

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Sotsiaaltöö korralduse osakond

Kristi Kõrgekivi

**STRESSI JA MÕNUAINETE TARBIMISE  
SEOS ÜHE PÄRNU GÜMNAASIUMI 10.  
KLASSIDE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Anu Aunapuu, MA

Pärnu 2020

Soovitan suunata kaitsmisele

Anu Aunapuu

/digiallkirjastatud/

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht Anu Aunapuu

/digiallkirjastatud/

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Kristi Kõrgekivi

/digiallkirjastatud/

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	4
1. Noorte stressi ja mõnuainete tarbimise vahelised seosed .....	7
1.1. Noorte vaimse tervise mõjutajad .....	7
1.2. Stressi ja depressiooni olemus ja nendega toimetulek .....	11
1.3. Mõnuainete tarbimisharjumused noorte hulgas.....	12
1.4. Mõnuainete tarbimise ennetus ja tagajärjed .....	16
2. Stressi põhjuste ja mõnuainete tarbimise uurimus ühe Pärnu gümnaasiumi 10. klassides .....	21
2.1. Pärnu linna ja maakonna noorte stress ja mõnuainete tarbimine .....	21
2.2. Uurimismetoodika ja valim .....	22
2.3. Uurimuse tulemuste analüüs.....	24
2.4. Uurimuse järeldused ja ettepanekud.....	38
Kokkuvõte .....	41
Viidatud allikad.....	44
Lisad	
Lisa 1. Ankeetküsitluse küsimustik.....	48
Lisa 2. Pearsoni korrelatsioonikordaja unehäirete, väsimuse, enesehinnangu ja stressi kohta.....	50
Lisa 3. Suitsetamise, alkoholi ja narkootikumide proovimise keskmine vanus.....	51
Lisa 4. Pearsoni korrelatsioonikordaja suitsetamise ning alkoholi ja narkootikumide tarbimise omavaheliste seoste kohta.....	52
Summary .....	53

## SISSEJUHATUS

Käesolevas lõputöös vaadeldakse lähemalt, kuidas on noorte seas stress ja mõnuainete tarbimine omavahel seotud ja kuidas need kaks asja üksteist mõjutavad. Koolinoortel üha enam esinevast stressist on palju räägitud ja see teema muutub järjest päevakajalisemaks, kuna järjest rohkem räägitakse noorte vaimsest tervisest ja selle parandamisest. Stress kui meeles seisund on lahti seletatud järgnevalt: „pingeseisund, organismi eriline füsioloogiline reaktsioon vastuseks välis- v sisekeskkonna negatiivsetele mõjuritele /.../“ (Stress, 2012). Sellest tulenevalt on koolistress reaktsioon kõigile kooli poolt tulenevatele pingetele ja mõjudele.

Stress on füüsiline, vaimne või emotsionaalne pingeseisund, kus elus ettetulevate probleemide ja olukordadega toimetulek käib üle jõu. Igaüks kogeb seda erinevalt ja ka reageerib pingeseisundile omamoodi. Samas võib stress olla nii positiivne kui negatiivne, millest esimene on meile isegi kasulik. Teatud pinge all töötame paremini ja anname endast parima ja see on hea niikaua, kui see pingeseisund ei muutu pidevaks. (Soots, 2016, lk 1) Stress võib noortel põhjustada vaimse tervise probleeme, kui sellega ei tegeleta õigeaegselt ja stressist kujuneb välja depressioon. Samuti mõjutab vaimset tervist mõnuainete tarbimine, mis mõjutab noore inimese edasist elu seda rohkem, mida varem sellega alustatakse.

Kuna käesolev töö räägib stressi ja mõnuainete tarbimise seostest, siis võib öelda, et mõnuainete tarbimine on noorte seas laialt levinud. Tervise Arengu Instituudi (edaspidi TAI) 2016. aasta uuringu põhjal on 60% 15–16 aastastest õpilastest vähemalt korra elus proovinud sigaretti, 11% on regulaarsed suitsetajad, alkoholi on selles vanuses tarbinud vähemalt korra 87% ja 17% on seda teinud viimase aasta jooksul üle 10 korra. Kui aga alkoholi tarbijate hulgas on märgata vähenemist, siis seevastu tõuseb narkootikumide tarvitajate hulk, mis 2003. aastal oli 24% ja nimetatud uuringu ajaks oli juba tõusnud 38%-ni. (Tervise Arengu Instituut [TAI], 2016, lk 7, 9, 14) Alkoholi poliitika roheline raamat (Sotsiaalministeerium, 2014, lk 12) toob samuti välja noorte alkoholitarbimise

probleemi tõsiduse, sest 15–16 aastaste seas on ainuüksi alkoholi vähemalt korra elus proovinud juba peaaegu kõik.

Mõnuainete tarbimiseks on erinevaid põhjusi, nagu näiteks huvi millegi uue proovimise vastu, igavus, soov sulanduda seltskonda, eakaaslaste surve ning samuti stress (kaasa arvatud koolistress). Kuigi teismeliseas noorukite mure peaks olema kool ja vaba aja sisustamiseks huviringid, siis palju sisustatakse aega ka keelatud ainetega. Hoolimata sellest, et nende kättesaamine on sellises vanuses seadusega keelatud ja narkootikumide tarbimine ja müük on igas vanuses keelatud. Algul proovitakse lihtsalt huvi pärast väikestes kogustes, aga hiljem kogused suurenevad ja mõnuainete tarbimine võib hakata nooruki elu mõjutama.

Põhja-Iirimaal läbiviidud uuringus jõuti tulemusteni, et muude tegurite hulgas, nagu pereprobleemid ja suhted eakaaslastega, mõjutab ka stress, sh koolistress, noorte alkoholi tarbimist. Kui muidu esineb stressi rohkem neidudel kui noormeestel, siis koolistressi all kannatavad mõlemad võrdselt. (McKay & Cole, 2013, lk 237–239) Ka eestlaste seas läbiviidud uurimus näitas, et mõnuainete tarbimine võib viia stressini ja vastupidi, mis omakorda mõjutab psüühilist tervist hilisemas elus. (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015, lk 21)

Vastavalt läbitöötatud materjalile on käesoleva töö uurimisprobleem: noortel on suurenenud stressitase, mis omakorda on suurendanud alkoholi ja muude mõnuainete tarbimist.

Võttes aluseks lõputöö uurimisprobleemi on käesolevas töös püstitatud eesmärgiks välja selgitada, kui oluliseks gümnaasiumi alustavad noored ise hindavad stressi seotust mõnuainete tarbimisharjumustega ning saadud tulemuste põhjal teha koolile ja noortele ettepanekuid stressi ennetamiseks ja tervislikemate stressileevendusvahendite kasutamiseks noorte hulgas.

Töö eesmärgist lähtudes otsitakse vastuseid järgnevatele uurimisküsimustele:

- Millised tegurid mõjutavad noorte stressi ja mõnuainete tarbimist?
- Kuidas hindavad noored ise oma stressitaset ja miiliseid vahendeid sellega toimetulekuks kasutavad?

Töö läbiviimiseks püstitati järgmised uurimisülesanded:

- anda ülevaade kirjandusest noorte stressi ja mõnuainete tarbimise vaheliste seoste kohta;
- kavandada ja viia läbi uuring stressi ja mõnuainete tarbimise vaheliste seoste kohta ühe Pärnu gümnaasiumi 10. klasside õpilaste hulgas;
- analüüsida saadud tulemusi ja teha ettepanekuid koolile ja noortele, kuidas stressiga paremini toime tulla

Antud lõputöös kasutatakse uurimuse läbiviimiseks kvantitatiivset uurimismeetodit. Lõputöö koosneb kahest peatükist, millest esimeses on välja toodud noorte vaimse tervise mõjutajad, mis võivad viia stressini ja mõnuainete tarbimisharjumused. Teises peatükis analüüsitakse anonüümse ankeetküsitlusega kogutud andmeid ning tehakse saadud tulemustest järeldused ning ettepanekuid noortele, kuidas stressiga paremini toime tulla.

# 1. NOORTE STRESSI JA MÕNUAINETE TARBIMISE VAHELISED SEOSSED

## 1.1. Noorte vaimse tervise mõjutajad

Noorte vaimse tervise negatiivsed mõjutajad võivad viia stressi ja depressioonini, mis omakorda kahjustavad vaimset tervist veelgi ja võivad viia mõnuainete tarbimiseni. Selles alapeatükis tuuakse välja, millised erinevad tegurid mõjutavad noorte vaimset tervist ja millised on selle tagajärjed. Vaimse tervise eest hoolitsemise juures on väga oluline teha ka ennetustööd. Tagada noortele vaimset tervist toetav kasvukeskkond ja märgata tekkivaid probleeme vaimse tervise vallas juba varakult.

Erinevate seatud eesmärkide saavutamiseks vaimse tervise parandamise vallas on Eestis välja töötatud vaimse tervise strateegia, kus on ära toodud muuhulgas ka oodatavad tulemused selles valdkonnas aastatel 2016–2025. Eeldatakse, et Eesti elanike hinnangud enda emotsionaalsele, sotsiaalsele ja psühholoogilisele heaolule paranevad selle aja jooksul, et väheneb suitsiidide arv kõigis vanusegruppides ja väheneb ka mõnuainete tarvitamine noorte hulgas. Üheks eesmärgiks on ka psüühika- ja käitumishäirete ennetamine – et inimesed oskaksid probleeme õigeaegselt ära tunda, julgeksid abi küsida ja et professionaalne abi oleks neile tagatud. Laste ja noorte vaimse tervise edendamisel on oluline, et neil oleks ümbritsevate inimeste keskel (kodus, koolis ja kogukonnas) vaimset tervist toetav eluviis ja keskkond. Probleemide tekkimise ennetamiseks on oluline psüühika- ja käitumishäirete varajane märkamine ja sellest tulenevate probleemide (nagu enesehävituslik käitumine) ennetamine. Lisaks sellele ka valdkondade ülene koostöö õigeaegse ja professionaalse abi osutamiseks. (Vatek, 2016, lk 5, 21, 38)

Et edukalt tegeleda vaimse tervise strateegia elluviimisega, probleemide ennetamisega, õige abi osutamisega ning saavutada selles strateegias püstitatud eesmärgid, on väga oluline teada erinevaid põhjuseid, mis võivad neid probleeme põhjustada. Teismeeas

võivad noorukitele lisaks traumaatilistele sündmustele stressi põhjustada erinevad faktorid (Liivamägi, 2011, lk 39–40):

- erinevad kohanemise ja suhtlemisega seotud raskused nii koolis kui kodus. Tihti ei nähta ei koolis ega kodus ning ka eakaaslaste poolt teismelise eaga seotud probleeme, mida tal on raske taluda;
- rohkem kui pooltel õpilastel esineb kooliväsimus - palju tunde ja kodutöid, vähe vaba aega ja meelelahutust;
- vajadustele mittevastavad psühhosotsiaalsed ja majanduslikud kodused tingimused;
- üksindus, olles eakaaslaste poolt tõrjutud;
- hirm ja ebakindlus tuleviku suhtes;
- ollakse kahjustanud või kaotanud oma positsioon ümberkaudsete silmis

Lisaks väliste teguritele mõjutavad noorukiea stressi ka erinevad psühho-bioloogilised tegurid, nagu näiteks nooruki iga, sugu, temperament, geneetiline soodumus ja intellektuaalne küpsus. (Liivamägi, 2011, lk 42)

Nii, nagu on stressi põhjusteks erinevad faktorid, on ka stressi tajumine ja taluvus iga inimese jaoks erinev. Kui muidu on üldiselt stressi rohkem tüdrukutel, siis koolistressi puhul on näitajad erinevates kultuurides poiste ja tüdrukute puhul üldiselt võrdsed. Kuigi kool põhjustab noortel palju stressi, mis omakorda on seotud alkoholi tarbimisega noores eas, näitab Põhja-Iirimaal läbiviidud uuring (McKay & Cole, 2013), et kooli lõpetanud noored jõuavad elus kaugemale, kui need, kes on koolist välja langenud ja võivad jääda uimastite lõksu ka oma täiskasvanueas. Peamised põhjused, miks noored tarbivad alkoholi, on sotsiaalsed: soov midagi muuta või parandada ja soov teatud olukordadega toime tulla. Sama uuringu tulemusena selgus, et suurem tõenäosus alkoholilõksu langeda on nendel noortel, kes on paremad suhtlejad, aga halvemate õpitulemustega ja emotsionaalselt tasakaalutumad. Ka sõprade mõju alkoholi tarbimisele noorte seas on üsna märkimisväärne. (McKay & Cole, 2013, lk 239–240; 247–249)

Eelpool mainitud koolistress on seotud noortel veel ühe vaimse tervise mõjutajaga, milleks on väsimus ja vähene uni, mis toob kaasa palju probleeme, nagu seda on meeleolu langus, akadeemiliste võimete vähenemine, elukvaliteedi langus jne. Kuid unega seotud probleemide üle kurdavad ka depressiooni all kannatavad ja suitsiidile kalduvad noored.



Vähene uni ei mõjuta mitte ainult elukvaliteeti, vaid ohustab ka noore inimese vaimset ja füüsilist tervist. Noored kurdavad, et on väsinud iga päev, ei saada piisavalt magada ja see tekitab vaimseid pingeid nii koolis kui elus üldse. Väsinud olek juba hommikul enne kooli, on otseselt seotud vaimse tervise tunnustega – depressiivsus, ärevus, suitsidaalsus. Võib ka olla, et väsimus ei ole seisund omaette, vaid on üks depressiooni tunnus. (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidologia Instituut, 2015, lk 83–84, 86)

Noorte elus on kolmeks kõige olulisemaks asjaks vaimse tervise seisukohalt kool, kodu ja sõbrad. Kõige tähtsamaks peetakse koolipõhiseid sekkumisprogramme noorte vaimse tervise alal. Põhjuseks see, et seal veedab noor suure osa oma päevast ja asjaolu, et korraga jõutakse paljude noorteni korraka. Koolipõhiseid sekkumisprogramme on väga erinevaid ja mitmete eesmärkidega. Ühed on need, millega soovitakse tõsta noorte teadlikkust oma vaimsest tervisest ja parandada nende toimetulekuvõimet ja oskusi. Teistega otsitakse välja juba abi vajavad noored ja suunatakse nad vastava spetsialisti juurde edasise abi saamiseks. Ka õpetajaid treenitakse abivajajaid märkama, nendega vestlema ja vastavalt vajadusele edasise abi juurde suunama. (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidologia Instituut, 2015, lk 109)

Lisaks keskkonnale, nagu kodu, kool ja sõbrad, on noorte mõjutajaks väga olulisel määral ka internet, mis on noorte elus väga olulisel kohal ning sama oluliseks on muutumas ka nõustamine interneti vahendusel, mille üheks eeliseks on ajaliste ja füüsiliste piirangute puudumine. Noored peavad seda privaatseks ja emotsionaalselt turvaliseks keskkonnaks, kus oma muredele abi otsida. Eestis on olemas erinevad veebilehed, kus laps või nooruk saab mure korral abi otsida: Lahendus.net, MTÜ Oma pere, Lapsemure foorum jne. Nendel veebilehtedel tegutsevad enamasti professionaalid, kes kirjadele vastavad. Tegemist on erinevate spetsialistidega, nagu psühholoogid, pereterapeutid, sotsiaaltöötajad ja arstid, kes erinevate murede puhul aidata püüavad. (Sepp, 2015, lk 50–52) Lisaks sellele, et internetist on võimalik abi saada, kaasnevad sellega ka ohud noore inimese tervisele. Kiusamine, seda nii tavapärasel viisil, kui interneti vahendusel, on samuti seotud noorte vaimse tervisega ning võib suurendada enesehävituslikku käitumist ja suitsidaalsust noorte hulgas. Kiusamisega võidakse teha haiget nii vaimselt, kui füüsiliselt, kuid mõlemal juhul on need ohvri jaoks väga alandavad. Eestis on kiusamise ohvrid koolinoorte hulgas lausa viis korda rohkem, kui Euroopas keskmiselt. (Eesti-

Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015, lk 33–34) Kokkuvõtteks võib öelda, et internetil on noorte elule nii positiivsed, kui negatiivsed mõjud. Kõik sõltub suuresti sellest, mida noor internetis teeb, milliseid keskkondi külastab ja kui palju ning kus ta endast infot jagab.

Nagu eelpool väljatoodust näha võib, siis võivad noored kannatada vaimse tervise probleemide ja stressi all erinevatel põhjustel. See omakorda aga suurendab nende seas riskikäitumist. Põhja-Iirimaal noorukite hulgas läbi viidud uuringu (Mckay & Cole, 2013) põhjal jõuti järeldusele, et stress (ka koolistress) ja alkoholi tarbimine on omavahel tihedalt seotud. Stress võib viia psühholoogiliste haigusnähtudeni, nagu depressioon, ärevus ja enesetapumõtted või isegi katsed. Alkoholi tarbimine omakorda suurendab nende sümptomite ilmnemise tõenäosust veelgi. Stressi mõjutab ka suuresti nooruki enesehinnang, mida kõrgem see on, seda väiksemad on stressi poolt tekkivad mõjud. Erinevateks stressitekitajateks on tavaliselt erinevad keskkonnad, mis noort ümbritsevad – kodu, kool, eakaaslased. (Mckay & Cole, 2013, lk 237–239)

Samalaadsetele tulemustele jõuti ka 2016. aastal Korea koolinoorte hulgas läbiviidud uuringuga (Peltzer & Hong, 2017), kus selgitati erinevate aspektide mõju noorte suitsetamisele ja alkoholi tarbimisele. Rohkem kui üks kolmandik ehk 37,4% vastanutest tunnetasid oma stressitaseme olevat üle keskmise ja 25,5%-l esines lausa depressiooni sümptomeid. Lisaks erinevatele hariduslikele, keskkondlikele ja kodustele mõjudele olid ka stress ja depressiooni sümptomid mõjuallikaks alkoholi tarbimisele ja suitsetamisele. Kokku oli vastajate hulgas neid kes tarvitasid alkoholi ja olid ka suitsetajad 13,3%. See näitaja on siiski väiksem kui kõrgema elatustasemega Euroopa riikides. Uuringus tuli välja ka seoseid, et tõenäolisemalt hakkasid suitsetama need noored, kes tarbisid ka alkoholi. (Peltzer & Hong, 2017, lk 172)

Kokkuvõtteks võib öelda, et noorte vaimset tervist mõjutavad väga paljud tegurid. Alates sellest, millises keskkonnas nad igapäevaselt viibivad, kuni selleni, millega ja kuidas nad sisustavad oma vaba aega. Kui otsida seoseid noorte vaimse tervise ning mõnuainete tarbimise vahel, siis mõjutavad need kaks tegurit üksteist vastastikku. Vaimse tervise probleemidest tekkinud stress viib noored mõnuainete tarbimiseni ja vastupidi.

## 1.2. Stressi ja depressiooni olemus ja nendega toimetulek

Stress on olukord, kus inimese keha reageerib ümbritseva keskkonna mõjutustele. Stress võib olla nii positiivne, kui negatiivne. Väike kogus stressi on hea ja paneb meid tegutsema, kuid pidev ja liigne stress hakkab mõjutama elu ja tervist. Stressi tekitavad peamiselt uued sündmused, olukorrad ja ülesanded inimese elus, millega tal tuleb kohaneda ja hakkama saada. Nii nagu inimesed on erinevad, on erinevad ka põhjused, mis neil stressi tekitavad. Ühel võib selleks olla kool või töö, teisel aga hoopis suhted või terviseprobleemid. (Valli, 2016, lk 7–8)

Stressi tekitajateks võivad olla erinevad elusündmused, olukorrad, kui ka kohustused (sealjuures nii kooli-, kui ka töökohustused). Stressiga toimetulekuks tuleks nendes olukordades vältida peamisi vigu, mida inimesed teevad. Mitte näha asju liiga äärmuslikes kategooriates, vältida üldhinnangu andmist, vaid keskenduda konkreetsele stressiolukorrale. Tuleks mitte alavääristada positiivset, mitte näha kõike negatiivses valguses ja mitte suurendada sündmuste tähtsust. Vältida tuleks liiga emotsionaalset suhtumist asjadesse ja teiste süüdistamist. Samas tuleb loomulikult silmas pidada ka füüsiliste tegurite tähtsust stressi leevendamisel. Kindlasti ei tule stressile kasuks mõnuainete tarbimine, vaid tähelepanu tuleks pöörata hoopis tervislikele eluviisidele, nagu tervislik toitumine, piisav füüsiline koormus ja lõõgastumine. (Palmer & Cooper, 2010, lk 54–57, 127)

Suurt stressi põhjustab noortel ka kool. Seal võib olla mitmeid põhjuseid. Suur õppekoormus, hirm tööde ja eksamite ees, halvad suhted kaaslastega, ebasobivad õpetajad, keeruline õppekava, pikad koolipäevad jne. Noorte enda arvates jaguneb stress kolmeks: füüsilised stressorid (pikaajaline istumine, vähene valgustus, lärm); psüühilised stressorid (pikad päevad, ebaõiglane hindamine, hirm tuleviku suhtes); sotsiaalsed stressorid (vähene toetus, konflikt õpetajaga, palju rahvast koos). (Valli, 2016, lk 11–12) Ka koolistressi puhul on igäühe taluvus ja selle väljendumine erinev. Mõni sulgub endasse, teine muutub agressiivseks või elab seda välja kodus või kaaslaste peal.

Stressiga mittetegelemise korral võib sellest lõpuks välja kujuneda depressioon. Vastavalt sellele kas inimene põeb kerget, mõõdukat või rasket depressiooni, on ka tema meeleolu langus kas mõõdukas või tugev. Lisaks sellele esinevad depressiooni all kannatavatel

inimestel veel järgnevad sümptomid: enesehinnangu langus, süütunne, söögiisu kadumine, sünged ning ennasthävitavad mõtted, jne. Kui stressiga saab inimene üldjuhul ise või lähedaste abiga hakkama, siis depressiooni korral on vajalik juba arstiabi. Depressiooni sümptomid on kõikehõlmavad ja häirivad inimese igapäevast elu suurel määral. Depressiooni psühhoanalüütiline või psühhoteraapiline ravi sõltub sellest, milline on terapeudi arusaam depressioonist üldiselt ja patsiendi individuaalsest seisundist. Kahjuks on erinevate analüütikute ja terapeutide arusaam sellest haigusest erinev ja seetõttu pole loodud ühtset psühhoteraapia metoodikat. Kerget depressiivset meeleolu loetakse normaalseks reaktsiooniks kaotustele, alles selle pikale venides suhtutakse sellesse kui häiresse. Arenguline diagnoos on kogu ravi aluseks. Sellega püütakse jõuda selgusele, millal häire alguse sai, selle loomusest ja sellest, mis tasemel on häire ning kui ulatuslik see on. Sellele diagnoosile tuginedes tuleks üles ehitada ravi ja selle suundumus peaks olema häiritud arengu taaskäivitamisel. Kokkuvõttes tähendab see seda, et ravida ei tule mitte ainult depressiooni sümptomeid, vaid ka neid arengulisi probleeme, millest need tulenevad. (Myllärniemi, 2009, lk 18–19, 131–132)

Stress võib olla nii positiivne, kui negatiivne. Positiivne stress innustab meid parematele tulemustele, kuid pidev negatiivne stress mõjutab meie vaimset ja füüsilist tervist. Stressi sümptomitele tuleb pöörata õigeaegselt tähelepanu ja nendega tegeleda, vastasel juhul kujuneb stressist välja depressioon, mille mõju meie tervisele on juba palju sügavam ja mis vajab üldjuhul arstlikku sekkumist.

### **1.3. Mõnuainete tarbimisharjumused noorte hulgas**

Selles alapeatükis tuuakse välja erinevate uuringute tulemused, mis näitavad, kui palju tarbivad noored uimasteid ja palju need näitajad aja jooksul muutunud on. Samuti pööratakse tähelepanu põhjustele, miks noored hakkavad uimasteid tarbima.

Maripuu on oma 2013. aasta uurimistöös teinud kokkuvõtte aastatel 2000–2011 kogutud andmetest 10.–12. klasside õpilaste kohta. Aastate jooksul näitab suitsetamise ja alkoholi tarbimise osakaal langustrendi, samas aga suureneb narkootikumide tarbimine. Aastatel 2000–2011 läbiviidud uuringutes on alkoholi tarbimine langenud 78%-lt-62%-le ja suitsetamine 28%-lt-19%-le, aga narkootiliste ainete tarbimine on samal ajal tõusnud 17%-lt-20%-le. Uurimus näitab ka seda, et vanusega narkootikumide tarbimine aina

kasvab. Mõnuainete kättesaadavuse koha pealt on vähenenud võimalus, et noored ise poest alkoholi kätte saavad, enamasti lastakse seda kellelgi osta. Sigarette ostavad aga pea pooled vastanutest kauplusest ise või lasevad samuti kellelgi osta. Narkootikumide ostetakse suuremas osas kindlatelt diileritelt või vähemal määral saadakse/ostetakse sõprade käest. (Maripuu, 2013, lk 21–23, 25–26, 29)

Kui eelnevalt välja toodud uuringu tulemused näitasid alkoholi tarbimise osas langustrendi, siis seda toetab ka aastatel 2005 – 2015 Inglismaal läbiviidud uuring, mille tulemused näitasid, et alkoholi tarbimine noorte hulgas on vähenenud. Need kes peavad ennast mittetarbijateks jagunevad kolmeks: need, kes ei ole kunagi tarbinud, endised tarbijad ja aeg-ajalt tarbijad. Alkoholi tarbimise vähenemise põhjuseks peetakse ka noorte terviseteadlikkust ja kainust propageerivate kampaaniate edukust. Selles ajavahemikus tõusis alkoholi mittetarbijate hulk 16–17- aastaste hulgas vastavalt 28% ja 48%. (Ng Fat, Shelton & Cable, 2018, lk 1–2)

Kuigi mõnuainete (va narkootikumid) tarbimine on veidi vähenenud, siis on tarbijate hulk noorte hulgas siiski väga suur. 10.–12. klasside õpilaste hulgas on elu jooksul alkoholi tarbinud keskmiselt 88%–98%, kanepit suitsetanud 27%–43% ja suitsetanud 27%–33%. Kuigi uurimused (Õun, Mägi & Übner, 2016) näitavad, et alkoholi tarbimisega alustatakse väga varakult, siis vähemalt esimestel aastatel on tegu ainult proovimisega ja purju ennast ei jooda. Kuid see osakaal väheneb vanemates klassides, kui näiteks 5. klassis ei ole ennast purju joonud 99%, siis 12. klassis on mitte purjujoojate hulk tüdrukute hulgas 12% ja poiste hulgas 19%. Mis näitab, et joomine on tüdrukute hulgas isegi mõnevõrra suurem probleem kui poiste hulgas. Kui alkoholi proovimisega alustatakse juba väga varakult (11–12 aastasel), siis kanepi suitsetamisega alustatakse märksa hiljem, üldjuhul jääb see vanus 16. eluaasta juurde. (Õun *et al.*, 2016, lk 20, 28, 30, 35)

Kuigi mõnuainete tarbimise protsent on Eestis kõrge, ei ole Eesti õnneks siiski Euroopas kõrgel kohal. 2017. aasta uuring näitas, et 15–34 aastaste eestlaste seas oli narkootikumide tarvitajaid naiste hulgas 9,5% ja meeste hulgas 17,6%. Need arvud on piisavalt suured ja üledoosist tingitud surmasid oli samal aastal 110. Kõige enam tarvitavad narkootikumid on järgmised: kunstlik kanep, taimne kanep, amfetamiin,

kokaiin ja ecstasy. 2015. aasta andmetel oli Eesti kanepi tarbimise koha pealt kõrgema näitajaga kui Euroopa keskmine, aga teiste narkootiliste ainete tarbimise võrdluses jääb Eesti Euroopaga samale tasemele. Alkoholi tarbimise näitaja oli Eestis aga madalam. Üldiselt oli kanepi tarbimine Eestis mõned aastad enne sajandivahetust tõusuteel, kuid sellest ajast on püsinud enam-vähem stabiilne. Alkoholi ja sigarettide tarbimine püsis kuni 2011. aastani samal tasemel, alates sellest ajast aga on hakanud langema. (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2019, lk 1, 7–8)

Eelnevalt väljatoodud andmetest võib näha, et mõnuainete tarbimisega alustatakse väga varakult. Kuigi juba 15-aastastel öeldakse olevat samal tasemel loogiline arutlusvõime nagu täiskasvanutel, siis erinevad selles vanuses noorukite võimed täiskasvanute omast psühholoogiliste võimete osas, nagu seda on võime kontrollida oma impulsse, seista vastu kaaslaste survele ja naudingutunde edasilükkamine. Väga tihti leiab riskikäitumine (mille alla käib ka uimastite tarbimine) aset just grupis viibides ja tegutsedes. Siit ka fakt, et kui nooruk on üksi ja emotsionaalselt rahulikus seisundis, suudab kognitiivse kontrolli võrgustik kontrollida tema riskikäitumist. (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015, lk 21) Hollandis läbiviidud uurimuse kohaselt võib nt alkoholi tarbimine vähendada organismis kortisooli taset, mis omakorda võib viia depressiivse nooruki sellise riskikäitumiseni nagu psüühiline ja füüsiline vägivald teiste suhtes. (Yu, Branje, Meeus, Cowen & Fazel, 2019, lk 997)

Lisaks sellele, kui loogiliselt suudab noor mõelda ja arutleda mõnuainete tarbimise üle, on ka palju teisi mõjutajaid, mis mängivad olulist rolli tarbimisharjumuste tekkel. Üks olulisi aspekte asjaolu juures, kas noored hakkavad uimasteid tarbima või mitte, on see, kas peres on olnud uimastite tarvitamist. See, koostöös stressifaktoritega, annab olulise tõuke uimastisõltlaseks saamise teel. Selliste perede järglastel, kus on tarbitud uimasteid, on kolm kuni kaheksa korda suurem tõenäosus hakata ka ise tarbima. Neil lastel ja noorukitel on lapsepõlve jooksul olnud ka palju rohkem erinevaid stressoreid, nagu probleemid perega, koolis ja eakaaslastega. Eriti tundlikuks ja vastuvõtlikuks ahvatlustele muudab noore depressioon, mida ta kogeb tänu lapseast täiskasvanuikka üleminekul tekkivatele füüsilistele ja psühholoogilistele muutustele. Kokkuvõtteks võib öelda, et kui peres tarbitakse mõnuaineid, elab laps läbi rohkem stressi ja võib tunda isegi depressiooni sümptomeid, mis annavad aluse varajasele mõnuainete tarvitamisele ja sõltuvuse

tekkimisele tulevikus. (Charles *et al.*, 2015, lk 1954–1956, 1965) Isegi kui peres ei ole mõnuainete tarbimist, siis ka teised tegurid mõjutavad paljuski seda, kas noor hakkab mõnuaineid tarbima või mitte. Ka erinevate rasside noorte seas läbi viidud uuring (Tomlinson & Brown, 2012) näitas, et stress ja depressioon, mis kaasnevad kasvuraskustega ning sotsiaalne surve mängivad olulist rolli selles, kas noor hakkab tarbima mõnuaineid. Tihti tehakse seda just selleks, et kohaneda kasvuraskuste ja raskete olukordadega ning neis paremini toime tulla. (Tomlinson & Brown, 2012, lk 179)

Eelnevas väljatoodud kasvuraskused ja noores eas põetud stress võivad viia noorte varase mõnuainete tarbimiseni. Mida nooremas eas alustatakse alkoholi tarbimisega, seda suurem on risk sõltuvuse ja ajukahjustuse tekkeks. Kui varasema alustamise puhul algul lihtsalt proovitakse alkoholi ja kogused ei ole väga suured, siis vanuses 15–17 hakatakse juba tarbima korruga suuremates kogustes, mis toob kaasa selliseid riskikäitumise ilminguid nagu kaitsmata seksuaalvahekord, enesevigastamine, joores sõiduki juhtimine jne. Vanuses 15+ on Euroopas alkoholisõltlasi 4% ning Eestis meeste hulgas 9,9% ja naiste hulgas 1,7%. Eesti 15-aastaste noorte hulgas on neid poisse, kes pole kunagi tarbinud 29% ja tüdrukute seas 31,5%. Selles vanuses on aga purjus olemist kogunud 10 või enam korda 17,8% poistest ja 10,7% tüdrukutest. (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015, lk 21–23)

Mida nooremalt alustada mõnuainete tarbimisega, seda raskemad on mõjud tervisele. Noored on aga leidlikud ja leiavad viise, kuidas niigi kahjulik alkohol muuta veel kahjulikumaks. Väga levinud kombeks on noorte hulgas viimastel aastatel saanud alkoholi tarbimine koos energiajookidega. Neis jookides sisalduv suur kogus kofeiini aitab võimendada alkoholi depressiivset mõju. Läbi viidud kvantitatiivne uurimus (Verster, Benson, Johnson, Scholey, & Alford, 2016) ja selle põhjal läbi viidud metaanalüüs näitasid, et inimesed, kes tarbivad alkoholi koos energiajookidega, manustavad ühe episoodi jooksul koguseliselt rohkem alkoholi. Seda võrdluses nendega, kes tarbivad puhast alkoholi. Need, kes on harjunud tarbima alkoholi energiajookidega, tarbivad koguseliselt rohkem isegi siis, kui nad mõningal tarbimise episoodil tarbivad ainult puhast alkoholi. (Verster *et al.*, 2016, lk 2–3)

Nagu eelpool välja toodud, siis näitab alkoholi tarbimine isegi mõningast langust, samas aga suureneb narkootikumide tarbimine ning probleem on suurem tüdrukute hulgas. Kuigi uimastite tarbimise kahjulikkusest räägitakse palju, siis leiavad noored isegi võimalusi, kuidas alkohol veelgi kahjulikumaks muuta, nagu seda on tarbimine koos energiajookidega.

#### **1.4. Mõnuainete tarbimise ennetus ja tagajärjed**

Mõnuainete tarbimise kahjulikkusest võib rääkida palju, kuid võitlus selle vastu on kõige tulemuslikum, kui tegeletakse aktiivse ennetustööga. Seda nii kodus, koolis, kui ühiskonnas üldiselt. Kuigi noorteni jõudmiseks peab olema väga leidlik, on elu näidanud, et tõhusam on siiski püüda probleemi ära hoida, kui tegeleda juba tagajärgedega.

Väga oluline on alustada narkootikumide tarvitamise ennetustööga noorte hulgas enne, kui nad on seda proovinud, siis on see mõjusam ja tulemused paremad. Suureks aluseks sellele, kas noor hakkab narkootikume tarbima või mitte, on head suhted vanematega, eriti oluline on ema olemasolu. Ka vanemate kasvatustüübi mängib siin olulist rolli, tähtis on, et oleksid reeglid, kuid et see tüübi oleks ka paindlik, kus lapse arvamusega arvestatakse ja tal lastakse olla tema ise. Ligi viiendik lastest tunneb, et nende vanematel pole nende jaoks piisavalt aega ja tähelepanu, aga lapsed vajavad just seda, nagu ka seda, et nad saaksid oma vanematega rääkida ja saada neilt toetust, ükskõik mis ka poleks probleemiks. Kõik need seosed töid välja asjaolu, et paljud vanemad vajavad koolitust, et probleeme õigeaegselt märgata ja sekkuda, kuid ka vanemlike oskuste arendamiseks. (Kossinkova & Vorobjov, 2016, lk 67–69)

Ennetuse olulisusest rääkides ei saa mööda vaadata kooli rolli tähtsusest ennetustöö läbiviimisel. Koolides on uimastiennetusega tegelemiseks mitmeid viise. Kooli kodukord, mille kohaselt on keelatud uimasteid tarbida ja omada, samuti arendatakse õpetajate teadmisi ja oskusi selle teemaga tegelemiseks ning ennetamisega seotud teema on viidud sisse kooli õppekavasse. Uimastiennetuse temaatikaga tuleb tegeleda varakult, seetõttu alustatakse sellega juba põhikoolis. Uimastite tarbimist mõjutab suuresti ümbritsev keskkond, seega õpetatakse lastele selliseid teadmisi ja hoiakuid, mis aitaks teha õigeid otsuseid ja tulla toime survega (nt eakaaslaste poolt). (Kull, Saat, Kiive &



Põiklik, 2015, lk 10) Järgnevalt tõhusate koolipõhiste uimastiennetusprogrammide peamised põhimõtted. (Kull *et al*, 2015, lk 11):

- Programm peab olema laiapõhjaline, st selles ei keskenduta ainult uimastitega seotud teadmistele, vaid ka nende tarvitamist mõjutavatele riski- ja kaitseteguritele.
- Programm peab arvestama sotsiaalse mõju mudeliga, st suurendama õpilaste arusaamist neist sotsiaalsetest teguritest, mis mõjutavad nende otsuseid: oskus hinnata kriitiliselt meediasõnumeid, oskus märgata eakaaslaste ja täiskasvanute mõju ning oskus vajadusel vastu seista survele.
- Programmis õpetatakse sotsiaalseid toimetulekuoskusi, mis aitavad õpilastel hakkama saada igapäevaeluga (sealhulgas suhtlemis-, enesejuhtimis-, otsuste langetamise oskust jt). Programmis kujundatakse õpilaste hoiakuid.
- Programmi on kaasatud lapsevanemad.

Lisaks kodule ja koolile tegeleb aktiivse ennetustööga ka ühiskond laiemalt. Viiakse läbi erinevaid programme, hoidmaks ära noorte sattumist halvale teele. Eestis viidi aastatel 2015–2016 läbi sotsiaalset programmi „Murdepunkt“, mis oli suunatud riskikäitumisega noortele, kes kaldusid ka õigusrikkumistele. Programmi aluseks olid nii Eesti kui Euroopa kogemused ja programm töötati välja Eestis, olles kohane Eesti tingimustele ja vajadustele. Programmi eesmärgiks oli luua alaealistele õigusrikkumiste ennetamiseks sotsiaalne programm, mis oleks neile seejuures ka mõjutusvahendiks. Programmiga õpetati noortele eneseväljendust ja teiste kuulamist, oma tunnete juhtimist ja käitumise analüüsimist ning seda kuidas tegutseda meeskonnas ja tunnustada oma kaaslast. Programm aitab suurendada noorte motivatsiooni ja parendada nende toimetulekuvõimet. Sihtrühmaks olid 13–17 aastased noored, kellel oli kalduvus riskikäitumisele või probleeme seaduskuuleka käitumisega. (Altosaar, 2016, lk 47–48)

Üheks mõnuainete tarbimise ennetamise vormiks võib lugeda ka huvikoole, mis pakuvad noortele vaba aja mõtestatud sisustamist. Kuigi Eestis on väga palju huvikoole (1 kool 527 noore kohta) ja noortekeskusi (1 keskus 1250 noore kohta), leidub siiski küllalt palju noori, kes ei tegele peale kooli mingi huvitegevusega. Põhjuseks tuuakse nii huvipuudust, suurt koolikoormust, kui ka soovi olla koos sõpradega. Selleks ongi Eestis tööle rakendunud mobiilne noorsootöö, kus noorsootöö spetsialist läheb ise kohale kohtadesse,

kus noored armastavad koguneda ja tihti ka seadusega pahuksisse sattuda, seda alates suitsetamisest kuni poevargusteni. Eestis rakendatakse mobiilse noorsootöö alusena Saksamaalt üle võetud mudelit ISMO (*International Society for Mobile Youth Work – Rahvusvaheline Ühiskond Mobiilse Noorsootöö jaoks*) ja see on kohandatud Eesti tingimustele ja ühiskonnale sobivaks. Põhimõtteliselt on see tänaval kogunevate ja hulkuvate lastega tehtav töö, mis jaguneb neljaks valdkonnaks: üksikabi, tänavatöö, rühmatöö ja kogukonnatöö. (Talur, 2015, lk 44–45)

Selleks, et teha tõhusat ennetustööd, on vaja noortele selgeks teha, mis on üldse uimastid ja kuidas need inimesele mõjuvad. Uimastid on legaalsed ja illegaalsed ained, mis muudavad inimese enesetunnet, käitumismustrit ja seda, kuidas tajutakse end ümbritsevat maailma. Legaalsed uimastid, nagu sigaretid, alkohol ja rahustid, on seadusega lubatud, aga nende kättesaadavus on piiratud. Kõige suurema osa moodustavad aga illegaalsed uimastid ehk narkootikumid, mille müük ja tarbimine on seadusega keelatud. Uimastitel on lisaks tervislikele mõjudele ka väga suur sotsiaalne mõju. Sõltlased kaotavad tihti huvi oma pere vastu, ei soovi enam teistega suhelda, kannatavad õpingud ja töö ning nende jaoks raha hankimiseks kasutatakse tihti ka kuritegelikku teed. (TAI, 2009, lk 3)

Alati aga ei taga ennetustöö vajalikku tõhusust ja siis tuleb tegeleda juba tagajärgedega. Hindamaks kui palju inimene tarbib alkoholi, peab teadma, mis on alkoholiühik. See on 10g absoluutset alkoholi ehk etanooli. Selleks et teada saada mitu alkoholiühikut jook sisaldab, on vaja teada kogust ja alkoholisisaldust protsentides.

$$\text{alkoholiühik} = \text{kogus (liitrites)} \times \text{kangus (\%)} \times 0,789$$

Päris ohutut alkoholikogust ei olegi olemas, kuid on määratud kogused, mille ületamisel terviseriskid järsult suurenevad. See on naiste jaoks kuni kaks ja meestel kuni neli alkoholiühikut päevas ja kindlasti peaks olema nädalas vähemalt kolm alkoholiühikut päeva. See, kuidas alkohol kellegi organismile mõjub, sõltub tema soost, vanusest ja kehalistest omadustest. Alkoholi seostatakse 60 haiguse tekkega (peamiselt maksa- ja südameprobleemid) ja veel enam kui 200 terviseprobleemiga. (TAI, 2017, lk 5–6)

Alkoholil ja narkootikumidel on kõige suurem mõju inimese käitumisele, väga kiirelt kaob enesekontroll ja võidakse muutuda agressiivseks. Pidev uimastite tarbimine mõjutab

vaimset ja füüsilist tervist ning tekitab ka mõlemapoolset sõltuvust. Narkootikumide puhul on väga suureks ohuks ka see, et kuna neid ostetakse illegaalselt, siis ei tea kunagi, mida saadud kaup sisaldab ja on väga suur mürgistuste oht. Narkootikumid põhjustavad ka unepuudusest tingitud üleväsimust ja masendust, mis tekib siis, kui doosi mõju hakkab üle minema. Suitsetamisega kaasneb lisaks muudele tervisekahjustustele ka suitsetaja köha, väheneb maitsemeel ja lõhnataju ning väheneb kopsumaht, mis tekitab õhupuudust. (TAI, 2009, lk 4, 6, 18)

Alkoholi tarbimine ei kahjusta mitte ainult tarbijat ennast ja tema tervist, vaid ka tema lähedasi ja tervet ühiskonda. Sellega seoses suureneb nii kuritegevuse, kui õnnetusjuhtumite arv. Suurenevad ka kulutused tervishoiu ja korrakaitseorganitel ning samal ajal väheneb inimeste töövõime. Kõige enam levinumaks ja väga ohtlikuks seaduserikkumiseks on purjus peaga mootorsõiduki juhtimine, mis põhjustas 2018. aastal 10% kõigist liiklusõnnetustest. Palju juhtub joores peaga ka tule- ja veeõnnetusi ning kukkumisi, mis võivad lõppeda surmaga. Haigustest on enim levinud alkoholipsühhoos, alkoholimürgistused ja maksa alkoholitõbi, millest viimane põhjustab ka suurt suremust, nt 2018. aastal kaotas selle tagajärjel elu 238 inimest ja see on olnud viimastel aastatel tõusuteel. (Orro *et al.*, 2019, lk 21–22)

Hoolimata teadaolevatest kahjulikest mõjudest tervisele, on Eestis siiski mõnuainete tarbijaid palju. Kui probleemiga õigeaegselt ei tegeleta, siis võib aja möödudes tarbijast saada liigtarbijaga. Sellest ei ole alati kerge aru saada, kui on tegemist liigtarvitajaga. Näiteks alkoholi tarbijate jaoks on olemas testid, mis aitavad kindlaks teha, kas tegu on probleemse tarbijaga. Mõnuainetest loobumise teel on väga oluline pere ja sõprade ning ka spetsialistipoolne toetus ja motiveerimine. Raskematel juhtudel on vajalik ka meditsiiniline ravi, kuid tahe peab alati tulema inimesest endast. Kui noores eas tekivad probleemid alkoholi tarbimisega ja sellega õigel ajal ei tegeleta, võib see edasi minna ka probleemiks täiskasvanueas. Paljud, kes soovivad ise ennast aidata, saavad abi ka grupist Anonüümsed Alkohoolikud. Seal osalemine on vabatahtlik, jagatakse üksteisega kogemusi ja õpitakse üksteiselt ning tehakse läbi kindlad sammud paranemise suunas. (Ratassepp & Üksik, 2019, lk 10, 13, 16, 18) Tihti hakatakse alkoholi tarbima üksinduse tõrjumiseks ja seltskonda kuulumiseks. Alkoholi mõju all olles on teiste endasuguste

seltsis hea olla, aga pärast, kui alkoholi mõju on kadunud, on üksindustunne ja eemaldumine veelgi suurem. ( Alcoholics Anonymous World Services, 2012, lk 65)

Uurimused (TAI, 2016) on näidanud, et noored alustavad mõnuainete tarbimisega üsna varakult ja see toob kaasa palju probleeme ka peredele. Elu lapsega, kellel on probleeme mõnuainete tarbimisega, võib olla vanematele väga stressirohke. Vanemate toetus ja surve, et noor lõpetaks alkoholi ja/või teiste uimastite tarbimise, on selles protsessis väga olulised. Nooruki jaoks tõstab vanemate sekkumine ja igakülgne toetus nende enesehinnangut ja enesetõhusust mõnuainetest loobumise teekonnal. Mõnuainete tarbimisega alustatakse tavaliselt üsna varakult, eas, mil nooruk on kõige riskantsemas vanuses, mis soosib vaimsete häirete teket. Lisades sinna juurde veel asjaolud, et noorukil on sellises situatsioonis väär arusaam, nagu oleks tal asjade üle kontroll, tema liigne enesekindlus ja soov mõnuainetega eksperimenteerida, ongi olemas soodne pinnas sõltuvuse tekkeks, mida noor ise ei tunnetata. Kogu selline olukord toob perekonnas kaasa pingeid ja tekitab ka vanematel vaimseid probleeme. Seetõttu õpetatakse ka vanematele suhtlemist sellistes olukordades, probleemilahenduse oskusi ja õigeid sekkumisviise, mis aitavad viia paremate tulemusteni nooruki probleemidest vabanemisel ja leevendavad terve pere vaimset pinget. ( Pons, Barron & Guijarro, 2016, lk 1–3)

Nagu eelpool öeldud, peab noorteni jõudmiseks olema väga leidlik. Selleks, et nad ei hakkaks uimasteid tarbima, tuleb neile midagi asenduseks pakkuda, millest nad oleksid huvitatud. Selleks ongi olemas nii huvikoolid, kui ka erinevad programmid, mille raames tegeletakse noortega juba tänaval ehk otse sündmuste keskel.

## **2. STRESSI PÕHJUSTE JA MÕNUAINETE TARBIMISE UURIMUS ÜHE PÄRNU GÜMNAASIUMI 10. KLASSIDES**

### **2.1. Pärnu linna ja maakonna noorte stress ja mõnuainete tarbimine**

2011. aastal Pärnu maakonna 5.–12. klasside noorte seas läbiviidud uuringu põhjal suitsetab 18%, tarbib alkoholi 54% ja tarvitab narkootikume 16% õpilastest. Keskmine vanus, millal alustatakse suitsetamisega, on 12 aastat ja alkoholi hakatakse tarbima 11-aastaselt. Kusjuures võrreldes 2006. aasta uurimusega on suurenenud alkoholi tarbimine 5.–7. klasside õpilaste seas. 35% narkootikumide tarbijatest on teinud seda vaid ühel korral proovimise pärast, aga 0,8% peab end lausa sõitlaseks. (Pärnumaa Terviseprofiil 2014–2024, 2014, lk 22)

2015–2016 Pärnu linna koolinoorte seas läbiviidud uurimus (kus küsitlusele vastas 2476 õpilast) näitab, et noorte seas on päris suur osa suitsetajaid. Suitsetajate osakaal oli vastanute hulgas 10. klassides keskmiselt 55%. Kõige enam levinud vanuseks, mil sigaretti esmakordselt prooviti, oli 11 eluaastat. Alkoholi tarbimist puudutavale küsimusele, et mitmel päeval oli noor tarbinud alkoholi viimase 30 päeva jooksul, vastas enamus, et ei olnud seda üldse teinud või siis oli tarbinud 1–2 päeval. Neid kes olid tarbinud alkoholi viimase 30 päeva jooksul 6–9 korda, oli gümnaasiumiosa õpilaste hulgas keskmiselt 10%. Neid aga, kes olid seda teinud viimase 30 päeva jooksul rohkem kui kümnel päeval, oli kõige rohkem just 10. klasside noorte seas, kusjuures tüdrukud poole rohkem kui poisid. Sarnaselt suitsetamise proovimisele, oli ka alkoholi proovimise vanus nende hulgas, kes seda üldse kunagi teinud olid, 11–13 aasta vanuselt. Kanepi tarbimisele vastas enamus noori eitavalt ja need, kes olid seda teinud, olid valdavalt gümnaasiumiealised. Ka üldiselt alustatakse sellega hiljem, umbes 16. eluaasta paiku ja rohkem on see levinud poiste hulgas. (Õun *et al.*, 2016, lk 20–21, 28–29, 35)

Üha enam on hakatud rõhku pöörama noorte vaimsele tervisele. Selleks on rajatud ka asutused nagu SA Innove, Rajaleidja Keskus ja Pärnu laste ja noorte vaimse tervise keskus. Üheks suureks probleemiks, mis põhjustab noortel vaimse tervise probleeme ja palju stressi, on vägivald koolides. 27% küsitluses osalenud õpilastest tunnistas, et on pidanud koolis taluma vägivalda ja 29% ütles, et on ise vägivallatsenud. Sellistes olukordades noored tihti abi ei otsi ja nii tekivad probleemid ja stress. (Pärnumaa Terviseprofiil 2014–2024, 2014, lk 22) Sarnastele tulemustele jõuab ka 2015–2016 aasta uurimus koolikiusamise osas. 33% vastanutest tunnistas, et on langenud koolikiusamise ohvriks ja nende seas on peaaegu võrdselt nii tüdrukud kui poisid ning kogetakse nii vaimset kui füüsilist kiusamist. Ka selle uurimuse tulemused näitavad, et üldjuhul püütakse olukorraga ise toime tulla, aga kui üldse kellegagi asjast räägitakse, siis pigem vanemate või sõpradega, kui mõne spetsialisti või politseiga. (Õun *et al.*, 2016, lk 13–15)

Stressiga kaasnevad noortel ka erinevad tervisega seotud kaebused, nagu uneprobleemid, söömishäired, ollakse ka hommikul ärgates väsinud ja muidu halb enesetunne. Noorte seas laialt esineva koolistressi leevendamiseks on väga oluline see, kuidas noor sisustab oma vaba aega. Uurimuses osalenutest vaid 7% vastas, et ei soovi millegagi tegeleda. Enamasti eelistatakse veeta aega sõprade või perega, tegeleda huvialadega või veeta aega arvutis. Stressitase noorte hulgas jagunes üsna võrdselt madalast kuni kõrgele ja stressi tunnuseid esines 84%-l tüdrukutel ja 67%-l poistest. (Valli, 2016, lk 33, 34, 37)

Nii nagu mujal Eestis, on ka Pärnumaal probleemiks noorte mõnuainete tarbimine ja stress. Õnneks pööratakse ka Pärnus järjest rohkem tähelepanu noorte vaimsele tervisele ja siin on asutused, kes selle parendamisega igapäevaselt tegelevad.

## **2.2. Uurimismetoodika ja valim**

Käesolevas lõputöös kasutatakse kvantitatiivset uurimismeetodit, mis selle töö uurimisteema puhul on oluline selleks, et saada rohkem vastuseid, millest teha üldistavamaid järeldusi suurema hulga noorte stressitasemest ja sellega toimetulekuks kasutatavatest võimalustest. Samuti ülevaate saamiseks nende noorte mõnuainete tarbimisharjumustest.

Selle meetodi eelisteks ongi see, et saab analüüsida suurt hulka andmeid ning andmed on täpsed ja usaldusväärsed. Samuti on kvantitatiivse meetodiga andmete kogumine kiire ning ka andmeanalüüs on tarkvara olemasolul kiire. (Askarzai & Unhelkar, 2017, lk 26–27)

Info hankimiseks kasutati etteantud valikvastustega küsimustikku, mis on selliste uurimuste läbiviimiseks kõige tõhusam meetod. See võimaldab koguda vastuseid suuremalt hulgalt inimestelt, kuna küsimusi ei pea andma käest kätte, vaid seda võib teha ka posti või interneti vahendusel. Samuti võimaldab küsimustik saada ülevaadet suurema hulga vastajate arvamusest, suhtumisest, kogemusest, käitumisest, jne. (Rowley, 2014, lk 308 – 309) Küsitlusankeedi koostamisel toetuti uurimistöö teoreetilises osas läbitöötatud materjalidele ja erinevatele töö teemaga seotud uuringutele, nagu nt Maripuu, 2013; TAI, 2016; Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015. Küsimustikus oli kokku 43 küsimust (vt lisa 1), mis jagunesid sissejuhatavateks küsimusteks vastaja andmete ja elukorralduse kohta, stressiküsimusteks ja mõnuainete tarbimist puudutavateks küsimusteks, millest viimased jagunesid omakorda eraldi sigarettide, alkoholi ja narkootikumide tarbimist puudutavateks küsimusteks.

Küsitlus viidi läbi Google Formsi keskkonnas, mis annab vastuste juurde ka kõikide vastuste kokkuvõtte joonised, millest on lihtne võtta andmeid ja kasutada neid Exceli töökeskkonnas jooniste tegemiseks. Tehtud jooniste abil võrreldi tulemusi omavahel, analüüsiti neid ja tehti järeldusi. Kasutati ka Pearsoni korrelatsioonikordajat, leidmaks tulemuste omavahelisi seoseid.

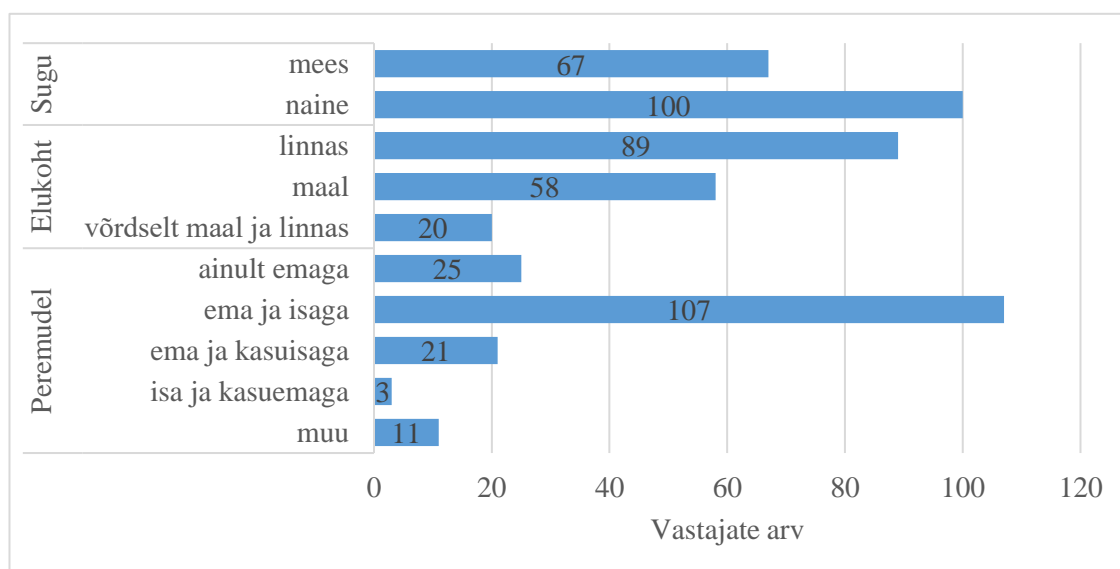
Küsimuste koostamisel võeti aluseks, et need oleksid üheselt mõistetavad, konkreetsed ja neutraalsed. Kogutud andmete analüüsimiseks kasutati kirjeldavat ja järeldavat statistikat, kus tulemused esitatakse graafikutes ja diagrammides. See võimaldab saadud vastuseid omavahel võrrelda ja teha järeldusi populatsiooni kohta laiemalt. (Õunapuu, 2014, lk 163, 184)

Uurimistöö üldkogumiks on Pärnu linna ja maakonna 10. klasside gümnaasiumiõpilased, keda on 09.04.2020 seisuga vastavalt 392 ja 471 õpilast (haridussilm.ee), kelle hulgast on tehtud valim, mida konfinetsiaalsuse nõudest tulenevalt töös täpsemalt kirjeldada ei saa, kuid vastajaid oli 20% üldkogumist, mida võib lugeda piisavaks, et teha järeldusi.

Valituks osutusid just 10. klasside õpilased seetõttu, et 10. klass on üleminekuaasta, paljudele on see kaasa toonud koolivahetuse ja lisaks on see pingsa gümnaasiumiosa algus. Küsitlus viidi läbi ajavahemikus 02.03–11.03 2020, seda tehti tunni ajal ja igaüks vastajaist sai ise otsustada, kas vastas küsimustele telefonis või arvutis. Andmete esialgseks analüüsiks kasutati küsimustiku vastuste juures olevaid kõiki vastuseid kokkuvõtvaid diagramme. Hiljem koostati Exceli keskkonnas ülevaatlikud tabelid, mille alusel sai teha järeldusi ja kokkuvõtet uurimuse tulemustest.

### 2.3. Uurimuse tulemuste analüüs

Ankeetküsitlusele vastas kokku 167 õpilast, kellest 60% olid tüdrukud ja 40% poisid ja noored jäid valdavas enamuses vanusevahemikku 16–17 eluaastat. 53% vastajatest elavad linnas, 35% maal ja ülejäänud 12% on elu jooksul elanud võrdselt nii maal, kui linnas. 64% õpilastest elavad koos bioloogilise ema ja isaga, 15% ainult emaga ning ligi 13% ema ja kasuisaga. (vt joonis 1) Ülejäänud vastajad jagunevad erinevatesse peremudelitesse ja elukorraldustesse. Elatakse kas ainult isaga, isa ja kasuemaga, vanavanematega või ka nt nädala sees üksi ja nädalavahetustel koos vanematega. Viimane puudutab tõenäoliselt kaugemal maal elavaid peresid. Suur osa elab ühe õe/vennaga, palju on ka peresid, kus ollakse ainuke laps ja vähem on kahe õe/vennaga peresid.



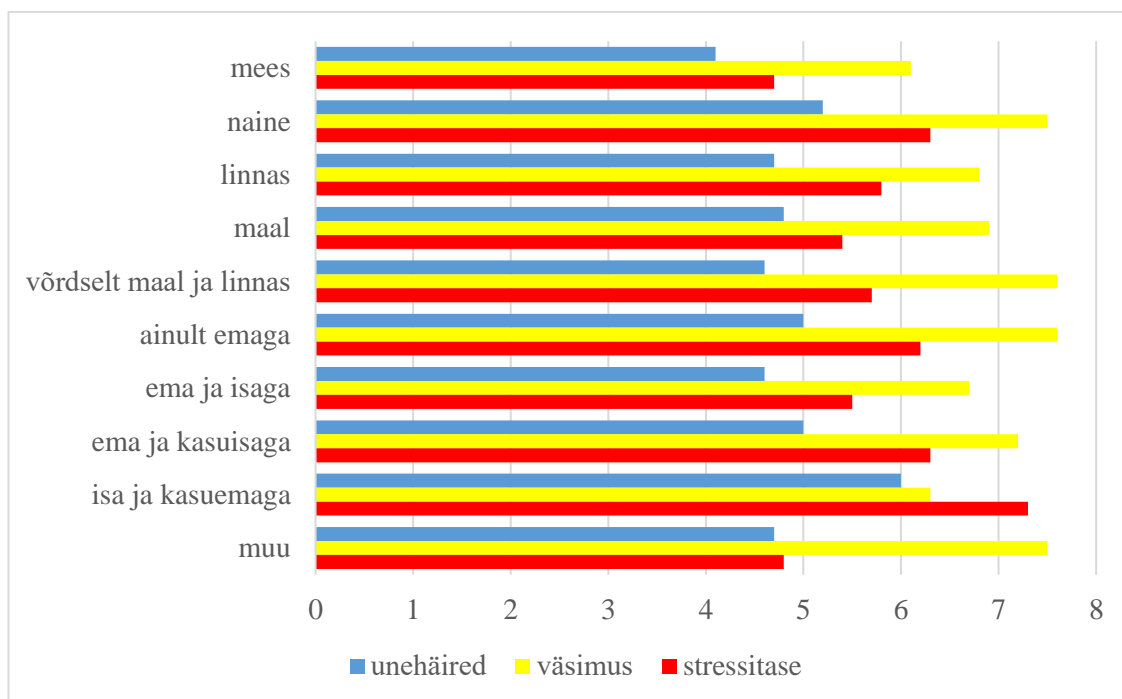
Joonis 1. Vastajate sugu, elukoht ja peremudel.



Küsimustiku loomisel üheks aluseks võetud Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi poolt 2015. aastal läbiviidud uurimus Eesti noorte seas näitas, et ühed stressitekitajad nende seas on kindlasti väsimus, unehäired ja vähene uni. Küsimusele, kui sageli esineb noortel unehäireid, sai vastata kümnepallisüsteemis. (vt joonis 2) Enamus noori (66%), jäid sellele vastates vahemikku 1–5, ehk unehäireid esines keskmisest vähem. Sellest järeldub, et ülejäänud noortel ikkagi esineb unehäireid. Väsimust esineb noortel juba tunduvalt rohkem. Nii unehäirete, kui väsimuse puhul, on tüdrukute keskmine näitaja kõrgem, kui poiste oma. Noorte elukoht ja see, millises peremudelis nad elavad, ei mõjuta oluliselt nende unehäireid ja väsimuse taset. Kuid mitte ainult vähene uni ei põhjusta väsimust, mida noored täna niipalju kurdavad ja mis nende elu segab. Väsimust põhjustavad ka muud tegurid, mille hulgas on kindlasti õppetöö, huviringid, nutiseadmetes veedetud liigne aeg, jne. Seda näitab ka asjaolu, et kuigi unehäireid väga kõrgeks ei märgitud, on väsimuse tase juba palju kõrgem.

Käesoleva uurimuse andmetel leitud Pearsoni korrelatsioonikordaja näitab (vt lisa 2), et noorte unehäired, väsimus, kui ka enesehinnang ja stressitase on omavahel seotud. Näiteks kui stressitase on kõrgem, siis esineb ka rohkem unehäireid ( $r = 0,443$ ,  $p = 0,001$ ) ja see on pigem keskmise tugevusega seos, samuti on kõrgema stressiga ka rohkem väsimust ( $r = 0,517$ ,  $p = 0,001$ ). Vastajatel paluti hinnata oma stressitaset kümnepallisüsteemis ja keskmiselt hinnati seda 5,6 palliga. Oli neid, kes ei tunne endal eriti stressi olevat, kui ka neid, kelle stressitase on väga kõrge. Vastajatest 65,4% hindavad oma stressi keskmiseks või sellest kõrgemaks. Tüdrukutel on stressi mõnevõrra rohkem kui poistel. Nagu küsitluses selgus, siis elukoht eriti noorte stressitaset ei mõjuta, küll aga mõjutab nende peremudel. Rohkem on stressi ainult emaga või ema ja kasuisaga elavatel noortel. Ning kuigi neid vastajaid, kes elavad koos isa ja kasuemaga, oli ainult kolm, on neil teistest oluliselt rohkem stressi.

Üldjoontes võib ikkagi öelda, et nii noores eas tunnevad õpilased endil olevat stressitaseme üle keskmise ja sellest halveneb ka nende elukvaliteet, kui õigel ajal ei tegeleta stressi ja pingete leevendamisega. Õnneks on aga noorte enesehinnang üsna kõrge ja vähemalt selle uurimuse tulemused ei näidanud, et noored vaevleksid madala enesehinnangu tõttu stressis. Kümnepallisüsteemis hinnati ennast 5-ga või kõrgemalt

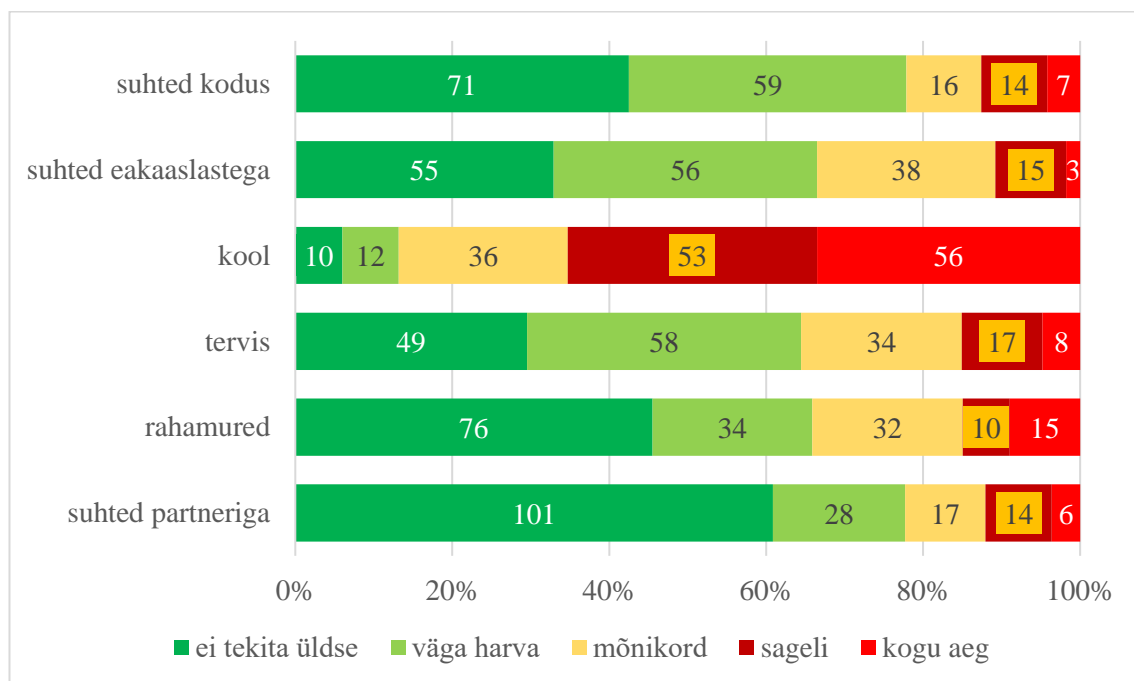


**Joonis 2.** Noorte väsimuse, unehäirete ja stressi keskmised näitajad demograafiliste näitajate lõikes.

Suureks probleemiks on ka see, et noored tunnevad, et nad ei jõua tundides kaasa töötada. Neid, kellel seda probleemi ei ole, on ainult mõni üksik. Ka seda probleemi esineb tüdrukutel rohkem, kui poistel. Valdavalt tuntakse seda, et tundides ei jõua kaasa töötada, vähemalt aeg-ajalt, kuid üsna paljudele on see ka sagedane probleem. Seda, et tundides kaasaotamisel väimusega probleeme ei oleks, vastas 0% tüdrukutest ja ainult 6% poistest. Sageli esineb seda aga juba 38%-l tüdrukutest ja 33%-l poistest. Pingeid lisab omakorda ka fakt, et küsitluses selgunu kohaselt püüdlevad noored oma tegemistes täiuslikkuse poole ja nõuvad endalt seda. Sellele küsimusele sai vastata kümnepallisüsteemis ja valdav enamus vastajaid jäid vahemikku 5–10, mis tähendab seda, et nõudmised iseendale on suured. Loomulikult on hea, kui inimene püüdleb paremate tulemuste poole, mis eriti hariduses on väga oluline. Kuid sellega ei tohiks ka liiale minna ja ennast taluvusepiirini sundida, saavutamaks parimaid tulemusi.

Kuna pingetekitajaid on palju, siis lasti selles küsitluses noortel mõnede näidete juures hinnata, kas ja kui palju see neile pingeid tekitab. (vt joonis 3) Kindlasti võib seda nimekirja lõputult pikendada, sest inimesed on erinevad ja asjad, mis tekitavad kellelegi

pingeid või stressi, on samuti erinevad. Mõnel võib olla selleks kool, teisel suhted, kolmandal hoopis rahamured.

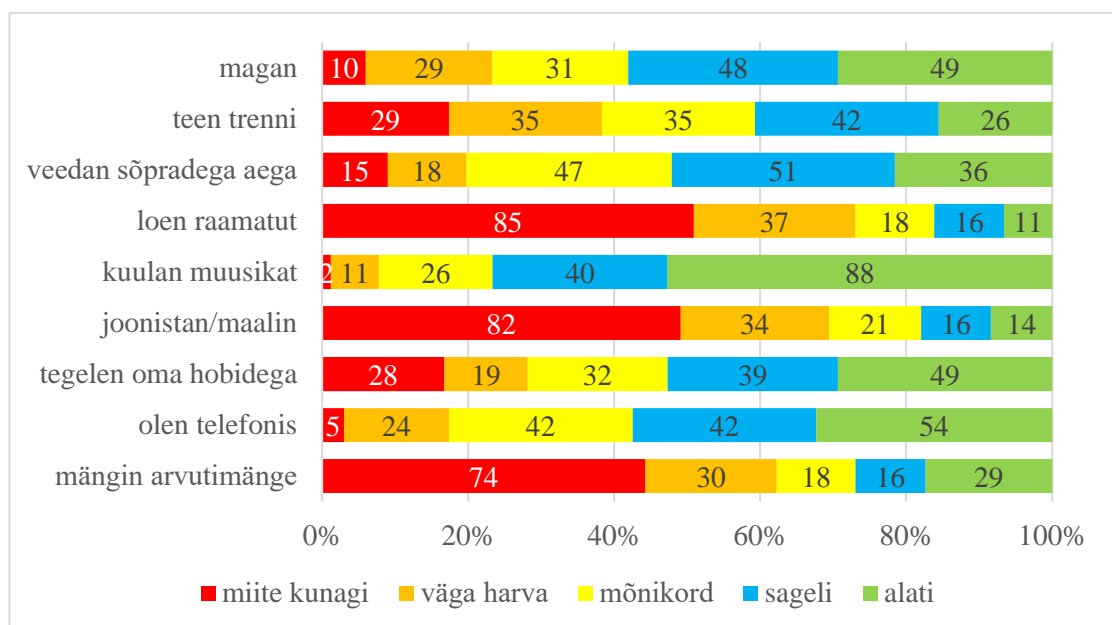


**Joonis 3.** Mis ja mil määral tekitab noortele pingeid.

Uurimus tõi välja, et kõigi loetletud pingesallikate puhul on need suuremaks murekohaks tüdrukute puhul. Nagu eelpool välja toodud, siis on kool kindlasti noorte hulgas suur pingesallikas. Ka õpilased ise on selle kõige esimesele kohale seadnud pingetekitajate hulgas. Selle kohta märkis ära, et see tekitab pingeid kogu aeg 19% poistest ja 43% tüdrukutest. Häid tulemusi näitavad aga selles uurimuses osalenute põhjal noorte suhted kodus. Samuti ei paista raha või selle puudus ega tervis olevat noortele eriti suureks stressoriks ega murekohaks. Näiteks rahamured ei ole murekohaks 42%-le poistest ja 48%-le tüdrukutest. Kodused suhted on aga paremas korras poistel, see ei tekita pingeid 58%-le poistest ja 32%-le tüdrukutest. Kodused suhted on aga pingelised sageli või kogu aeg 18%-le tüdrukutest ja ainult 4%-le poistest. Ka suhted eakaaslastega on tüdrukutele pingelisemad, kui poistele, vastavalt 16% ja 3%.

Selleks et teada saada, kuidas noored oma pingeid leevendavad (vt joonis 4) ja kas nad kasutavad selleks ka alkoholi ja muid mõnuaineid, olid küsitluses välja pakutud erinevad variandid tegevuste kohta, mida võiks teha pingete leevendamiseks. Noorte

stressileevendamise tegevused on küll tervislikumad, kui seda on mõnuained (sellekohane joonis esitatakse töö lõpupoole), aga kahjuks ei meeldi neile pea üldse lugeda raamatuid (ja need kes loevad, on peamiselt tüdrukud), kuid vähemalt kuulatakse palju muusikat, mis on kindlasti väga hea lõõgastus ja seda kasutavad lõõgastuseks sageli või alati 74% poistest ja 78% tüdrukutest. Tegeletakse päris palju hobidega või ollakse telefonis. Veel üks noorte lemmikviis puhkuseks on aga magamine ja nii lõõgastub magades 49% poistest ja 64% tüdrukutest, ja see on samuti väga hea viis stressi vähendamiseks. Trenni teevad meelsasti mõlemad, kuid sõpradega veedavad rohkem aega ja tegelevad joonistamise või maalimisega, tüdrukud.

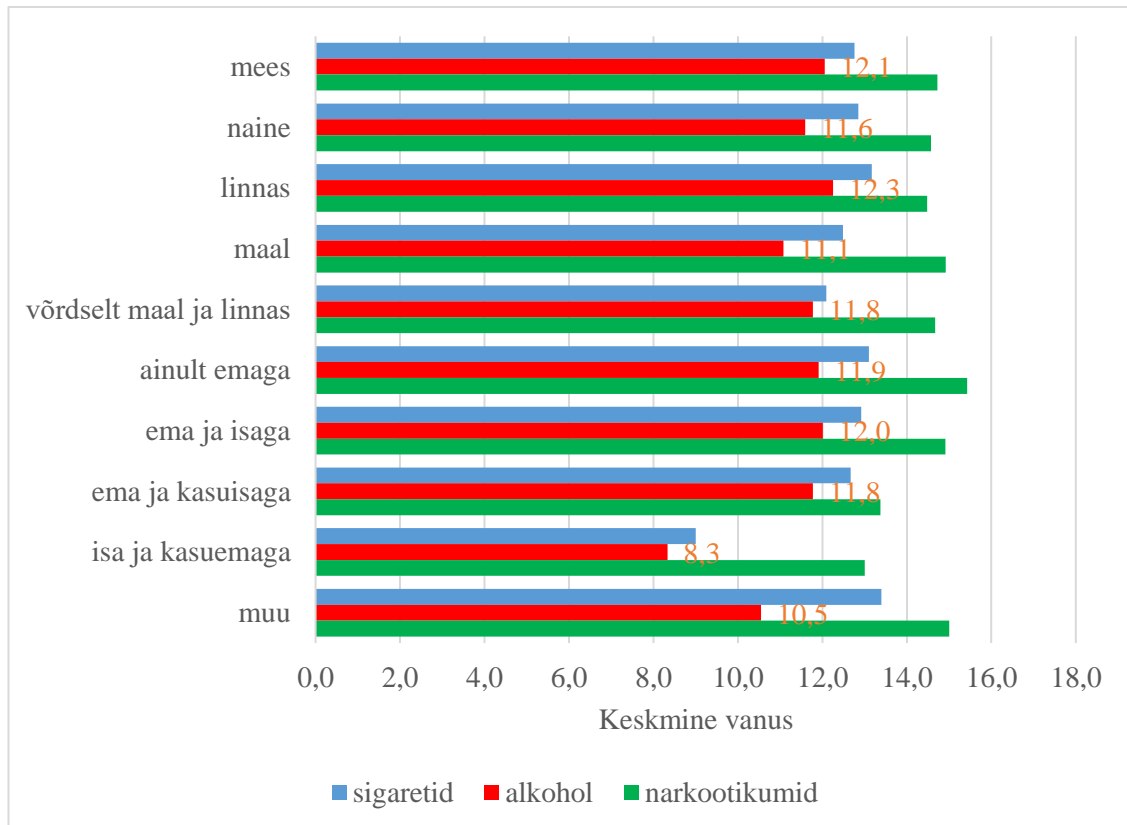


**Joonis 4.** Noorte pingete leevendamise vahendid.

Stressi puudutavatele küsimustele järgnes mõnuainete tarbimist käsitlev teema. Need küsimused olid jaotatud kolme alagruppi: sigarettide, alkoholi ja narkootikumide tarbimine. Alustada võiks siinkohal sellest, kui vanalt (vt joonis 5) noored üldse proovivad mõnuaineid ja nagu selgub, siis päris noorelt. Õnneks jääbki paljudele see esimene proovimine viimaseks ja regulaarseid tarbijaid neist ei saa.

Sigarettide ja alkoholi proovimisega alustatakse varem, umbes 12. eluaasta paiku, narkootikumid jõuavad noorte ellu veidi hiljem. Selles on kindlasti oma osa ka asjaolul, et narkootikume on raskem kätte saada, kui sigarette ja alkoholi. Hajuvuse näitaja on samuti suurem sigarettide ja alkoholi puhul (st alustatakse proovimisega erinevates

vanustes), narkootikumidega alustatakse üsna samas eas. (vt lisa 3) Selles osas, kui vanalt noored esmakordselt mõnuaineid proovivad, tüdrukute ja poiste vahel erinevusi ei olnud, samuti on elukoha ja peremudeli mõju väga väike, teistest eristuvad vaid isa ja kasuemaga, keda on küll väga vähene hulk, kuid siiski näitab see mingit eristumist või mingis muus elukorralduses elavad noored.

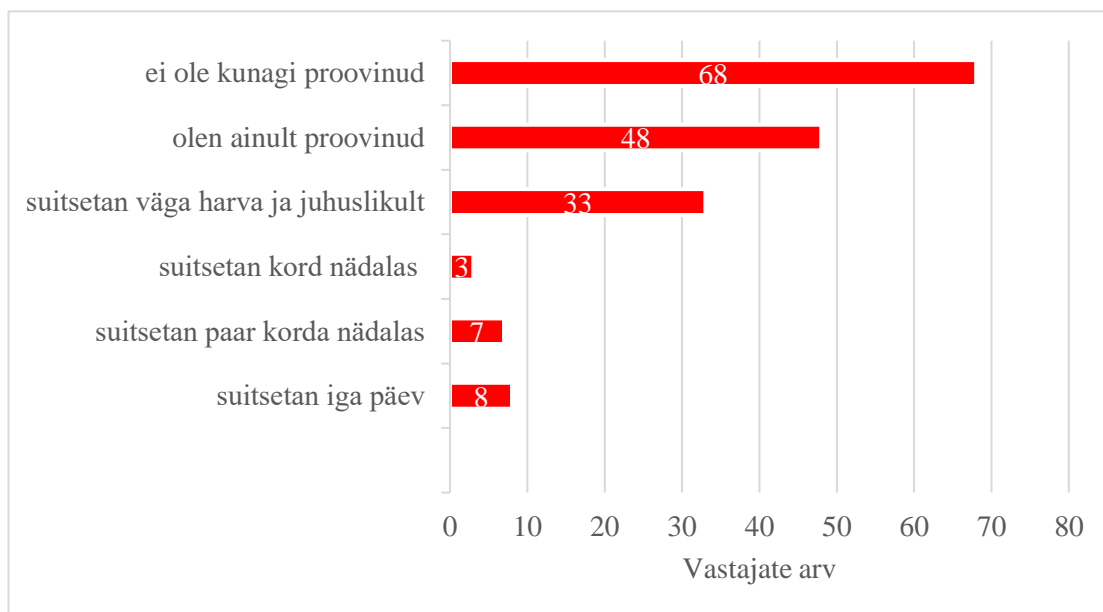


**Joonis 5.** Mõnuainete esmase proovimise keskmine vanus.

Pearsoni korrelatsioonikordaja näitab, et suitsetamine, ning alkoholi ja narkootikumide tarbimine on omavahel mingil määral seotud. Suitsetamise ja alkoholi tarbimise omavaheliste seoste puhul on  $r = 0,363$  ja  $p = 0,001$  (vt lisa 4), mis näitab, et nende kahe asja vahel on küll mingi seos, kuid mitte väga tugev. Mõnuainete proovimise põhjustena tõid noored selles uurimuses välja, et proovitakse eelkõige huvi pärast, niisama, iga oli selline, kõik ju tegid, taheti teada, mis tunde need tekitavad või tehti seltskonna mõttes.

167-st vastajast oli 41% neid noori, kes polnud suitsetamist kunagi proovinudki ja 29% neid, kes olid ainult korra proovinud. 11% vastajatest on praegusel hetkel regulaarsed suitsetajad. (vt joonis 6) Küsitlusele vastanud noortest regulaarsete suitsetajate seas on

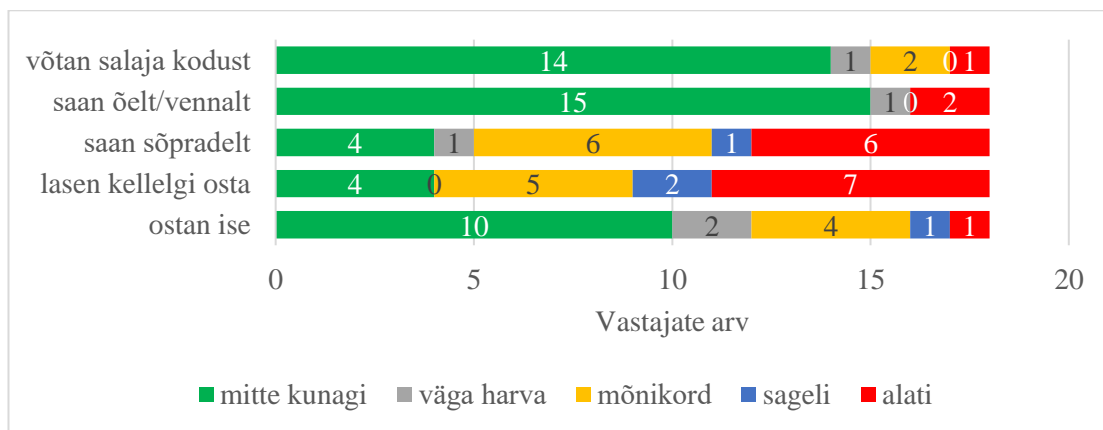
10% poistest ja 11% tüdrukutest. Nädalased sigarettide kogused varieeruvad mõnest sigarettist kuni päris mitme pakini.



**Joonis 6.** Noorte suitsetamise sagedus.

Valdavalt proovitakse sigarette esmakordselt koos sõpradega, neid oli sajast vastajast 85%. Vähesel määral on neid, kes teevad seda koos õe/vennaga või teiste sugulastega. Järgmiseks võiks küsida, kuskohast sellises vanuses noored üldse tubakatooteid muretsevad, kui seaduse järgi ei tohiks need neile ju kättesaadavad olla. (vt joonis 7)

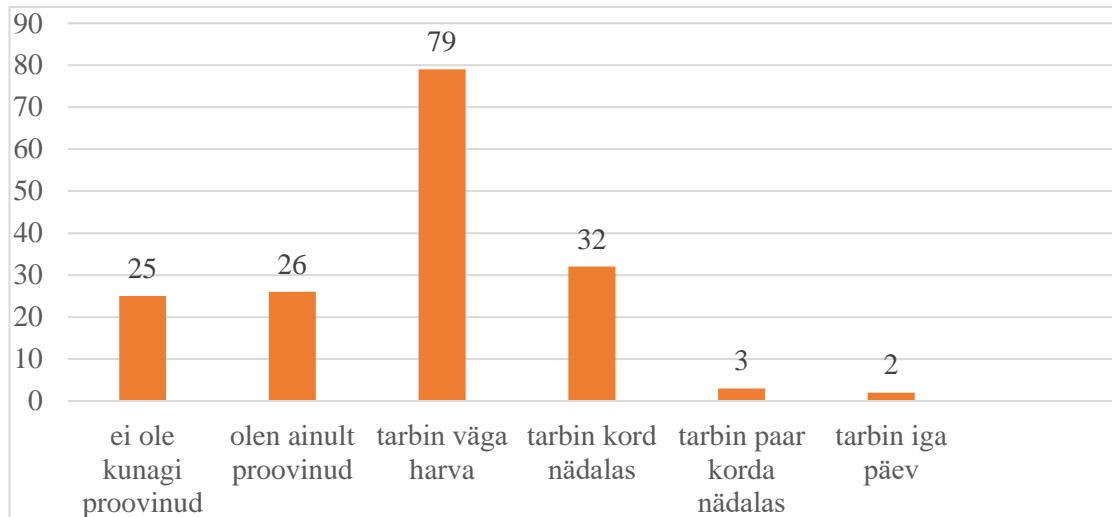
Valdavalt saadakse sigarette sõpradelt või lastakse kellelgi osta



**Joonis 7.** Viisid, kuidas noored muretsevad endale sigarette.

Alkoholi proovimisega alustatakse (vt joonis 5) üldjuhul samas eas nagu sigarettide tarbimisega. Kuigi esimesed proovimised toimuvad mõnel juhul ikka juba väga varakult, siis ilmselt on need siiski väga juhuslikud või kogemata juhtunud.

Kui sigarettide proovijaid oli siiski tunduvalt rohkem, kui regulaarseid suitsetajaid, siis alkoholi osas on olukord teine. 47% vastanutest tunnistavad, et tarbivad küll harva, kuid on siiski tarbijad. (vt joonis 8) ja 22% on regulaarsed tarbijad. Kokku tunnistavad ennast alkoholi tarbijaks 116 vastanut, nende seas on 68% poistest ja 70% tüdrukutest.

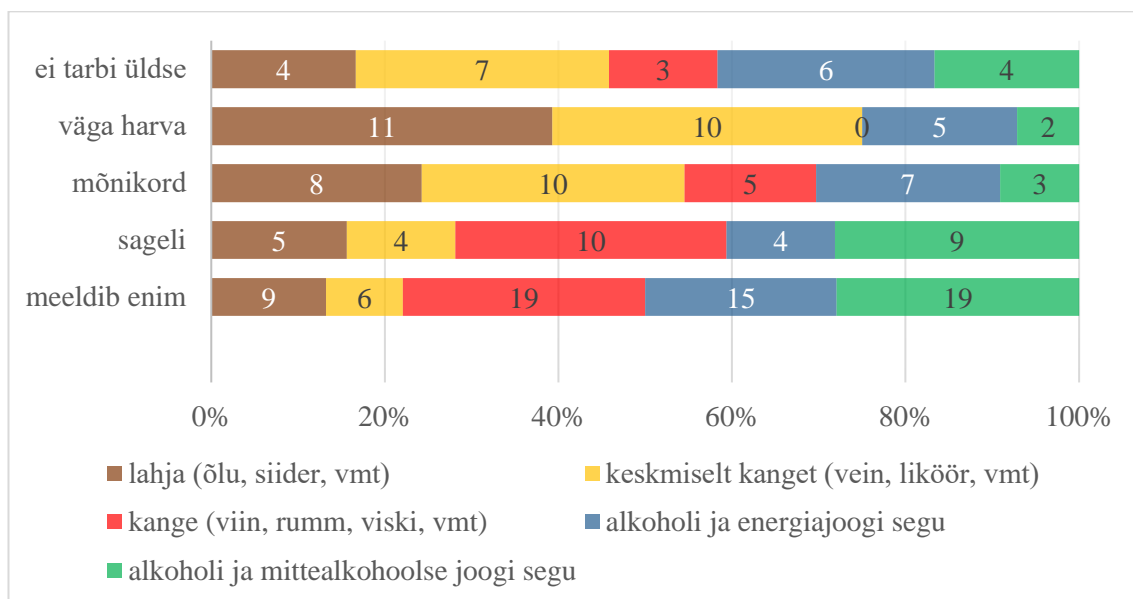


**Joonis 8.** Noorte alkoholi tarbimise sagedus.

Neid, kes ei ole alkoholi kunagi proovinud, on ainult 15%, teine 15% on ainult korra proovinud ja neid, kes tarbivad korra nädalas, on üsnagi palju, kõigist vastajatest 19%. 37 vastajat, kes on alkoholi tarbijad, tõid ka välja oma alkoholi eelistused. (vt joonis 9)

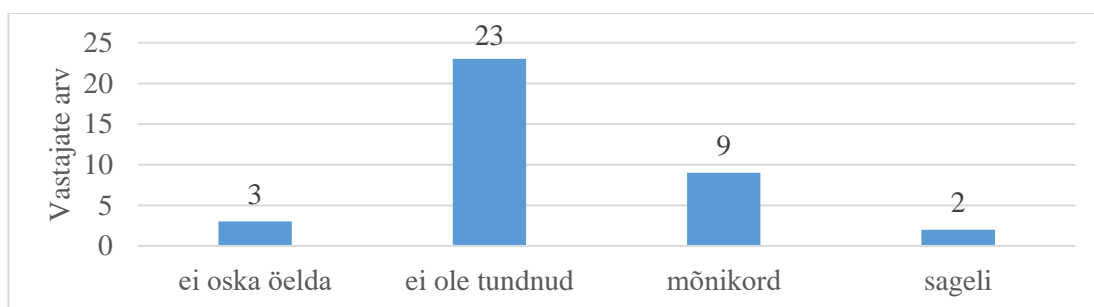
Kui varem oli levinud, et noored armastavad lahjasid alkoholiseid jooke, siis selle uurimuse tulemused näitavad midagi muud. Päris suure eelistusena on välja toodud just nimelt kange alkohol (12% tarbivatest poistest ja 21% tüdrukutest), kuigi meeldivad ka kokteilid (11% tarbivatest poistest ja 20% tüdrukutest). Ühe viimaste aastate uuema asjana on lisandunud alkoholi ja energiajooגי segu, mis noorte hulgas kiiresti populaarseks sai. Kahjuks ei teadvusta noored endale seda, et selline segu on tervisele veel kahjulikum, kui puhas alkohol. Esimesel korral on prooviks võetud siiski enamuses lahjat alkoholi, nii ütleb 56% 37-st vastanust, kuid ka kanget on juba esimesel korral proovinud 27,5% vastanud õpilastest. Siit võib ilmselt leida ka seoseid, kui palju on purjus olnud need noored, kes vastanutest on alkoholi tarbijad. Neid oli kokku selles uurimuses 37 ja neist 76% tunnistab, et on olnud purjus päris palju kordi. 13,5% nende hulgast toob välja, et on purjus olnud paar või enam korda. Kokku tunnistab seda, et on

vähemalt ühe korra olnud purjus 12 poissi ja 23 tüdrukut. See toob välja päris suure erinevuse poiste ja tüdrukute vahel.



**Joonis 9.** Noorte eelistused alkoholi osas.

Kui noortele on üsna meeltemööda kange alkohol, siis tekib ka purjus olek nii noorel inimesel üsna kiiresti. Kui täiskasvanud inimene seostab alkoholi tarbimist (eriti kui tarbitakse piisavalt, et olla purjus) üldjuhul järgmisel päeval vaevava masendustunde ja stressiga, siis noortel seda üldjuhul väidetavalt ei ole. (vt joonis 10)

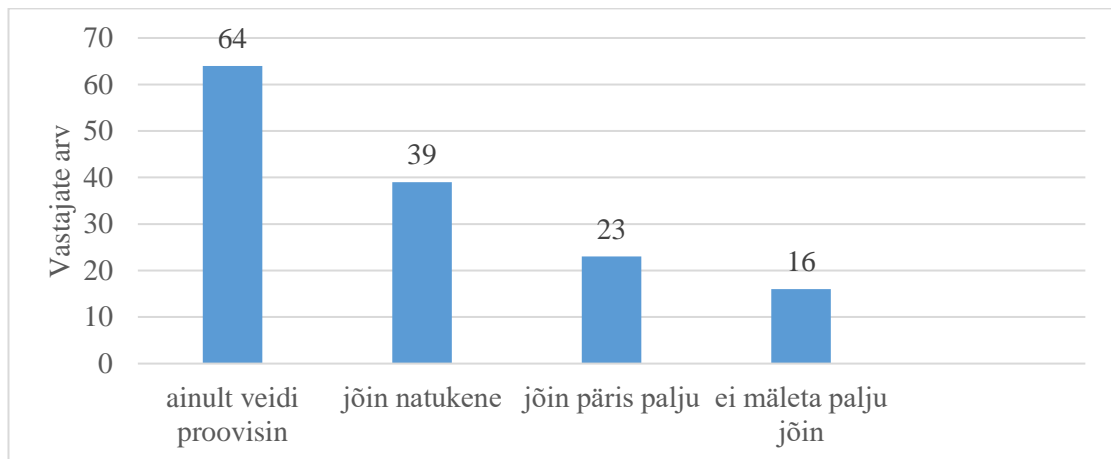


**Joonis 10.** Noorte stressitundmise sagedus järgmisel päeval peale alkoholi tarbimist.

Võib olla on asi selles, et noor organism on veel piisavalt tugev, et ei teki alkoholi tarbimisele järgnev tüüpiline halb enesetunne ja stress nii kergesti, aga lausa 62% vastanud tarbijatest ütleb, et sellist stressi ta tundnud ei ole. Vaid paaril tarbijal on seda esinenud sageli ja ilmselt on nemad ka sagedasemad tarvitajad.



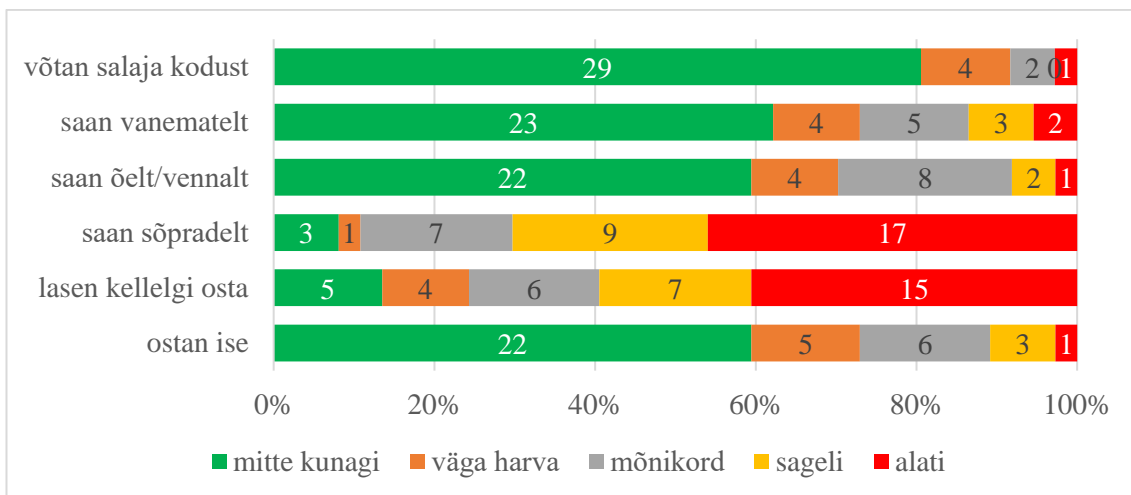
Selles uurimuses tunnistas 73% vastanutest, et ta esimesel korral ainult veidi proovis või võttis mõne lonksu alkoholi, kuid 11% ei mäleta, kui palju esimesel korral ära sai joodud. (vt joonis 11) Noored, kes proovivad alkoholi sellepärast, et teised seda teevad ja et paremini seltskonda sulanduda, muutuvad alkoholi mõju all kindlasti ka seltskondlikumaks ja tunnevad ennast rohkem kuuluvana. Sellises eas kaaslased on tihti ka julmad ja kui tahetakse erineda ja mitte vooluga kaasa minna, siis sellele vaatavad teised viltu ja erineja tõrjutakse sageli kõrvale.



**Joonis 11.** Esmakordse tarbimise alkoholi kogus.

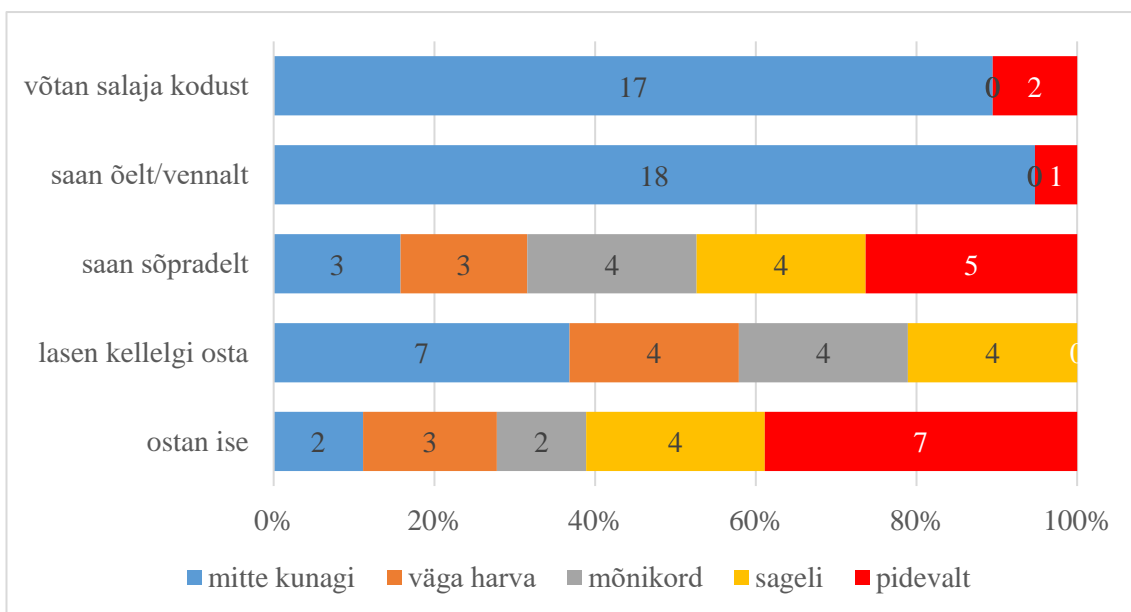
See kellega esimest korda koos alkoholi proovitakse, on mingis mõttes sarnane sellega, kellega koos prooviti sigarette, kuid siiski ühe suure erinevusega. Kui 45% vastanutest ütleb, et proovis esimest korda alkoholi samuti nagu sigarettegi, koos sõpradega, siis teine 45% tunnistab, et tegi seda koos vanematega. Veel proovitakse esmakordselt kas üksi, õe/vennaga, koolipeol kaaslastega, jne.

Alkoholi kättesaadavuse (vt joonis 12) koha pealt on samuti olukord sarnane sellega, kuidas muretsetakse endale sigarette. Peamiselt saadakse alkoholi sõpradelt või lastakse kellelgi osta. Võimalik, et tegu on olukorraga, kus sõbrad on vanemad ja saavad juba alkoholi muretseda. Kuid on ka mõned õpilased, kes ostavad seda endale ise.



**Joonis 12.** Viisid, kuidas noored muretsevad endale alkoholi.

Kui sigarette ja alkoholi proovitakse juba umbes 12. eluaasta paiku, siis narkootikumide proovimisega tehakse algust pisut hiljem, 15–16 aastaselt. (vt joonis 5) Siin võib olla põhjus selles, et narkootikume on siiski raskem kätte saada, kui legaalseid uimasteid. Siin kehtivad ka rangemad seadused ja suuremad karistused. Sellegipoolest piisava huvi korral see võimalus leitakse, kuidas neid endale muretseda ja suuremas osas ostetakse neid ise või saadakse jällegi sõpradelt. (vt joonis 13)

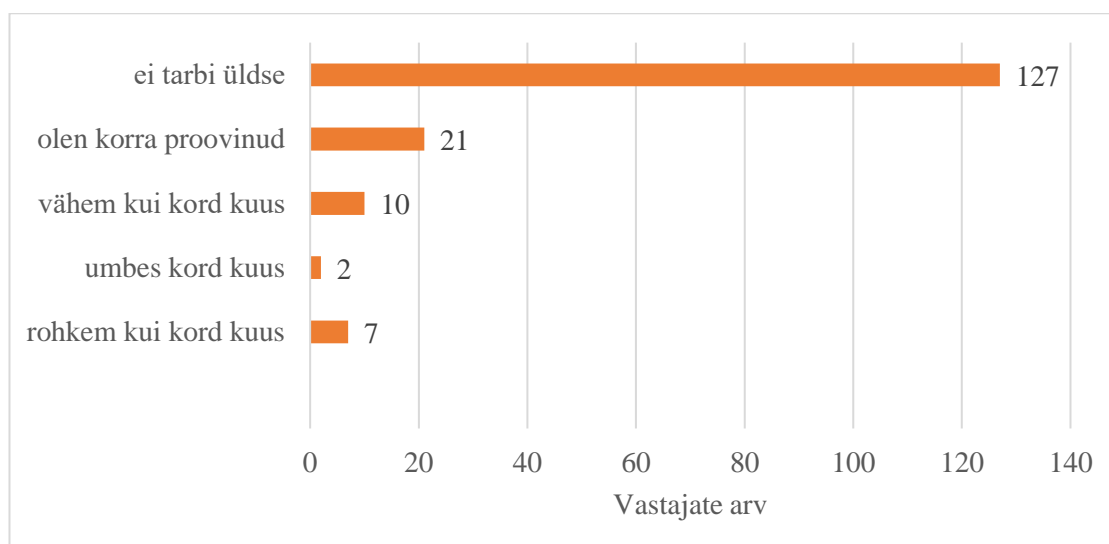


**Joonis 13.** Viisid, kuidas noored muretsevad endale narkootikumide.

Illegaalsete mõnuainete muretsemine eeldab kindlasti ka teatud ringkonnas liikumist ja vastavaid tutvusi. Nende noorte hulgas, kes märkisid ennast narkootikumide tarbijaks,

ostab 20% neid endale ise. Kodust ega sugulastelt neid üldjuhul ei saada ja siin võib põhjus olla ka selles, et narkootikumid on alles tänapäeva noorte hulgas rohkem populaarsust kogunud. Vanem põlvkond neid väga ei tarbinud ja seda ilmselt ka seetõttu, et nende kättesaadavus on muutunud praegusel ajal paremaks. Varem pöörati rohkem tähelepanu alkoholile, mis tänapäeval asendubki vaikselt narkootikumidega. Põhjus võib olla ka selles, et narkootikumid ei jäta endast niipalju nähtavaid ja tuntavaid jälgi. Pole tugevat alkoholi lõhna ja kui väheses koguses tarbida, ei paista see ka liikumises ja käitumises väga oluliselt välja.

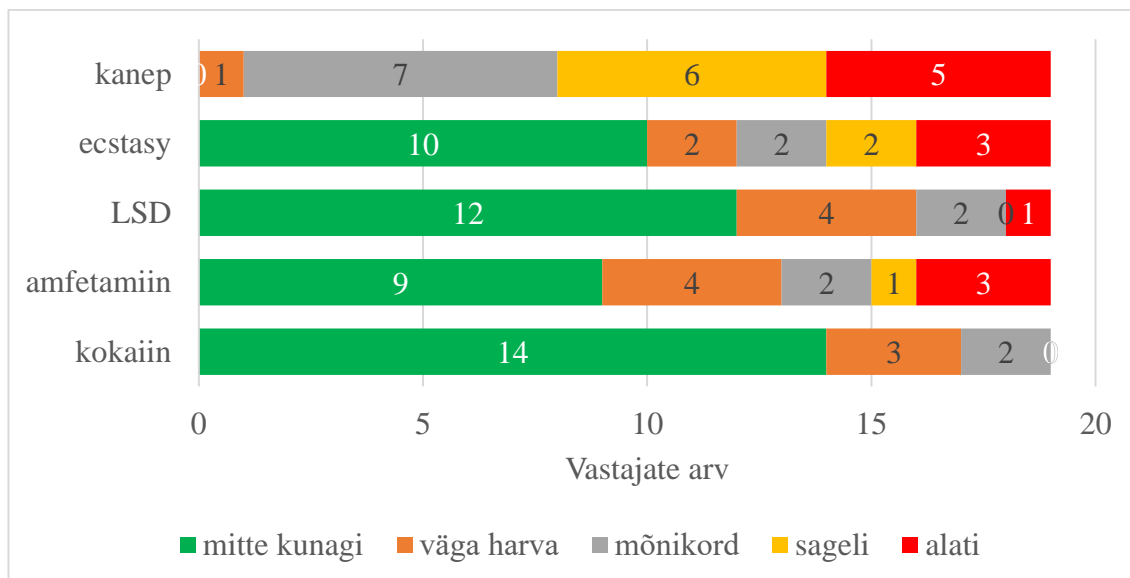
Kuna selles uurimuses osalenud on siiski veel väga noored, siis ei ole ka narkootikumide tarbimine nende hulgas eriti populaarne. 76% vastajatest väitis, et ei ole neid kunagi proovinud ja 11,5% tunnistab, et tarbib umbes kord kuus või sagedamini. (Vt joonis 14)



**Joonis 14.** Noorte narkootikumide tarbimise sagedus.

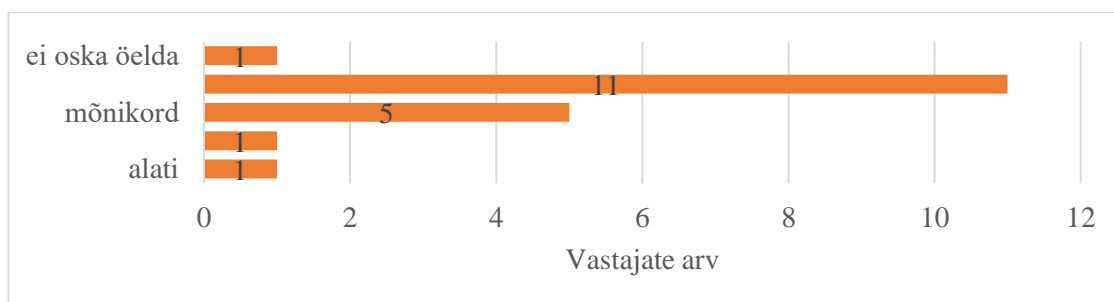
Erinevalt sigarettidest ja alkoholist, ei tundu narkootikumide proovimine olevat populaarne isegi huvi pärast või seltskonna mõjul mitte. Kuna narkootikumid on ka kallimad, siis mõjutab nende tarbimist ka asjaolu, et noortel lihtsalt puudub sissetulek ja seega raha nende soetamiseks.

Erinevate narkootiliste ainete populaarsuse koha pealt on kanep esimesel kohal, millele järgnevad ecstasy ja amfetamiin. (vt joonis 15) Kanepi populaarsus on suures osas kindlasti tingitud ka sellest, et levib eksiarvamus, nagu ei oleks kanep nii kahjulik, kui teised narkootikumid.



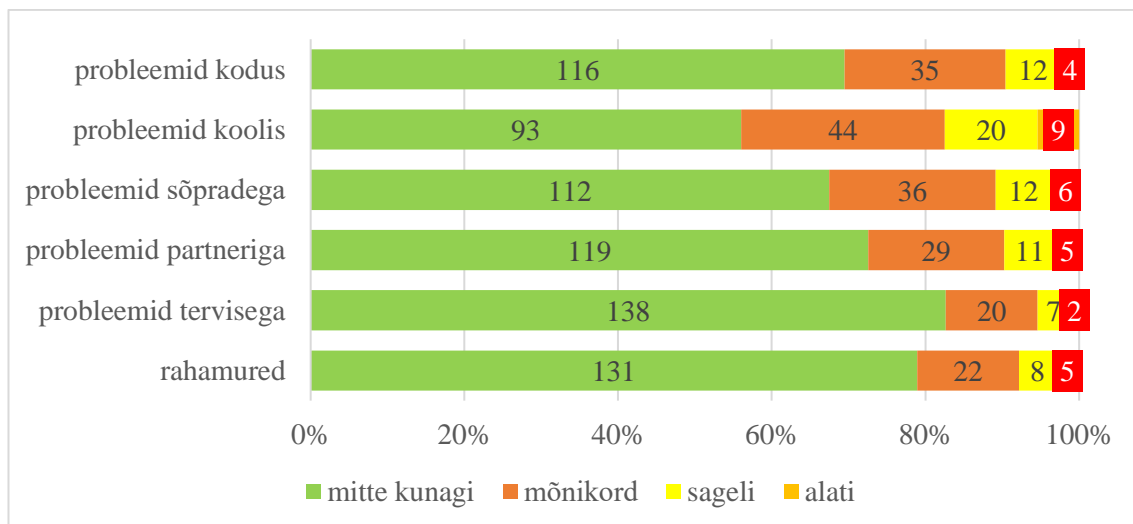
**Joonis 15.** Noorte eelistused narkootikumide osas.

Sarnaselt alkoholi tarbimisele järgnenud päevaga, ei tunne noored ka peale narkootikumide tarbimist stressi. (vt joonis 16)



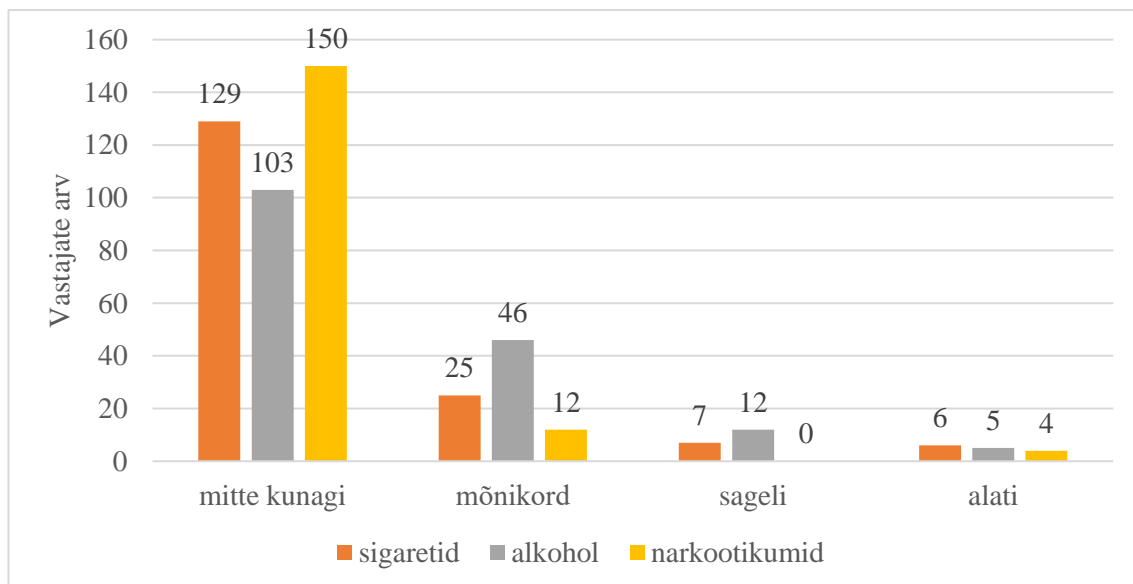
**Joonis 16.** Stressi tundmise sagedus järgmisel päeval peale narkootikumide tarbimist.

Uurimuse käigus küsiti noortelt, mis asjaolud üldse mõjutavad nende narkootikumide tarbimist. (vt joonis 17) Ka seekord oli kõige suuremaks mõjutajaks kool. Kuid ära märgiti ka probleemid kodus ja sõpradega. Kuna aga 40-st vastajast 90% väitis, et proovis narkootikume esmakordselt koos sõpradega, siis toodi põhjuseks ikka huvi ja et taheti teada, et mis tunne tekib ja et tehti seda lihtsalt niisama.



**Joonis 17.** Noorte mõnuainete tarbimise põhjused.

Kuna uurimustöö teemaks oli stressi ja mõnuainete tarbimise seos, siis küsitluse viimaseks küsimuseks oli ka see, et kas stress põhjustab noortel mõnuainete tarbimist. (vt joonis 18) Valdav enamus mõnuaineid stressi leevendamiseks ei tarvita. Ainult alkoholi tarbitakse mõnikord mingil määral. Nagu eespool välja toodud, on noortel õnneks tervislikumad vahendid oma stressi leevendamiseks ja mõnuaineid tarbitakse ainult huvi või lõbu pärast.



**Joonis 18.** Mõnuainete tarbimise sagedus stressi leevendamise eesmärgil.

Küsimustik oli üles ehitatud selliselt, et need, kes ei olnud ühte või teist mõnuainet üldse proovinud või olid ainult proovinud, ei pidanud vastama ka tarbimist puudutavatele

küsimustele. Seetõttu on osadele küsimustele vastajaid vähe ja need kes vastasid, on kas harvemad või sagedasemad sigarettide, alkoholi või narkootikumide tarbijad.

## 2.4. Uurimuse järeldused ja ettepanekud

Võrreldes käesolevat uurimust ja töö teoreetilises osas läbitöötatud uurimusi, näitavad tulemused seda, et varem tehtud uurimuses (Maripuu, 2013, lk 22, 25) näitab alkoholi tarbimine küll langustrendi ja narkootikumide tarbimine on aastatega tõusnud, siis eelistavad noored siiski alkoholi narkootikumidele. Selle töö uurimuses pea pooled vastajatest tarbivad alkoholi harvem ja lausa 19% teevad seda korra nädalas. Erinevatest alkoholi liikidest eelistatakse kanget alkoholi ja kokteile ning seda muretsetakse endale samadel viisidel nagu sigarettide: saadakse sõpradelt või lastakse kellelgi osta. Küsitlusest selgus fakt, et paarkümmend vastajat tunnistab, et on selles vanuses juba olnud päris palju kordi purjus. Õun, Mägi, Übner, (2016, lk 30) uurimus toob välja, et nende osakaal, kes tarbivad alkoholi ainult väga väikese koguses ja purju ennast ei joo, väheneb gümnaasiumi vanemates klassides. Kuigi uurimus . (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015, lk 21) on näidanud, et mõnuainete tarbimine viib stressini, siis küsitlusele vastanud alkoholi ja narkootikumide tarbijatest enamus ei tunne järgmisel päeval stressi või tunneb harva. Alkoholi esmase proovimise vanus jääb 12. eluaasta juurde, nagu ka eelnevalt teostatud uurimus seda näitab, mis on läbi viidud aastatel 2015–2016. (Õun *et al.*, 2016, lk 30) Ligi pooled vastajatest tunnistavad, et proovisid esmakordselt alkoholi koos vanematega. Põhjuseks tuuakse kõigi mõnuainete puhul välja peamiselt huvi asja vastu, lihtsalt proovimist, et mis tunde see tekitab ja et seda tehakse seltskonna mõttes.

Sarnaselt varasemale uurimusele (Õun *et al.*, 2016, lk 35), näitab ka käesolev uurimus, et narkootikume proovitakse hiljem, valdav enamus vastas, et proovis esmakordselt 15- või 16-aastaselt. Üldiselt aga käesolevas uurimuses  $\frac{3}{4}$  vastajaist kinnitas, et pole narkootikume kunagi proovinud ja veidi alla 13% on neid vaid korra proovinud. Põhiliselt proovitakse kanepit ja seda saadakse kas sõpradelt või ostetakse ise. Need, kes on tarbinud üldjuhul järgmisel päeval stressi ei tunne või tunnevad harva.

Ankeetküsitluse tulemusel selgus, et noored hindavad oma stressitaset küll kõrgeks ja peamiseks stressoriks nimetatakse kooli, kuid stressi leevendamiseks mõnuaineid

üldjuhul ei tarbita. Kui üldse, siis ainult mõnikord alkoholi. Stressi maandamiseks kasutavad noored teisi võimalusi, nagu uni, muusika kuulamine, hovid, arvutimängud ja sõpradega ajaveetmine.

Küsitluse põhjal võib järeldada, et noorte jaoks ei ole stress ja mõnuainete tarbimine omavahel peaaegu üldse seotud. Peamiselt tarbitakse mõnuaineid pigem huvi pärast või proovitakse lihtsalt niisama, aga stressi leevendatakse märksa tervislikemate vahenditega, mis on eespool ka välja toodud. Vähesel määral mõjutavad mõnuainete tarbimist ka probleemid koolis, kodus ja sõpradega.

Käesoleva töö teoreetilist osa läbi töötades kujunes autoril erinevate uurimuste (Mckay & Cole, 2013, lk 237; Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015, lk 21) põhjal arvamus, et stress põhjustab noortel mõnuainete tarbimist, siis läbiviidud uurimus näitas, et see praegusel juhul nii ei ole. Noorte stressitase on keskmine või sellest kõrgem, aga stressi leevendamiseks kasutatakse tervislikumaid vahendeid, kui seda on alkohol ja teised mõnuained. Erinevusena tuli selles uurimuses välja ka erinevus sugude vahel, st tüdrukutel esineb stressi rohkem kui poistel. Samuti on käesolevas uurimuses välja toodud unehäired ja väsimus, stressiga üsna tugevalt seotud. Selline seos kattub ka varasema uuringuga ((Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015, lk 86) nende asjade omavaheliste seoste osas.

Käesoleva lõputöö eesmärgis oli välja toodud, et teha noortele soovitusi tervislikemate stressileevendusvahendite kasutamiseks. Nagu küsitluses selgus, siis noored on juba neist vahenditest teadlikud ja kasutavad neid ning mõnuainetega stressi ei leevendata.

Soovitusena lapsevanematele ütleks, et kuna noored kannatavad päris palju väsimuse all, siis võiks vanemad jälgida, et õhtuti ei istuks lapsed enam pidevalt telefonis. Samuti tuleks neid suunata rohkem viibima värskes õhus, kasvõi veetma seal aega koos sõpradega, kui ei taheta mingi hobiga tegeleda. Ka perega koos värskes õhus viibimised oleksid hea vaheldus, kuigi selles vanuses noori ei ole kindlasti just kerge matka- või tervisrajale meelitada.

Kooli ja õppimisega seotult soovitaks õpetajatele paremini kinni pidada ettenähtud piirnormist, mis on paika pandud selle jaoks, kui palju võib ühe päeva ja nädala jooksul

õpilastele kontrolltöid teha. Ilmselt peaks koolis olema klassijuhataja selleks inimeseks, kelle poole õpilased saaksid pöörduda, kui erinevad aineõpetajad on neid kontrolltöödega üle koormanud. Kokkuvõtteks võiks noortele soovitada piisavat puhkust, ka sõpradest ja telefonist ning kindlasti ka seda, et ees ootavad koolitööd tuleks võimalusel erinevate päevade peale hajutada ja mitte teha kõike korraga ja viimasel minutil. See aitaks ka kindlasti liigset stressi vähendada.

Käesolevas töös on eelnevalt välja toodud, et on olemas erinevad programmid, mida tehakse noorte seas, ennetamiseks ja vältimaks mõnuainete tarbimist. Selles uurimuses tuli aga välja, et noored tarbivad mõnuaineid siiski üsna palju (eriti alkoholi). Siinkohal võiks teha ettepaneku Pärnu linnale, et viia läbi uurimus, mil määral ja kuidas on ennetusprogrammid olnud tõhusad või kas üldse on kuidagi nende kasumlikkus reaalsuses välja tulnud.



## KOKKUVÕTE

Tänapäeval räägitakse järjest rohkem noorte stressist ja vaimsest tervisest üldisemalt. Noored kannatavad stressi, peamiselt koolistressi, all järjest enam ja laialdasemalt, nagu selgub ka käesoleva töö uurimuses. Antud uurimistöös on vaatluse all just 10. klasside noored, kuna see on pingelise gümnaasiumiaja algus ning samuti on see paljudele kaasa toonud koolivahetuse. Eemaldumise tuttavast keskkonnast, sõpradest ja harjumuspärastest õpetajatest. Selles vanuses ollakse muutustele väga tundlikud ja paljudel ei pruugi uude keskkonda sisseelamine minna sugugi ladusalt ja kaasnevate probleemideta. Kuigi koolides töötab palju nõustajaid ja sotsiaalpedagooge, ei lähe selles vanuses noored tihti oma muredest kellelegi rääkima. Nii jäädaksegi oma probleemidega üksi ja stress võtab võimust. Kuid stressini võivad viia ka paljud teised asjad ja olukorrad noorte inimeste elus. Üks peamisi nende hulgas on väsimus ja vähene uni, mille käes kooliõpilased tihtipeale kannatavad. Tuntakse väsimust koolitundides ja selle tõttu, et koduseid töid ja kontrolltöid on koolis palju. See toob noorte ellu palju lisapinget, millega sageli toime ei tulda. Kuigi noored on teadlikud ka paljudest vahenditest, millega stressi leevendada, ei ole need tihtipeale piisavad ja noored hindavad oma stressitaset keskmiseks või sellest kõrgemaks. Käesolev uurimus näitas, et üldiselt on tüdrukud stressile vastuvõtlikumad, kui poisid ja kannatavad selle all rohkem, samuti esineb tüdrukutel rohkem koolistressi. Vähene stress motiveerib ja aitab paremate tulemusteni jõuda, kuid pidev pingeseisund on häiriv ja hakkab mõjutama nii vaimset kui ka füüsilist tervist. Kui paljud uurimused on näidanud, et noored kipuvad stressi leevendamaks alkoholi ja muude mõnuainetega, siis käesoleva uurimustöö tulemused seda ei näidanud. Noored eelistavad pigem tervislikumaid vahendeid stressi leevendamiseks, nagu seda on hobid, uni, aeg telefonis ja sõpradega ning muusika kuulamine. Mõnuainete proovimise ja tarbimise peamiste põhjustena toovad selle uurimuse õpilased välja muuhulgas ka huvi uue asja vastu, igavust, seda et teised ju tegid või et tarbiti lihtsalt niisama, ilma mingi konkreetse põhjusteta.

On väga oluline juba varakult oma vaimse tervise eest hoolt kanda. Pidev stress võib viia depressioonini ja vaimse tervise probleemid mõjutada noore inimese edasist elu ja heaolu. Mõlemal juhul enam oma jõududega toime ei tulda ja on vaja juba arstlikku sekkumist. Selleks et asjad niikaugele ei läheks, on väga oluline elada tervislikult, vältida liigset stressi, viibida palju värskes õhus, puhata piisavalt ja ka toituda tervislikult.

Kui üheks stressitekitajaks võiks pidada ka nõ katkiseid peresid, siis selles uurimuses see väga olulise näitajana välja ei tule. Esines erinevaid peremudeleid, kuid stressitaset määrasid noored endal keskmiseks või sellest kõrgemaks hoolimata sellest, kas elati mõlema bioloogilise vanemaga või mõnes teistsuguses peremudelis.

Ka mõnuainete tarbimine noorte seas on jätkuvalt suureks probleemiks. Sigarettide ja alkoholiga alustatakse juba väga varakult, narkootikumidega veidi hiljem. Varasemad uurimused on näidanud, et noorte seas on suitsetamine ja alkoholi tarbimine küll vähenenud ja suurenenud on narkootikumide tarbimine, siis tarbijate hulga poolest on rohkem siiski alkoholi tarbijaid. Noored tarbivad pigem alkoholi ja seda päris palju ja tihedalt ning vähem tarbitakse narkootikume. Samuti selgus käesolevas uurimuses, et alkoholi tarbijaid on tüdrukute seas rohkem, kui poiste seas.

Vastupidiselt eelnevatele uurimustele, tuli selles uurimuses välja, et stressi tõttu noored mõnuaineid eriti ei tarbi, ainult vähesel määral mõnikord alkoholi. Mingil määral mõjutavad tarbimist ka probleemid koolis, kodus ja eakaaslastega. Samuti ei põhjusta eelmises päeval tarbitud narkootikumid või alkohol noorte hulgas järgmisel päeval masendust ja stressi.

Vältimaks liigset mõnuainete tarbimist noorte hulgas, on väga oluline teha jätkuvalt tõhusat ennetustööd nii koolis, kui ühiskonnas üldiselt. Kuid alahinnata ei tohi ka kodu rolli selles, kas noor hakkab mõnuaineid tarbima või mitte. Siinkohal on väga oluline asjaolu, kas peres tarbitakse mõnuaineid, millised on kodused suhted ning kas ja kui palju kodus räägitakse uimastitest ja nende kahjulikkusest.

Kokkuvõtteks võib öelda, et selles töös püstitatud uurimisprobleem kinnitust ei leidnud. Kuigi noortel esineb palju stressi, ei ole stress ja mõnuainete tarbimine omavahel oluliselt seotud. Lõputöö uurimisküsimused said vastused ja täidetud sai ka töös seatud eesmärk,

kus noorte vastustele tuginedes võib öelda, et nad ei seosta oma mõnuainete tarbimisharjumusi stressiga. Töös sai ka tehtud mõned ettepanekud nii noortele, kui koolile. Tervislikest stressileevendusvahenditest on noored juba ise teadlikud ja kasutavad neid meetodeid laialdaselt.

## VIIDATUD ALLIKAD

- Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2012). *Elu kainena*. Tallinn: Eesti AA Teenindus.
- Altosaar, K., (2016). „Murdepunkt“ on noortele toeks. *Sotsiaaltöö*, 3, 47 – 50
- Askarzai, W. & Unhelkar, B. (2017). Research Methodologies: An Extensive Overview. *International Journal of Science and Research Methodology*, 6(4), 21–42.
- Charles, N. E., Mathias, C. W., Acheson, A., Bray, B. C., Ryan, S. R., Lake, S. L. & Dougherty, D. M. (2015). Increased Pre- and Early-Adolescent Stress in Youth with a Family History of Substance Use Disorder and Early Substance Use Initiation. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 1954 – 1967. doi: 10.1007/s10964-015-0271-7
- Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, (2015). *Koolinoorte vaimne tervis*. Loetud aadressil [http://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/koolinoorte\\_tervis\\_15.06.2015\\_veebilehele.pdf](http://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/koolinoorte_tervis_15.06.2015_veebilehele.pdf)
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2019). *Estonia Country Drug Report 2019*. Retrieved from [http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11337/estonia-cdr-2019\\_0.pdf](http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11337/estonia-cdr-2019_0.pdf)
- Haridussilm.ee Loetud aadressil <https://www.haridussilm.ee>
- Kobin, M., Allaste, A. A., Sooniste, T., Derman, N., Vainu, V., Reiska, E., ... Saar, U., (2012). *Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16-aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamise Eestis*. Loetud aadressil [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/133846612537\\_Uimastite%20tarvitamine%20koolinoorte%20seas\\_raport.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/133846612537_Uimastite%20tarvitamine%20koolinoorte%20seas_raport.pdf)
- Kossinkova, K. & Vorobjov, S., (2016). Vanemate mõju õpilaste narkootikumide tarvitamisele Eestis. *Sotsiaaltöö*, 2, 67 – 70.
- Kull, M., Saat, H., Kiive, E. & Põiklik, E., (2015). *Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile*. Loetud aadressil

[https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590\\_Uimastiennetuse\\_opetajaraamat.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf)

Liivamägi, J., (2011). *Laste ja noorukite rasked stressihäired*. Tallinn: AS Medicina.

Maripuu, L. (2013). *Mõnuainete tarbimise harjumused Pärnu koolinoorte seas aastatel 2000 – 2011*. (Lõputöö). Loetud aadressil [https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/33076/maripuu\\_lii.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/33076/maripuu_lii.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

McKay, M. T., & Cole, J. C. (2013). Adolescent drinking and adolescent stress: a domain-specific relationship in Northern Irish schoolchildren. *Journal of Youth Studies*, 16(2), 237–256. <https://doi.org/10.1080/13676261.2012.718432>

Myllärniemi, J., (2009). *Depressioon*. Tallinn: Cum Grano

Ng Fat, L., Shelton, N., & Cable, N. (2018). Investigating the growing trend of non-drinking among young people; analysis of repeated cross-sectional surveys in England 2005-2015. *BMC Public Health*, 18(1090), 1–10 <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5995-3>

Orro, E., Martens, K., Lepane, L., Josing, M., Reiman, M., Hansa, A., & Tael-Öeren, M. (2019). *Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis. Aastaraamat 2019*. Loetud aadressil [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157408089482\\_Alkoholi\\_aastaraamat\\_2019.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157408089482_Alkoholi_aastaraamat_2019.pdf)

Palmer, S. & Cooper, C., (2010). *Toimetulek stressiga*. Tallinn: AS Äripäev.

Peltzer, K., & Hong, S. A. (2017). Concurrent alcohol and cigarette use among school-going adolescents in Korea. *Children & Youth Services Review*, 82, 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.09.029>

Pons, D. B., Barron, R. G. & Guijarro, A. B. (2016). Family-Based Intervention Program for Parents of Substance-Abusing Youth and Adolescents. *Journal of Addiction*, 2016, 1 – 8. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/4320720>

Pärnumaa Terviseprofiil 2014–2024. (2014). Loetud aadressil <http://pol.parnumaa.ee/content/editor/files/P%C3%A4rnumaa%20terviseprofiil%202014-2024.pdf>

- Ratassepp, M. & Üksik, L. (2019). *Töö alkoholi liigtarvitava kliendiga*. Loetud aadressil [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/156526502566\\_Too\\_alkoholiliigtarvitava\\_kliendiga%202019aasta\\_web\\_.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/156526502566_Too_alkoholiliigtarvitava_kliendiga%202019aasta_web_.pdf)
- Rowley, J. (2014). Designing and using research questionnaires. *Management Research Review*, 37(3), 308 – 330. <https://doi.org/10.1108/MRR-02-2013-0027>
- Sepp, E., (2015). Nõustamine ja abi lastele neile omases toimekeskkonnas- internetis. *Sotsiaaltöö*, 2, 50 – 55.
- Soots, A. (2016). *Mis on stress?* Toitumisteraapia, 18. Loetud aadressil <https://tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/lugemist/Mis%20on%20stress.pdf>
- Sotsiaalministeerium. (2014). *Alkoholipoliitika roheline raamat*. Loetud aadressil [https://www.tai.ee/images/PDF/Alkoholipoliitika\\_roheline\\_raamat.pdf](https://www.tai.ee/images/PDF/Alkoholipoliitika_roheline_raamat.pdf)
- Stress. (2012). E. Vääri, R. Kleis, J. Silvet, T. Paet & T. Rehemaa, *Võõrsõnade leksikon*. Loetud aadressil <https://www.eki.ee/dict/vsl/index.cgi?Q=stress&F=M&C06=et>
- Talur, P., (2015). Mobiilse noorsootöö värsked tuuled. *Sotsiaaltöö*, 3, 44 – 48.
- Tervise Arengu Instituut. (2016). *Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15 – 16-aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport*. Loetud aadressil <http://www.rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/6649/1/ESPAD2016.pdf>
- Tervise Arengu Instituut. (2017). *Soovitused alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise ennetamiseks ja juhtumite lahendamiseks koolis. Lühikokkuvõte*. Loetud aadressil [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149796489326\\_Soovitused\\_alkoholi\\_est\\_web.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149796489326_Soovitused_alkoholi_est_web.pdf)
- Tervise Arengu Instituut. (2009). *Mis on uimastid ja kuidas need meie elu mõjutavad*. Loetud aadressil [https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/13016467557\\_Mis\\_on\\_uimastid\\_ja\\_kuidas\\_need\\_meie\\_elu\\_mojutava\\_d\\_est.pdf](https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/13016467557_Mis_on_uimastid_ja_kuidas_need_meie_elu_mojutava_d_est.pdf)
- Tomlinson, K. L., & Brown, S. A. (2012). Self-medication or social learning? A comparison of models to predict early adolescent drinking. *Addictive Behaviors*, 37(2), 179–186. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.09.016>

- Valli, K. (2016). *Koolistress ja õpimotivatsioon Pärnu Rääma Põhikooli 5.–9. klasside näitel.* (Lõputöö). Loetud aadressil [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/53299/Valli\\_Katlin.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/53299/Valli_Katlin.pdf)
- Vatek. (2016). *Vaimse tervise strateegia 2016–2025.* Loetud aadressil [https://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse\\_tervise\\_headolu\\_strateegia\\_2016-2025\\_30.03.2016.pdf](https://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_headolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf)
- Verster, J. C., Benson, S., Johnson, S. J., Scholey, A., & Alford, C. (2016). Mixing alcohol with energy drink (AMED) and total alcohol consumption: A systematic review and meta-analysis. *Human Psychopharmacology: Clinical And Experimental*, 31(1), 2-10. doi:10.1002/hup.2513
- Õun, K., Mägi, M. & Übner, M. (2016). *Pärnu kooliõpilaste eluviisi uuring 2015/2016 õppeaastal.* Loetud aadressil [http://pol.parnumaa.ee/content/editor/files/P%C3%A4rnu%20linna%20%C3%B5pilaste%20eluviiisuuring\\_2016.pdf](http://pol.parnumaa.ee/content/editor/files/P%C3%A4rnu%20linna%20%C3%B5pilaste%20eluviiisuuring_2016.pdf)
- Õunapuu, L., (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes.* Loetud aadressil [https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu\\_kvalitatiivne.pdf?sequence=1](https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?sequence=1)
- Yu, R., Branje, S., Meeus, W., Cowen, P., & Fazel, S. (2019). Depression, violence and cortisol awakening response: a 3-year longitudinal study in adolescents. *Psychological Medicine*, 49(6), 997–1004. <https://doi.org/10.1017/S0033291718001654>

**Lisa 1.****Tabel 1.** Ankeetküsitluse küsimustik.

<b>Küsimus</b>	<b>Küsimuse allikas</b>
1.Teie vanus	autori koostatud
2.Teie sugu	autori koostatud
3.Kus te enamuse oma eluajast elanud olete?	autori koostatud
4.Täiskasvanutest elan koos...	autori koostatud
5.Koos teiega elab teie peres lapsi:	Kobin <i>et al.</i> , 2012
6.Õdesid on teil:	Kobin <i>et al.</i> , 2012
7.Vendi on teil:	Kobin <i>et al.</i> , 2012
8.Kui sageli teil esineb unehäireid?	Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015
9.Kui tihti tunnete väsimust?	Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, 2015
10.Kui tihti tunnete, et tundides ei jõua kaasa töötada?	autori koostatud
11.Mis tekitab teile kõige enam pingeid?	Liivamägi, 2011
12.Millise tegevusega leevendate pingeid?	autori koostatud
13.Milline on teie enesehinnang?	autori koostatud
14.Kui sageli soovite oma tegevustes saavutada täiuslikkust?	autori koostatud
15.Kui kõrgeks ise hindate oma stressitaset?	Peltzer & Hong, 2017
16.Kuidas kirjeldaksite oma kokkupuudet suitsetamisega?	Tervise Arengu Instituut, 2016
17.Mitu sigaretti te nädalas suitsetate?	autori koostatud
18.Milliseid tubakatooteid veel olete tarbinud?	koostaja: Kandela Õun
19.Kuidas muretsete endale sigarette?	Maripuu, 2013
20.Kui vanalt suitsetamist proovisid?	Tervise Arengu Instituut, 2016
21.Kellega suitsetamist proovisid?	autori koostatud
22.Miks suitsetamist proovisid?	Kobin <i>et al.</i> , 2012
23.Kuidas kirjeldaksite oma kokkupuudet alkoholiga?	Tervise Arengu Instituut, 2016



24. Millist alkoholi enamasti eelistate?	Maripuu, 2013
25. Kas olete kunagi olnud purjus?	autori koostatud
26. Kuidas muretsete endale alkoholi?	Maripuu, 2013
27. Kas olete tundnud järgmisel päeval peale alkoholi tarbimist stressi?	autori koostatud
28. Kui vanalt proovisite esimest korda alkoholi?	Tervise Arengu Instituut, 2016
29. Kui suure koguse jöite esimesel korral?	autori koostatud
30. Millist alkoholi esimesel korral proovisite?	Maripuu, 2013
31. Kellega proovisite esimest korda alkoholi?	autori koostatud
32. Miks alkoholi proovisid?	Kobin <i>et al.</i> , 2012
33. Kui tihti tarbite narkootikume?	Tervise Arengu Instituut, 2016
34. Milliseid narkootikume olete tarbinud?	European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2019
35. Milliseid narkootikume oled peale eespool nimetatute tarbinud?	koostaja: Kandela Õun
36. Kuidas soetate narkootikume?	Maripuu, 2013
37. Kas olete tundnud järgmisel päeval peale narkootikumide tarbimist stressi?	autori koostatud
38. Kui vanalt proovisite esimest korda narkootikume?	Tervise Arengu Instituut, 2016
39. Millist narkootikumi te esimesel korral tarbisite?	European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2019
40. Kellega proovisite esimest korda narkootikume?	autori koostatud
41. Miks narkootikume proovisid?	Kobin <i>et al.</i> , 2012
42. Kui sageli leevendate oma stressi alkoholi või muude mõnuainetega?	autori koostatud
43. Millised asjaolud mõjutavad teie mõnuainete tarbimist?	autori koostatud

**Lisa 2.**

**Tabel 2.** Pearsoni korrelatsioonikordaja unehäirete, väsimuse, enesehinnangu ja stressi kohta.

		Kui sageli Teil esineb unehäireid?	Kui tihti tunnete väsimust?	Milline on Teie enesehinnang?	Kui kõrgeks ise hindate oma stressitaset?
Kui sageli Teil esineb unehäireid?	Pearson Correlation	1	,551**	-,227**	,443**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,003	0,000
	N	167	167	167	165
Kui tihti tunnete väsimust?	Pearson Correlation	,551**	1	-,370**	,517**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000
	N	167	167	167	165
Milline on Teie enesehinnang?	Pearson Correlation	-,227**	-,370**	1	-,412**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,000		0,000
	N	167	167	167	165
Kui kõrgeks ise hindate oma stressitaset?	Pearson Correlation	,443**	,517**	-,412**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	165	165	165	165

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lisa 3.**

**Tabel 3.** Suitsetamise, alkoholi ja narkootikumide proovimise keskmine vanus.

		Kui vanalt suitsetamist proovisid?		Kui vanalt proovisite esimest korda alkoholi?		Kui vanalt proovisite esimest korda narkootikume?	
		Mean	Standard Deviation	Mean	Standard Deviation	Mean	Standard Deviation
Teie sugu:	mees	12,8	2,6	12,1	3,9	14,7	1,3
	naine	12,9	2,7	11,6	3,4	14,6	2,3
Kus Te enamuse oma eluajast elanud olete?	linnas	13,2	2,5	12,3	3,3	14,5	2,3
	maal	12,5	2,6	11,1	3,8	14,9	1,0
	võrdselt maal ja linnas	12,1	3,7	11,8	4,1	14,7	1,5
Täiskasvanutest elan koos...	ainult emaga	13,1	3,0	11,9	3,7	15,4	0,5
	ema ja isaga	12,9	2,3	12,0	3,4	14,9	1,1
	ema ja kasuisaga	12,7	3,0	11,8	3,3	13,4	3,5
	isa ja kasuemaga	9,0	3,0	8,3	4,7	13,0	
	muu	13,4	2,7	10,5	5,1	15,0	

**Lisa 4.**

**Tabel 4.** Pearsoni korrelatsioonikordaja suitsetamise ning alkoholi ja narkootikumide tarbimise omavaheliste seoste kohta.

		Kui vanalt proovisite esimest korda alkoholi?	Kui vanalt proovisite esimest korda narkootikume?	Kui vanalt suitsetamist proovisid?
Kui vanalt proovisite esimest korda alkoholi?	Pearson Correlation	1	,491**	,363**
	Sig. (2-tailed)		0,002	0,000
	N	140	37	92
Kui vanalt proovisite esimest korda narkootikume?	Pearson Correlation	,491**	1	0,183
	Sig. (2-tailed)	0,002		0,279
	N	37	39	37
Kui vanalt suitsetamist proovisid?	Pearson Correlation	,363**	0,183	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,279	
	N	92	37	97

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## SUMMARY

This study focuses on the "Relationship between stress and substance abuse based on the example of the 10<sup>th</sup> Grade of one of the Pärnu Gymnasiums. The study examines how stress and substance use are related to young people and how the two affect each other. There has been a lot of talk about the increasing stress on schoolchildren, and this topic is becoming more and more topical as more and more people talk about improving the mental health of young people.

Based on this, a research problem has been raised in the present work: young people have increased stress levels, which in turn has increased their consumption of alcohol and other stimulants.

The aim of the dissertation is to find out how important young people themselves consider the connection between stress and substance use habits and, based on the results, to propose measures to schools and young people for stress prevention and healthier stress relief among young people.

Based on the aim of the work, answers to the following research questions are sought:

- What factors influence youth stress and substance use?
- How do young people assess their own stress levels and coping options?

In this dissertation, a quantitative research method is used to conduct the research. The dissertation consists of two chapters, the first of which identifies the mental health determinants of young people that can lead to stress and substance use habits. The second chapter analyzes the data collected by an anonymous questionnaire and draws conclusions from the results.

Young people are suffering from stress, mainly school stress, more and more widely. This research looks at youth in the 10<sup>th</sup> grade because Grade 10 marks the beginning of a tense high school period and has also led to a change of school for many. Moving away from familiar environments, friends, and habitual teachers. At this age, people are very sensitive to change and many may not be able to immerse themselves in the new environment smoothly and without the associated problems.

But many other things and situations in young people's lives can also lead to stress. One of the main ones is fatigue and lack of sleep, which schoolchildren often suffer from. This puts a lot of extra stress on young people's lives, which they often fail to cope with. Although young people are also aware of the many tools available to relieve stress, they are often insufficient and young people rate their stress levels as medium or above. Girls are generally more susceptible to stress than boys and suffer more from it and school stress affects also more girls than boys.

While many studies have shown that young people tend to relieve stress with alcohol and other stimulants, the results of the present study did not. Young people prefer healthier means of relieving stress, such as hobbies, sleep, time on the phone and with friends, and listening to music. As the main reasons for trying and consuming stimulants, the students in this study mainly point out interest in a new thing, boredom, that others did, or that it was simply consumed, for no particular reason.

Consumption of stimulants among young people also continues to be a major problem. Cigarettes and alcohol are taken up very early (at the age of 11-12), and drugs a little later (at the age of 15-16). Probably one of the reasons is the more difficult availability of drugs.

According to a 2016 study by the National Institute for Health Development, 11% of young people aged 15–16 are regular smokers, 17% consume alcohol at least once a month and 38% of respondents use drugs. In the present study, 11% of respondents were regular smokers, 47% were alcohol users and 11.4% were drug users. The earlier studies have shown that young people's smoking and alcohol consumption decreased and increased drug use, there are still more alcohol drinkers, then drug users, if counted. Young people tend to consume alcohol, and this is quite a lot and often and less drugs are used.

Contrary to previous research, this study found that young people do not use stimulants much due to stress, only alcohol sometimes. To some extent, consumption is affected by problems at school, at home and with peers. Also, drugs or alcohol consumed the previous day do not cause depression and stress among young people the next day.

In order to avoid excessive use of stimulants among young people, it is very important to continue to carry out effective prevention work, both at school and in society in general. However, the role of the home in whether or not a young person starts consuming drugs should not be underestimated. Here, it is very important whether the family consumes

stimulants, what are the relationships at home, and whether and how much the home addresses the topic of drugs and their harmfulness at home.

In conclusion, stress (especially school stress) is a problem among young people, but it generally does not affect young people's drug use. They drink only alcohol and that too only sometimes, to relieve stress. Young people relieve stress through healthier means and drugs are consumed due to curiosity or just for fun.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Kristi Kõrgekivi,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Stressi ja mõnuainete tarbimise seos ühe Pärnu gümnaasiumi 10. klasside näitel,

mille juhendaja on Anu Aunapuu

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kristi Kõrgekivi

**18.05.2020**