

# III UIMASTITARVITAMISE PÕHJUSED

Miks noored uimasteid tarvitavad? See on küsimus, millele tuleb uimastiennetuses alati mõelda, kuid millele üheselt vastata ei saa. Uimastite tarvitamise taga peitub erinevate geneetiliste eelduste, käitumismudelite ja -motiivide ning sotsiaalsete ja psüühiliste tegurite koosmõju.

Aastakümnete jooksul korraldatud uuringud on püüdnud välja selgitada, miks ja kuidas uimastitarvitamine alguse saab ning kuidas edasi areneb. On leitud, et esmakordselt proovitakse uimasteid tavaliselt 12–14aastaselt. Samas võib selles vanuses nooruk olla juba regulaarne uimastitarvitaja, seega on ta alustanud juba varasemas eas (NIDA 2003). Alustatakse tavaliselt alkoholist ja tubakast. Nooruki jaoks on uimastite proovimine seotud täiskasvanute maailma kuuluvate käitumismudelite katsetamisega, uudishimu ja iseseisvumissoovi rahuldamisega ja naudinguga otsimisega (Tacke 2008). Mõjutada võib ka soov saavutada eakaaslaste hulgas suuremat aktsepteeritavust.

## 3.1. Uimastitarvitamise riski- ja kaitsefaktorid

Faktoreid, mis suurendavad regulaarse uimastitarvitamise tõenäosust, nimetatakse **riskifaktoriteks**. Faktoreid, mis uimastitarvitamise tõenäosust vähendavad, nimetatakse vastukaaluna aga **kaitsefaktoriteks**. Teoreetiliselt jagunevad nii riski- kui kaitsefaktorid dünaamilisteks (näiteks kodune sotsiaal-majanduslik olukord) ja staatilisteks (näiteks geneetilised faktorid).

Igapäevaelus toimivad erinevate riskifaktorite kombinatsioonid. Mida rohkem riskifaktoreid omavahel haakub, seda tõenäolisemaks muutub indiviidi uimastitarvitamine. Samas suudavad kaitsefaktorid riskifaktorite mõju leevendada ja seega uimastitarvitamise tõenäosust vähendada.

**NB! Riskifaktorid ei tööta iseeneslikult, need ainult suurendavad regulaarse uimastitarvitamise tõenäosust.**

Kuigi riski- ja kaitsefaktorid toimivad kõikide inimeste puhul, on neil siiski erinev mõju, olenedes isiku vanusest, soost, rahvusest, kultuuritaustast ja kasvukeskkonnast. Näiteks kui lapseas on olulisimaks riski- ja kaitsefaktoriks perekonna mõju, siis murdeas kasvab suurimaks riskifaktoriks nooruki lävimine eakaaslastega, kes tarvitavad uimasteid.

Järgnevalt on valdkondade kaupa ära toodud olulisemad riski- ja kaitsefaktorid, mis kas soodustavad või aitavad ära hoida laste ja noorukite regulaarset uimastitarvitamist ehk kuritarvitamist.

| Risikifaktorid  | Kaitsefaktorid  |
|---|---|
| <b>Individuaalsed faktorid ehk psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes:</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• geneetilistest faktoritest tulenev eelsoodumus (osalt veel hüpoteetiline), näiteks võivad teatud maksaensüümid, mille ülesandeks on lõhustada alkoholi, olla erineva aktiivsusega. Selline eelsoodumus võib välja kujundada suurema tundlikkuse alkoholi suhtes: inimesel tekib joobeseisund kiiremini ja see on keskmisest raskem või on tal suurem risk jääda sõltuvusse;</li> <li>• ebastabiilne närvisüsteem – erutuse ja pidurduse tasakaalustamatus, mis võib olla tingitud närvisüsteemi ehituse omapärast;</li> <li>• suur elamustejanu – vajadus kogeda uudseid ja intensiivseid stiimuleid;</li> <li>• impulsiivne käitumine, mis seisneb mõtlematuses tingitud riskeerimises;</li> <li>• ebaadekvaatne enesehinnang – kas liiga kõrge või liiga madal, samuti enesehinnangu kõikumine;</li> <li>• emotsionaalse eneseregulatsiooni puudulikkus (toimetulematus stressi, ärevuse ja vihaga);</li> <li>• kehvad sotsiaalsed oskused (sh suhtlemisoskus), mille tulemuseks võib olla käitumise mitteaktsepteerimine eakaaslaste poolt ning tõrjutus;</li> <li>• käitumiskäitumised ja -häired (sh agressiivne käitumine), mis saavad alguse varajases eas;</li> <li>• kaotusega seotud elumuutused – lähedase inimese, sotsiaalse positsiooni või sõprade kaotus, pere juurest lahkumine, uued sotsiaalsed väljakutsed või sotsiaalne isolatsioon (nt pärast elukohavahetust);</li> <li>• suutmatus kohaneda kohaliku kultuuriga, etnilise identiteedi puudulikkus.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• suutlikkus kontrollida oma käitumist;</li> <li>• võime hakkama saada stressi, ärevuse ja vihaga;</li> <li>• head sotsiaalsed oskused;</li> <li>• adekvaatne enesehinnang;</li> <li>• stabiilne elukeskkond.</li> </ul>   |
| <b>Perega seotud faktorid:</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• vanemate ja teiste pereliikmete uimastitarvitamine või soosiv suhtumine uimastitesse;</li> <li>• pinged ja tülid perekonnas, vanemate lahtusus;</li> <li>• lapse halb kohtlemine vanemate poolt (liigne karistamine, füüsiline väärkohtlemine, lapse hooletusse jätmine või alandamine), mille tulemusena kahjustub lapse psüühika;</li> <li>• vähene emotsionaalne seotus pereliikmete vahel;</li> <li>• pere majanduslik toimetulematus.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vanemate selge eitav suhtumine laste ja noorte uimastitarvitamisse;</li> <li>• tugevad emotsionaalsed sidemed pereliikmete vahel, üksteise toetamine;</li> <li>• väljakujunenud traditsioonid ja selge rollijaotus peres;</li> <li>• vanemate huvi lapse käekäigu vastu;</li> <li>• religiooni mõjutused;</li> <li>• pere majanduslik toimetulek.</li> </ul>   |
| <b>Kooliga seotud faktorid:</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• halb mikrokliima koolis;</li> <li>• madalad akadeemilised saavutused või õpiraskused, mille tagajärjeks on edasijõudmatus või koolitee katkemine;</li> <li>• õpilane ei tunneta oma seotust kooliperega, ei osale kooli üritustel, puudub koolist;</li> <li>• koolikiusamise puhul nii ohvri kui kiusaja rollis olek;</li> <li>• puudulik tervisekasvatuse alane tegevus koolis;</li> <li>• vanemate nõrk seotus kooliga.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hea mikrokliima koolis;</li> <li>• hea edasijõudmine koolis;</li> <li>• kooli pidev huvi õpilaste käitumise vastu;</li> <li>• sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste õpetamine koolis;</li> <li>• uimastitarvitamise vastaste hoiakute kujundamine koolis;</li> <li>• õpetajate põhjalikud teadmised uimastitemaatikast ning tõese ning õpilaste eale vastava info edastamine;</li> <li>• tervisealaste teadmiste andmine ning tervise väärtustamine;</li> <li>• koolipoolse toetava koostöövõrgustiku loomine.</li> </ul> |
| <b>Eakaaslastega seotud faktorid:</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• tõrjutus kaaslaste poolt, sõprade puudumine;</li> <li>• suhtlemine eakaaslastega, kes tarvitavad uimasteid;</li> <li>• sõprade salliv suhtumine uimastitarvitamisse.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sõprade olemasolu;</li> <li>• sõprade eitav suhtumine uimastitarvitamisse.</li> </ul>  |

| Riskifaktorid  | Kaitsefaktorid  |
|--|---|
| <p><b>Kultuurilis-ühiskondlikud faktorid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uimastite kerge kättesaadavus ja uimastitarvitamist soodustavad seadused;</li> <li>• uimastitarbimist soodustavad kultuurinormid (nt alkoholitavitamine Eesti kultuuri osana);</li> <li>• meedia mõjutused, eriti noorte iidolite edastatav sõnum uimastitarvitamisest kui normkäitumisest;</li> <li>• sotsiaalne ebavõrdsus – kõrge vaesuse ja töötuse tase ühiskonnas;</li> <li>• riigi selgepiirilise poliitika puudumine sõltuvusse jäänud isikute ravi ja rehabilitatsiooni suhtes;</li> <li>• piiratud võimalused spordi- ja huvitegevuseks.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• head võimalused vaba aja sisukaks veetmiseks kodukohas, huviringide ja sportimisvõimaluste olemasolu;</li> <li>• kättesaadav info nõustamise ja ravivõimaluste kohta uimastite tarvitamisest tulenevate probleemide korral;</li> <li>• uimastitarvitamise vastaste hoiakute kujundamine ühiskonnas.</li> </ul> |

Riski- ja kaitsefaktorid toimivad koosmõjus. Olukorras, kus noorukil on ebasoodne geneetiline taust (näiteks on lapsevanem alkohoolik), võib soodus õpikeskkond koolis ja toetavate sõprade olemasolu vähendada nooruki riski hakata regulaarselt alkoholi tarvitama. Riski aitab vähendada ka ühiskonnas selgete eitavate hoiakute kujundamine alkoholi tarvitamise.

**Seega on uimastiennetustöö üheks põhieesmärgiks vähendada riskifaktorite mõju ning suurendada kaitsefaktorite oma.**

## 3.2. Riskiperioodid

Uurimused on näidanud, et lapsed ja noorukid on riskifaktorite suhtes kõige haavatavamad üleminekul ühest arenguperioodist teise, näiteks lapseast noorukiikka (NIDA 2003). Haavatavus on suur ka uute olukordadega kohanemise ajal, näiteks elukohta ja kooli vahetades.

Esimene proovikivi lapsele on juba **algkoolist põhikooli minek**. See on justkui sotsiaalne väljakutse, kus õpitakse üksi hakkama saama ning leitakse koht eakaaslaste seas. Tavaliselt proovitakse uimasteid esimest korda just sel perioodil. Laste uimastitarvitamine algkoolieas on tavaliselt indikaatoriks, mis näitab, et laste vajadused on rahuldamata. See omakorda taandub asjaolule, et neil on ebarahuldavad arengutingimused.

Järgmine oluline etapp on **põhikooli lõpetamine** ja gümnaasiumisse või kutsekooli minek. Seegi katsumus tõstatab rea psüühilisi, sotsiaalseid ja hariduslikke väljakutseid. Sel üleminekuetapil ollakse jõudnud noorukiikka (15.–16. eluaastast kuni 18.–20. eluaastani), perioodi, mis jääb suhteliselt turvalise lapsepõlve ja vastutusrikka täiskasvanuea vahele. Sellele perioodile on omased teatud tunnused:

- toimuvad väga kiired füüsilised, hormonaalsed ja psüühilised muutused, mille tulemusel tunneb nooruk end tihti ebakindlana, tal on kahtlusi oma väärtuse ja populaarsuse suhtes;
- vajadus eakaaslaste heakskiidu järele on suurem kui kunagi varem;
- proovitakse piire (kas piir peab vastu, kui kaugele lasevad lapsevanemad või õpetajad minna) ja manipuleeritakse teiste inimestega;
- suureneb kaldumus eksperimenteerida äärmuslike vaadete ja käitumisega;
- kiputakse olema segaduses ja hirmul: ühel ajahetkel nõutakse täielikku iseseisvust, teisalt tuntakse karjuvat vajadust kaitsta end nii iseenda kui kogu maailma eest;
- tuntakse ängistust ja identiteedikriisi, käitatakse väljakutsuvalt, mis on alateadlik viis väljendada teadvustamata sisemisi konflikte. Samas võib identiteedikriis väljenduda ka apaatiana;
- otsitakse riske ja teravaid elamusi – riskikäitumine on noorukile tavapärane.

Järgneb kolmas etapp, tegelik elluastumine – **ülikooli või tööle minek**, mis omakorda toob kaasa uued väljakutsed täiskasvanute maailmas hakkamasaamisel. Varases täiskasvanueas (vanuses 18–25) ollakse riskikäitumisele, sealhulgas uimastite kuritarvitamisele, väga vastuvõtlik, kuna ka sel perioodil on inimese elus palju ebastabiilsust (Arnett 2000):

- elukorraldus on heterogeenne, ebastabiilne (elatakse vanemate juures, ühiselamus, jagatakse sõbraga korterit jne);
- lähisuhted on ebapüsivad;
- selles vanuses inimene pole enam nooruk, aga veel ka mitte täiskasvanu, keda iseloomustavad kindlad rollid, kohustused ja vastutus;
- tung eksperimenteerida suureneb, seda soodustavad seadused, mille järgi on paljud seni keelatud tegevused nüüd lubatud (alkoholi ost, sissepääs ööklubidesse ja kasiinodesse);
- eksperimenteeritakse tegevustega, mis seavad ohtu tervise ja heaolu (ebaturvalised seksuaalsuhted, uimastite kuritarvitamine, riskantne liikluskäitumine);
- elamustejanu kui isiksuseomaduse väljendumise kõrgeim tase ilmneb just varases täiskasvanueas.

**Teades riski- ja kaitsefaktoreid ning riskiperioode, on õpetajatel võimalik koostöös lapsevanematega tõhusamalt toetada lapsi ja noorukeid igas nende arenguetaapis.**



#### Kasutatud kirjandus

1. Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat (koost Kiipus, M) 2005. Tallinn, MTÜ AIDSi Ennetuskeskus, Sotsiaalministeerium.
2. Arnett, J 2000. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. – The American Psychologist, May 55/5, lk 469–480.
3. Botvin G, 1999. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. – Drug Abuse. Origins & Intervention (toim Glantz M, Hartel C). Washington, APA, lk 285–303.
4. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus.
5. NIDA (National Institute on Drug Abuse) 2003. Prevention Principles. Preventing Drug Use among Children and Adolescents. Second edition, US Department of Health and Human Services, lk 2–11.
6. Preentsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
7. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.
8. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.
9. Vorobjov, S, Saat, H, Kull, M 2014. Social skills and their relationship to drug use among 15–16 year old students in Estonia: an analysis based on the ESPAD data. Nordic Studies on Alcohol and Drugs.