



Kogukonna mõju vaimsele tervisele

Anne Kleinberg

28.10. 2025

MD, PhD

Our Epidemic of Loneliness and Isolation



2023

The U.S. Surgeon General's Advisory on the
Healing Effects of Social Connection and Community





Sissejuhatus

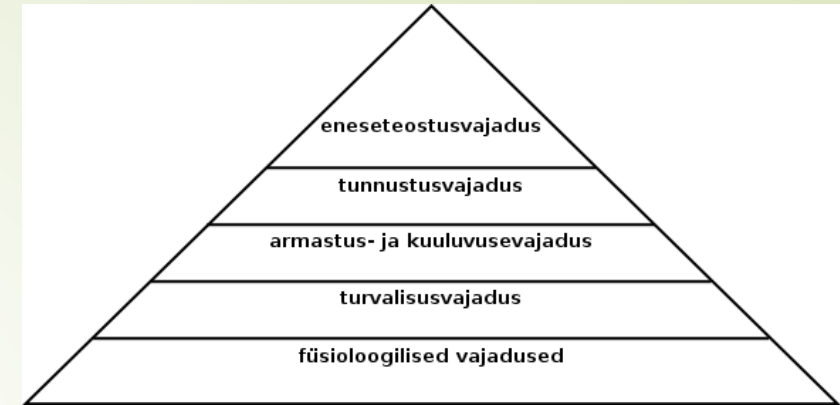
- Inimene on sotsiaalne olevus ja kogukond tagab vaimse tervise jaoks kriitilised elemendid
 - Kuuluvus
 - Tugi
 - Eesmärk
- Autonomia, kompetentsus ja **kuuluvus** on inimese vaimse ja motivatsioonilise heaolu kolm alustala (Self-Determination Theory, Deci & Ryan)
- Tugev sotsiaalne sidusus on vaimse tervise kaitsefaktor (Breedvelt et al., 2022; Kingsbury et al., 2020; Kress et al., 2020)



Mõisted

- Kogukond= inimesed + ühisosa + suhted
- Rühm inimesi, keda ühendab midagi ühist – koht, huvi, eesmärk, uskumus, elustiil või identiteet
- Sotsiaalne sidusus (social cohesion) viitab ühiskonna või kogukonna võimele hoida inimesi ühendatuna läbi jagatud väärtuste, vastastikuse usalduse, koostöö ning solidaarsuse
- Sotsiaalne tugi (social support) - üksikisiku toetamine teiste inimeste poolt
- Emotsionaalne, sotsiaalne ja eksistentsiaalne üksildus

Vajadused ja kogukond



➤ Füsioloogilised vajadused (elu alalhoidmise vajadused)

Toit, joogivesi, peavari ja puhkus. Kogukonnad saavad tagada neid ressursside jagamise, toiduabiprogrammide, kodutute varjupaikade või kogukonnaaedade kaudu.

➤ Turvalisuse vajadused

Füüsiline turvalisus, stabiilsus, töö ja sissetulek, tervishoid, eluaseme kaitstus. Kogukonnad loovad neid läbi politsei ja päästeteenuste, tööturu toetuste, tervishoiuteenuste ning sotsiaalkindlustuse süsteemide.

➤ Kuuluvus- ja armastusvajadused

Sotsiaalne kuuluvus, sõprussuhted, perekond, ühtekuuluvustunne. Kogukond saab seda toetada sotsiaalsete gruppide, klubide ja naabrussuhete kaudu. Ka üritused ja traditsioonid tugevdavad sidusust.

➤ Enesehinnangu vajadused

Tunnustamine, austus, saavutused, vastutustunne. Kogukond võib pakkuda tunnustust vabatahtlike töö, hariduse ja tööalaste saavutuste eest, samuti anda inimestele võimalusi osaleda ja panustada (nt kogukonna juhatused, ürituste korraldamine).

➤ Eneseteostusvajadus

Oma potentsiaali saavutamine, loovus, isiklik areng. Kogukond saab pakkuda selleks võimalusi hariduse, kunsti, kultuuri, spordi ja vabatahtliku tegevuse kaudu. Samuti aitab kaasa avatud ja toetav vaimne keskkond.

Üksildus

- Üksildus on emotsionaalse vajaduse funktsioon seltskonna ja kuuluvustunde järel ning kui sellele ei pöörata tähelepanu, võib see kahjustada inimese eneseväärikust (Hawkley, Browne & Cacioppo, 2005).
- Üksildus on kasvav rahvatervise probleem, mis on seotud deperssiooni ja muude vaimse tervise probleemidega (Mann et al, 2022)





Eestlaste emotsionaalne üksildus, kontrollitunne ja depressioon

- 2006 Estonian Health Survey.
- 18-84 aastased (n = 6105)
- Välise kontrollkeskmega, emotsionaalselt üksildased ja vähem lähedastega suhtlevad inimesed on depressiivsemad ja vajavad enam välist abi.

> [Epidemiol Psychiatr Sci.](#) 2013 Dec;22(4):345-53. doi: 10.1017/S2045796013000504. Epub 2013 Sep 24.

Social support in depression: structural and functional factors, perceived control and help-seeking

[A Kleinberg](#) ¹, [A Aluoja](#), [V Vasar](#)

Sotsiaalne toetus ja suitsiid

- Kuidas sotsiaalne toetus mõjutab vaimse stressi ja suitsidaalse käitumise vahelist seost?
- Sotsiaalne toetus võib modereerida stressi mõju vaimsele tervisele, pakkudes kaitset negatiivsete mõjude eest.

ORIGINAL RESEARCH article

Front. Psychiatry, 10 September 2021
Sec. Mood Disorders
Volume 12 - 2021 |
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.699682>

This article is part of the Research Topic
Bio-Psycho-Social Indicators of Suicide
Risk

[View all 18 articles >](#)

The Role of Perceived Social Support in the Association Between Stressful Life Events and Suicidal Behavior

 Balpreet Panesar¹  Tea Rosic^{2,3}  Myanca Rodrigues³  Nitika Sanger⁴
 Natasha Baptist-Mohseni⁵  Alannah Hillmer¹  Caroul Chawar²
 Alessia D'Elia¹  Luciano Minuzzi²  Lehana Thabane^{6,7}  Zainab Samaan^{2,6,7*}

Sotsiaalne tugi ja vaimne tervis

- Milline on sotsiaalse toe mõju vaimsele tervisele erinevates rühmades, sealhulgas puuetega laste vanemad, sisserändajad ja seksuaalvähemused?
- Sotsiaalne tugi on positiivselt seotud vaimse heaolu ja negatiivselt vaimsete häiretega.
- Erinevad sotsiaalse toe allikad, nagu pereliikmed, sõbrad ja kolleegid, mängivad olulist rolli vaimse tervise toetamisel.



▶ [Electron Physician](#). 2017 Sep 25;9(9):5212–5222. doi: [10.19082/5212](#)

The correlation of social support with mental health: A meta-analysis

[Tayebeh Fasihi Harandi](#) ^{1,*}, [Maryam Mohammad Taghinasab](#) ², [Tayebeh Dehghan Nayeri](#) ³

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC5633215 PMID: [29038699](#)

Pere toetus ja vaimne heaolu

- Kuidas pereliikmete ja sõprade toetus mõjutab vaimset heaolu, ärevust ja depressiooni?
- Pereliikmete ja lähedaste toetus vähendab tajutavat stressi, suurendades positiivset meeleolu ja vähendades ärevuse ja depressiooni taset.



▶ Front Psychol. 2024 Feb 21;15:1330720. doi: [10.3389/fpsyg.2024.1330720](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720)

Social support and mental health: the mediating role of perceived stress

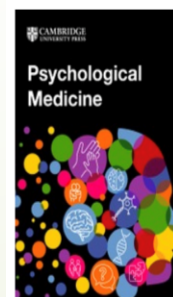
[Evelyn F Acoba](#)^{1,2,*}

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC10915202 PMID: [38449744](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38449744/)

Sotsiaalne seotus ja noorukite vaimne tervis

- Püsiv madal sotsiaalne sidusus lapsepõlves ennustab kehvemaid vaimse tervise ja käitumise tulemusi noorukieas.
- Depressioon / ärevus:
 - Kõrge sidususega piirkonnas: OR = 0,98
 - Madala sidususega piirkonnas: OR = 3,11
- Enesetapumõtted:
 - Kõrge sidusus: OR = 1,30
 - Madal sidusus: OR = 5,25
- Agressiivsus / käitumishäired:
 - Kõrge sidusus: OR = 1,09
 - Madal sidusus: OR = 4,27
- Varavastased süüteod (nt vargus):
 - Kõrge sidusus: OR = 1,21
 - Madal sidusus: OR = 4,21



The protective effect of neighbourhood social cohesion on adolescent mental health following stressful life events

Published online by Cambridge University Press: 10 June 2019

Mila Kingsbury, Zahra Clayborne, Ian Colman  and James B. Kirkbride

Show author details ▾

Sotsiaalne sidusus - noorukite ja noorte täiskasvanute depressioon

- Tagasivaatavad longitudinaaluuringud on näidanud, et naabruskonna sotsiaalse sidususe tegurid (nt turvalisus, usaldus, positiivsed sotsiaalsed suhted, abivalmidus ning vähene kuritegevus ja vägivald) on seotud väiksema depressiivsete sümptomite esinemisega.



The effects of neighbourhood social cohesion on preventing depression and anxiety among adolescents and young adults: rapid review

Published online by Cambridge University Press: 01 June 2022

Josefien J. F. Breedvelt , Henning Tiemeier, Evelyn Sharples, Sandro Galea, Claire Niedzwiedz ,
Iris Elliott and Claudie L. Bockting

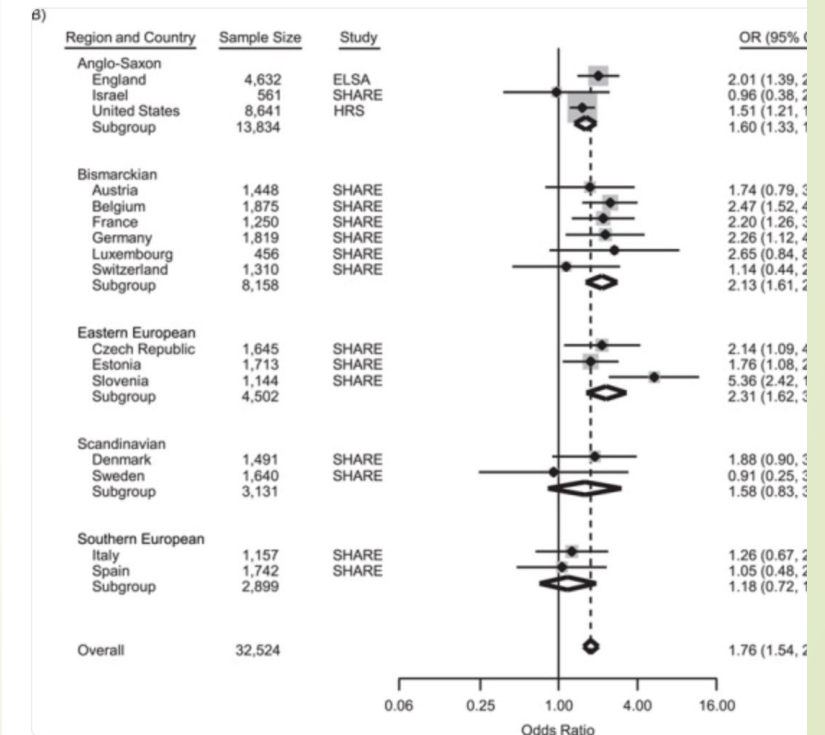
Show author details

► Am J Epidemiol. 2019 Oct 1;189(4):343–353. doi: [10.1093/aje/kwz209](https://doi.org/10.1093/aje/kwz209)

The Longitudinal Associations of Perceived Neighborhood Disorder and Lack of Social Cohesion With Depression Among Adults Aged 50 Years or Older: An Individual-Participant-Data Meta-Analysis From 16 High-Income Countries

[Gergő Baranyi](#)^{1,∞}, [Stefan Sieber](#)², [Stéphane Cullati](#)^{2,3}, [Jamie R Pearce](#)¹, [Chris J L Dikken](#)¹, [Delphine S Courvoisier](#)³

- n=32 531, 50-aastast ja vanemat täiskasvanut
- naabruskonna korratus ja sotsiaalse sidususe puudumine ennustasid depressiooni
- pensionieas oli depressioonirisk veelgi kõrgem
- erinevused riikide lõikes olid väikesed





Kogukond ja vaimse tervise probleemide ennetamine

- Kogukondades, kus on tugev toetus ja ressurssidele kergem ligipääs, on peredel parem vaimne heaolu ning väheneb vaimse tervise probleemide esinemine (Marmot & Stansfeld, 2003).
- Varajane sekkumine ja peredele pakutav professionaalne tugi aitavad ennetada suuremaid vaimse tervise häireid ja sotsiaalseid probleeme, tugevdades perede toimetulekut ja vastupanuvõimet.
- Kogukonnakesksete teenuste integreerimine, kus vaimse tervise ja sotsiaalsed teenused on omavahel seotud, on tõhus viis vaimse tervise edendamiseks ja vaimsete probleemide ennetamiseks (Friedli, 2009).
- Turvalised ja atraktiivsete kogukonnakeskused, ligipääsetavad ja turvalised õuealad, kogukonna aktiivsed grupid ja online kogukonnad vaimse terviseheaks on väärt kaalumist (Breedvelt et al., 2022).

Kogukonnaaed ja vaimne tervis

- Kokku hinnati sobivaks kaheksa uuringut, millest seitsmel oli hea metoodiline kvaliteet ja ühel keskpärane.
- Kogukonnaaedade kasutajatel olid oluliselt paremad tervisetulemused võrreldes oma naabritega, kes aiandustegevustes ei osalenud – seda elu rahulolu, õnnetunde, üldise tervise, vaimse tervise ja sotsiaalse sidususe osas.

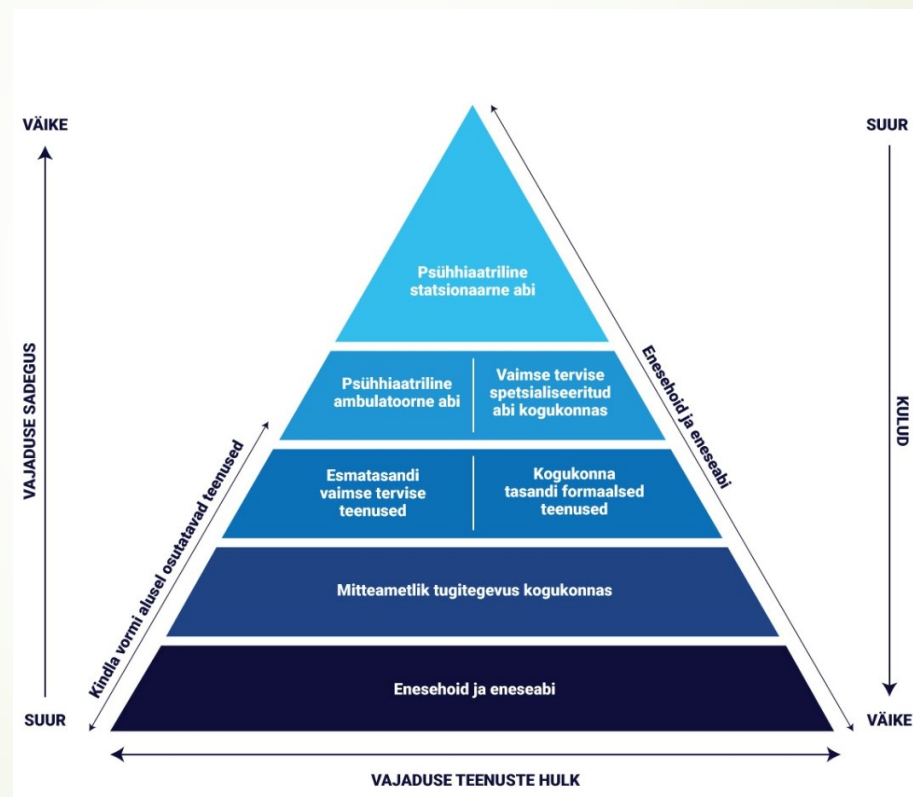
> [PLoS One](#). 2021 Aug 6;16(8):e0255621. doi: 10.1371/journal.pone.0255621. eCollection 2021.

Evidence on the contribution of community gardens to promote physical and mental health and well-being of non-institutionalized individuals: A systematic review

Tarsila Lampert ¹, Joana Costa ², Osvaldo Santos ^{1 2 3}, Joana Sousa ^{1 4}, Teresa Ribeiro ⁵, Elisabete Freire ⁶



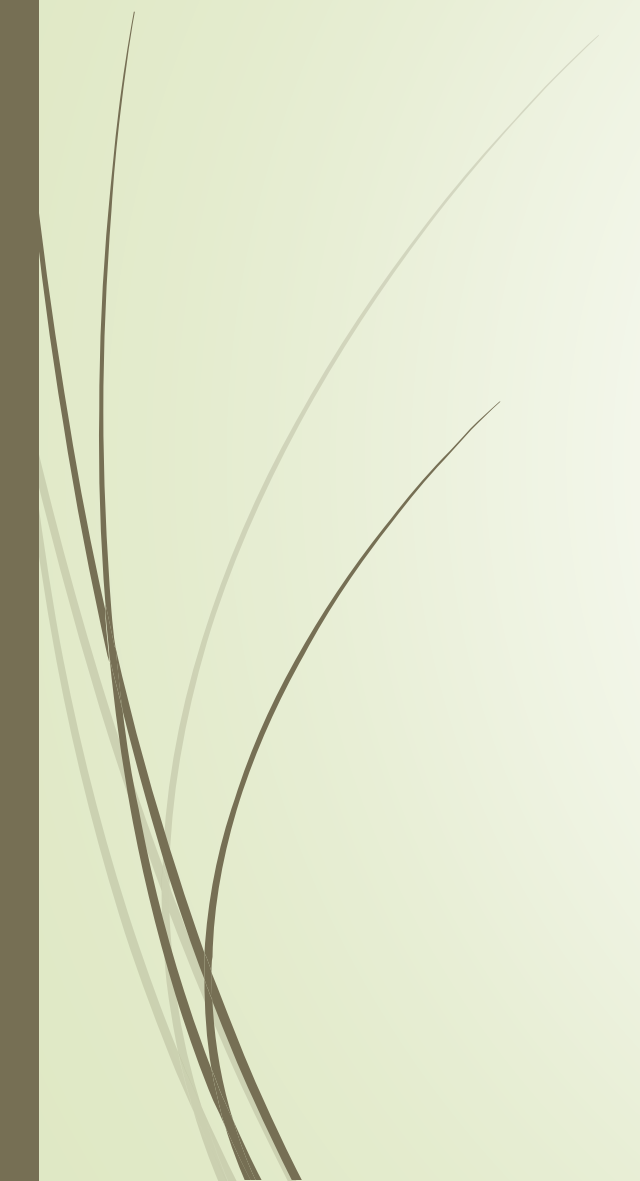
Vaimse tervise püramiid





Kaasav kogukond parandab vaimset tervist loomulikul moel

- Kuuluvustunne vähendab üksildust
 - Inimesed, kes tunnevad end kogukonna liikmena, kogevad harvem üksildust – see on oluline, kuna krooniline üksildus on seotud ärevuse, depressiooni ja enesetapumõtetega.
- Toetavad suhted leevendavad stressi
 - Usalduslikud suhted peres, naabruskonnas või töökohas pakuvad emotsionaalset tuge, mis aitab paremini toime tulla elu raskustega.
- Koostegemine suurendab tähendust ja eneseväärtust
 - Osalemine kogukondlikes tegevustes (nt vabatahtlik töö, kultuuriüritused) annab inimesele rolli ja eesmärgi, mis on olulised vaimse heaolu seisukohalt.
- Sotsiaalne võrdsus ja õiglus vähendavad vaimset ebavõrdsust
 - Kui inimesed tunnevad, et neid koheldakse õiglaselt ja nad on ühiskonna täisväärtuslikud liikmed, väheneb tõrjutuse ja stressi tase, mis on sageli vaimsete häirete põhjuseks.



**Hooliv kogukond sünnib hoolivatest
inimestest!**