

Depressioon numbrites

VAIMNE TERVIS ON ÜKS SUURIM TÄNAPÄEVA ÜHISKONNAS ESINEV RAHVATERVISE PROBLEEM¹

Depressioon on peamine vaimse tervise probleem Euroopas²

300 miljonil

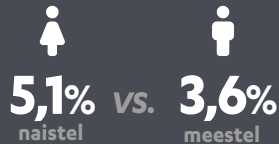
INIMESEL MAAILMAS ON DEPRESSIOON, MIS ON SAMA SUUR HULK, KUI KAKS KOLMANDIKKU EUROOPA LIIDU ELANIKKONNAST³

HINNANGULINE DEPRESSIOONI LEVIMUS EUROOPAS:³

Eesti*	Belgia	Prantsusmaa	Saksamaa	Itaalia	Hispaania	Rootsi	Ühendkuningriik
5,6%	4,8%	4,8%	5,2%	5,1%	5,2%	4,9%	4,5%
> 70 000 inimest	> 500 000 inimest	> 2,9 miljonit inimest	> 4,1 miljonit inimest	> 3 miljonit inimest	> 2,4 miljonit inimest	> 440 000 inimest	> 2,6 miljonit inimest

KES PÕEVAD DEPRESSIOONI?

Depressiooni esineb tavaelanikkonnas rohkem naistel kui meestel³



DEPRESSIOON ON ENAMAT KUI KURBUS VÕI NUKRAMEELISUS.

See on

tõsine meeleoluhäire,

millest ei saa niisama lihtsasti "välja astuda".

Depressiooni on mitut erinevat tüüpi ja erineva raskusastmega⁴

MÕÕDUKAS JA RASKE DEPRESSIOON ON TÖÖVÕIMETUSE PEAPÕHJUS KOGU MAAILMAS⁵

40 miljonil

inimesel Euroopas esineb mõõdukat ja rasket depressiooni, mis on veidi vähem kui kogu Hispaania elakond aastal 2020.⁶



Meeleolu alanemine



Huvide või elurõõmu kadumine enamike tegevuste vastu



Väsimus ja unehäired



Mõtlemishäired, keskendumisraskused ja otsustamisvõimetus

MÕÕDUKA JA RASKE DEPRESSIOONI ESINEMINE TOOB KAASA TÕSISEID TAGAJÄRGI INIMESTE ELULE^{7,8}

Haiguse diagnoosimiseks peavad depressiooni sümptomid esinema vähemalt kaks nädalat, kuid üldjuhul püsivad need pikemat aega.⁹



Depressiooni episood kestab keskmiselt **6 kuud**

igal viiendal inimesel kestab depressioon kauem kui kaks aastat.⁹

DEPRESSIOON EI MÕJUTA ÜKSNES PSÜHIKAHÄIREGA INIMEST ENNAST

Depressiooni sümptomid võivad mõjutada inimese elu igat tahku:



tervis



suhted



töö ja haridus



üldine elukvaliteet

Iga kümnes

inimene on end depressiooni tõttu töölt vabaks võtnud, puududes töölt keskmiselt **36 tööpäeva** ühe depressiooniepisoodi kohta.¹⁰

Depressiooni majanduslik kulu küündis



136,3 miljardi euronil

Euroopa Majanduspiirkonnas (EMP) 2007. aastal, mis teeb ligikaudseks maksumuseks **265 eurot** iga praegu EMP-s elava inimese kohta.⁹



Krooniliste haiguste esinemine

– pikaajalise haigusega või puudega inimestel on suurem tõenäosus depressiooni haigestuda⁸



Perekondlik haiguslugu – depressiooni diagnoosiga inimese vanematel, õdedel-vendadel ja lastel on kaks kuni neli korda suurem tõenäosus haigestuda depressiooni⁸



Vanus – depressiooni esimesed sümptomid avalduvad tavaliselt 20. eluaastates, kõige sagedamini esineb depressiooni 55–74-aastastel inimestel⁹



Olulised elumuutused, trauma või stress⁹

Arvatakse, et meeleolu reguleerimise ja ajus uute närvühenduste loomise raskused võivad depressiooni teket soodustada.¹²

* *Depressioon Eestis: levimus, seotud tegurid ja tervishoiuteenuste kasutamine" Anne Kleinberg, 2014


ÜHESKOOS SAAME MURDA VALEARUSAAMADE JA VÄÄRITIMÖISTMISE LEVIMIST, MURDA HÄBIMÄRGISTAMIST JA LÖPUKS MURDA DEPRESSIOONI

Murrame depressiooni on üleeuroopaline teavituskampaania, mille eesmärk on aidata inimestel paremini mõista, toetada ja abistada neid, kellel on depressioon.

Kampaania on inspireeritud iidsest **jaapani paranduskunstist kintsugi**, mis käsitleb purunenud esemete parandamist kullatud lakiga. Kampaania on mõeldud depressioonilase teadlikkuse suurendamiseks ja häbimärgistamise ning vaiguse murdmiseks.



 **660 4500** Vaimse tervise abiliin.

 **112** Hädaolukorras pöörduge kohe abi saamiseks hädaabiteenistuste infoliini poole.

PAREMA INFORMEERITUSE ABIL SUUDAME ME KÕIK PAREMINI OMA LÄHEDASTE JA ENDA EEST HOOLITSEDA.

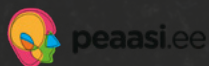
LISATEAVE JA TUGITEENUSED

Kui teil on mure enda või kellegi teise vaimse tervise pärast, siis palun uurige soovitude ja abi kohta lisaks:

www.peaasi.ee

www.vaimnetervis.ee

www.envtl.ee



www.janssenwithme.ee

Janssen Neuroscience
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF **Johnson & Johnson**

UAB "JOHNSON & JOHNSON"

Eesti filiaal

Lõõtsa 2a

EE-11415 Tallinn,

Tel: +372 617 7410

Jansseni missioon on vähendada vaimse tervise häiretest tingitud koormust, tööväimetust ja hävitavaid tagajärgi ning muuta vaimse tervise probleemidega inimeste elu. Janssen on ettevõtete kontserni Johnson & Johnson kuuluv ravimifirma.

1. Vos, T., et al., *The Lancet*. 2013. 386(9995), 743–800.

2. WHO. Depression in Europe. Kättesaadav aadressil: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

3. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Kättesaadav aadressil: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

4. NIMH. Depression. Kättesaadav aadressil: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

5. WHO. Depression. Kättesaadav aadressil: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

6. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment. Kättesaadav aadressil: <http://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

7. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Kättesaadav aadressil: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Juurdepääsu kuupäev: September 2021. Psychological Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. 2013.

8. American Psychological Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. 2013.

9. WHO. Preventing depression in the WHO European Region. Available at: [http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/325947/New-](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf)

[Preventing-depression.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf). Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

10. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Kättesaadav aadressil: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

11. National Alliance on Mental Illness. Depression. Kättesaadav aadressil: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Depression>. Juurdepääsu kuupäev: September 2021.

12. Duman, R. S., et al., Synaptic plasticity and depression: new insights from stress and rapidacting antidepressants. *Nat Med* 2016;22(3):238–249.