutamisega seoses tekkinud probleeme (digisõltuvuse ilmingud).

Tulemused näitavad, et **rohkem kui kolmandik kõigist lastest on püüdnud veeta vähem aega nutiseadmes, kuid pole suutnud seda teha**. Samuti on palju neid, kes on veetnud aega nutiseadmes selleks, et pääseda rõhuvast meeleolust. Kõigis klassides on võrdlemisi suur osatähtsus neil, kellel on nutiseadme kasutamisega seoses probleeme olnud – ning kõige enam on selliseid lapsi 7. klasside õpilaste hulgas.

10. klassis on kõige rohkem neid, kes on võtnud sageli nutiseadme, et pääseda rõhuvast meeleolust - 63% vastanutest. Kuid ja võrdlemisi suur osa noorematest lastest ütleb, et nad kasutavad nutiseadet rõhuvast meeleolust pääsemiseks - 29% viienda klassi ja 43% seitsmenda klassi lastest.

Iga kolmas-neljas laps märkis, et nende mõtted on sageli nutiseadme kasutamisega seotud (25% lastest on leidnud, et ei suuda mõelda millelegi muule kui sellele hetkele, mil saab jälle kasutada nutiseadet) ning kui pole võimalik seadet kasutada, põhjustab see negatiivseid tundeid (28% on tundnud sageli rahulolematust, kuna tahaksid veeta rohkem aega nutiseadmes ning 26% on sageli tundnud end halvasti, kui ei saa kasutada nutiseadet). Neljandik lastest on sageli teistega nutiseadme kasutamise pärast vaielnud.

Veidi vähem, kuid siiski märkimisväärne hulk lapsi on sageli tõsiselt tülitlenud oma pereliikmetega nutiseadme kasutamise pärast (18%) ning sageli valetanud vanematele ja sõpradele nutiseadmes veedetud aja kohta (16%). **Kõige väiksem hulk – 13% vastanud lastest – leidis, et nad on sageli jätnud tegemata muid tegevusi (huvid, sport), sest tahtsid kasutada nutiseadet**. Täpsemad osatähtsused on toodud tabelis 2.

Tabel 2. Nutisõltuvuse ilmingud küsitletud laste hulgas (% vastanutest)

	5. klass	7. klass	10. klass	Kokku
Ei suuda mõelda millelegi muule kui sellele hetkele, mil saad jälle kasutada nutiseadet	22,4	29,3	20,6	24,7
Tundnud sageli rahulolematust, kuna tahaksid veeta rohkem aega nutiseadmes	27,7	31,3	21,6	27,7
Sageli tundnud end halvasti, kui ei saa kasutada nutiseadet	26,2	27,5	23,6	26,1
Püüdnud veeta vähem aega nutiseadmes, aga ei ole suutnud seda teha	41,4	41,2	36,2	40,1
Sageli tegemata jätnud muid tegevusi (nt hobid, sport), et kasutada nutiseadet	10,0	14,0	17,1	13,2
Sageli vaielnud teistega oma nutiseadme kasutamise pärast	21,5	30,7	19,6	24,7
Sageli valetanud vanematele ja sõpradele nutiseadmes kulunud aja kohta	12,5	22,7	11,1	16,1
Võtnud sageli nutiseadme, et pääseda rõhuvast meeleolust	29,0	43,0	62,8	42,3
Tõsiselt tülitšenud vanematega, vendade või õdedega nutiseadme kasutamise pärast	15,6	21,2	14,6	17,5

Kooliskäimise meeldivus

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu 2018. aasta andmete põhjal meeldib üle pooltele (58%) 11–15-aastasest kooliõpilastest koolis käia. Kümnendikule (10%) õpilastest meeldib väga koolis käia ning umbes sama palju on neid, kellele see üldse ei meeldi (11%). Eestis keskmiselt pidas kooliskäimist pigem meeldivaks 48% ning pigem mittemeeldivaks 31% vastanutest.

Raplamaal meeldib tervelt 70%-le õpilastest koolis käia, mis on kõrgem kui Eestis keskmiselt. 16%-le meeldib kooliskäimine väga ning 10% on neid, kellele see üldse ei meeldi. Pigem meeldivaks peab kooliskäimist 54% ning pigem mittemeeldivaks 20% vastanutest. Neid, kellele ei meeldi koolis käia, on 5. ja 7. klassis poiste ja tüdrukute seas enam-vähem sama palju, kuid 10. klassis on tüdrukute hulgas oluliselt rohkem neid, kellele kooliskäimine vastumeelne on. See ei lange kokku Eesti keskmiste tulemustega, kus kõigis vanuserühmades on poiste hulgas rohkem neid, kellele koolis käia ei meeldi. Samas on Eestis keskmiselt see erinevus poiste ja tüdrukute vahel igal aastal vähenenud.

Lapsed veedavad koolis märkimisväärse osa oma elust, mistõttu on suhe kooliskäimisega oluline komponent laste heaolus. Ühtlasi on rahulolematuus kooliskäimisega riskiteguriks, mis ennustab käitumisprobleeme. Ka käesolev uuring näitab, et nende hulgas, kellele koolis käia ei meeldi on rohkem neid, kelle suhtumine uimastite tarvitamisse on positiivsem.

Kokkuvõte ja järeldused

Käesolev uuring annab ülevaatliku pildi hetkeolukorrast Rapla maakonna 5., 7. ja 10. klasside laste tervisekäitumises ennekõike just seoses uimastite tarvitamisega ning avab pisut ka laste teisi murekohti.

Tulemused viitavad, et Rapla maakonna lapsed on paljude näitajate poolest sarnased teiste Eesti lastega: nad hindavad oma elukvaliteeti heaks, enamikule meeldib koolis käia ning vähesed on kokku puutunud narkootikumidega. Samuti on nad teistele Eesti lastele sarnaselt tõenäoliselt üsna noorelt proovinud erinevaid alkohoolseid jooke, on kimpus nutisõltuvuse ilmingutega ning kipuvad proovima e-sigaretti.

Murekohtadest koos võimalike sekkumistega võib välja tuua järgnevad:

- Arvestatav hulk lapsi, kellel ei ole usaldusisikut, kellele oma muredest rääkida. Vähe on lapsi, kellel üldse muresid ei oleks ning nendega üksi jäämine võib viia abi või lohutuse otsimiseni kohtadest, kust seda ei ole kõige tervislikum otsida – on see siis nutiseadmete maailm või erinevad sõltuvust tekitavad ained. Siin tuleks otsida võimalusi, kuidas saaks toetada lapsevanemaid oma lastega toimetulekul ja ühisel arengul. Taasluua kadumaläinud usaldust võib mõnel juhul olla keeruline ning sellistel juhtudel peab lastel olema alternatiivseid võimalusi – kas siis koolipsühholoogi või noorsootöötaja näol. Hetkel on sageli usaldusisikuteks ka õpetajad, kuid alati ei saa eeldada, et neil oma põhitöö kõrvalt on aega ja oskusi laste muresid kuulata.
- Väga paljude laste vanemad ei tea, mida nende lapsed teevad internetis. Kui see kombineerub vähesel usaldusega perekonnas, on väga keeruline jaole saada, kui lapsel raskusi peaks tekkima või mõni oht ilmneb. Mitmed lapsed ütlesid, et neile on narkootikumide pakutud just internetis. Siin oleks tarvis toetada võimalusi, kuidas lapsevanemad oma lastega rohkem saaksid aega veeta ja omavahelist usaldussuhet alal hoida. Teistpidi saab maandada riske ka selle kaudu, et luua lastele interneti kõrvale alternatiivseid võimalusi ajaveetmiseks, näiteks huvitegevuse näol.
- Uuringu tulemused näitavad, et on mitmeid lapsi, kes on alkoholi mitte ainult korra proovinud, vaid ka korduvalt purjus olnud. Peamine allikas, kust lapsed alkoholi kätte saavad, on kodu, eriti nooremate laste hulgas: sageli võetakse vanemate alkoholi salaja, kuid Raplamaal on ka kümneid lapsi, kellele on kodus alkoholi pakutud – sh 20%-le 5. klassi ja 35%-le 7. klassi lastest; mitmetele korduvalt. On teada, et alkoholi tarvitamine pidurdab noore organismi arengut, sh takistab nende ajupiirkondade väljakujunemist, mis tegelevad enesekontrolli ja käitumise teadliku suunamisega. Alaealisel noorel inimesel ei ole veel riskiteadlikkust, mis võimaldaks mõistlikke valikuid teha ning ei pruugi olla ka kaitsvaid hoiakuid. Seetõttu on oluline lükata esmast tutvust alkohooliga edasi nii palju kui võimalik ning siin on oluline sekkumisvõimalus töö lapsevanematega, et nad teadvustaksid, et on kogemusi, mis karastavad ja kogemusi, mis lõhuvad – ning neid teisi kogemusi ei ole tarvilik oma lapsele võimaldada.
- Murekohaks on endiselt suur nende laste osatähtsus, kellel ei ole välja kujunenud selget seisukohta uimastite tarvitamise suhtes. See suurendab tõenäosust, et kui on olukord, kus uimastid on kättesaadavad või neid pakutakse, ei pruugi laps suuta läbimõeldud valikuid teha. Lapsi abistada seisukohtade väljakujunemisel saab ainult toetades arutelu ning andes võimalusi nii küsimuste küsimiseks kui murede väljendamiseks. Samuti on tõestatud, et uimastitarvitamisele on vähem avatud need lapsed, kellele on õpetatud enesekehtestamise ja emotsioonide reguleerimise oskusi.
- E-sigareti jätkuv populaarsus. Kriitiline koht on just nikotiinisaldusega tooted, mis viivad kiirelt sõltuvuse tekkeni. Ka siin on tõhusamateks sekkumisteks need, mis võimaldavad lastel turvalises keskkonnas oma muredest rääkida, saada põhjendatud

vastuseid oma küsimustele ning harjutada keerulistes olukordades toimetulekut. See loob aluse enesekindlusele ja selle kaudu vähendab kiusatust erinevaid tooteid katsetada.

- Palju oli lapsi, kellel esineb mitmeid digisõltuvusele viitavaid probleemkäitumisi. Tervise Arengu Instituudi hinnangul on kõige suuremas ohus need noored, kel on harjumus internetis olla selleks, et oma meeleolu parandada ja end igapäevaelu stressist välja lülitada⁵. Neid, kes on võtnud nutiseadme rõhuvast meeleolust pääsemiseks, oli Raplamaa noorte hulgas 42%. Tervise Arengu Instituudi poolt 2013–2015 tehtud laste internetisõltuvuse uuringus „Digilaps“ leiti, et laste kokkupuude nutiseadmetega nihkub üha varasemasse koolieelsesesse aega. Samuti leiti, et mõned digisõltuvuse tunnused on seotud kehvema toimetulekuga koolis (nii hinnete kui käitumise osas), riskikäitumisega, samuti probleemsemate peresuhete ja kasvatuspraktikaga⁶. Nutisõltuvusega tegelemine on keerukas, eriti ajastul, kui täiskasvanutelegi tundub, et kõik on kolimas internetti. Küll aga saab seda leevendada võimaluste loomine perega ühiseks ajaveetmiseks – ja seda ka nendele peredele, kelle lapsed ei ole enam mänguväljakule sobivas vanuses.
- On tõestatud, et vaba aja huvitegevusel on oluline mõju laste probleemkäitumise vähendamisele, mistõttu on oluline toetada neid lapsi, kes pole siiani leidnud oma vaba aja veetmiseks mõtestatud viise. Raplamaal oli selliseid lapsi kõige rohkem 7. klassi õpilaste ja eriti poiste hulgas. Nendeni jõudmine peaks olema prioriteet.

Mitmed näitajad on võrreldes eelnevate uuringutega läinud paremaks, kuid tuleb arvestada, et võimalik on, et osade muutuste taga on 2020. aasta erakordsus. Inimesed on rohkem kodus, mistõttu vanemlik järelevalve laste üle on kindlasti suurem; samuti on teistsugused suhtlusvõimalused ja ajaveetmine pereringis. Samal ajal on tõenäoliselt vähenenud kokkupuuded eakaaslastega ning sellest tulenevad mõjud ja võib-olla ka ahvatlused. Ka nutiseadmete kasutusega seotud problemaatika on tõenäoliselt võimendunud tänu pandeemiast mõjutatud elustiilimuutustele. Seda, mil määral on need muutused püsivad, saab hinnata järgmises uuringus.

⁵ Laste ja noorte digisõltuvus – kuidas märgata ja mida teha <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/ulevaade-vaimse-tervise-probleemidest/digisoltuvus>

⁶ EU Kids Online 2020, <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>