

Uimastite tarvitamisest

ja abivõimalustest Eesti apteekides

Artikkel annab ülevaate ebaseaduslike uimastite ehk narkootikumide tarvitamise peamistest põhjustest, enim levinud ainetest Eestis ning toob välja, kuidas apteegid uimastite tarvitajatele ja nende lähedastele toeks saavad olla.

20

UIMASTITE TÄRVI TÄMINE



Merlin Mitt

projektijuht

terviseturunduse osakond

Tervise Arengu Instituut



Anne Murd

spetsialist

uimastite ja sõltuvuste keskus

Tervise Arengu Instituut

Uimastite tarvitamise põhjused

Uimastite tarvitamise põhjused on väga erinevad¹, põhjused võivad esineda samaaegselt² ja jääda sügavamal tasandil ebaselgeks ka tarvitajale endale³. Uimasteid tarvatakse meelelahutuseks, teraapiaks ja võimekuse tõstmiseks, aga ka spirituaalsel ja vaimse arengu eesmärgil, mis võib tuleneda mõnest traumast või tajutud puudusest,

kuid läheb kaugemale pelgast probleemiga toimetulekust. Lisaks isiklikele motiividele on tarvitamise põhjuseks inimest ümbritsev suhtlusvõrgustik, aga ka asukoht, kus uimastite tarvitamine toimub⁴.

Uimastite tarvitamine Eestis

Levimusuuringute põhjal saab öelda, et kuni veerand 16–64-aastastest elanikest on oma elu jook-

sul tarvitanud narkootikume^{5,6}. Enamik inimesi piirdub narkootikumide ühe või paarikordse proovimisega, mida tavaliselt tehakse esimest korda 14–15-aastaselt^{5,7}.

Korduva tarvitamise näitajateks on uuringutes peetud viimase 12 kuu ja 30 päeva jooksul narkootikumide tarvitamist, kuhu võib sattuda ka esmane tarvitamine, kuid laiemalt viitavad need näitajad regulaarsemale tarvitamisele. Viimaste olemasolevate andmete põhjal on 7% 16–64-aastasest tarvitanud viimasel 12 kuul narkootikume ja kuni 6% viimase 30 päeva jooksul^{8,6}. Kõige levinum on tarvitamine vanusegrupis 16–24, pärast 34. eluaastat tarvitamine oluliselt väheneb⁶. Noorte seas on kõige levinumad ained kanepitooted, sissehingatavad ained (nt bensiin, liim, lakk, lahusti), uinutid/rahustid ilma arsti korralduseta ja stimulandid^{7,5}. Täiskasvanute seas tarvitatakse kõige enam kanepit, millele järgnevad ilma arsti korralduseta rahustid/uinutid, *ecstasy*, amfetamiinid, kokaiin, LSD ja GHB⁶.

Narkootiliste ainete tarvitamist näitavad Eestis ka piirkondlikud

reoveeuuringud⁹. 2022. aastal oli Tallinna reovees kõige levinumad narkootikumid kanep, kokaiin, amfetamiin ja metamfetamiin¹⁰.

Lisaks on Eestis arvestatav hulk narkootikumide süstivaid inimesi (NSI)¹¹. 2020. aasta uuringus oli keskmine NSI vanus 37 ja süstimise staaž 18 aastat. Peamine süstitav narkootikum oli kuni 2017. aastani olenevalt piirkonnast kas fentanüül või amfetamiin^{12, 13}. Viimastel aastatel on fentanüüli kättesaadavus ning puhtuseaste vähenenud ja peamisteks süstivateks aineteks on olnud amfetamiin, katinoonid, metamfetamiin ja opiooidsõltuvuse asendusravil kasutusel olevad ravimid^{10, 14}. Alates 2019. aastast on Eesti uimastiturul kättesaadavad ka ülikanged nitaseenid (isotonitaseen, metonitaseen ja protonitaseen). 2022. aastal tõi nitaseenide tarvitamine endaga kaasa viimastel aastatel jõudsalt vähenenud narkootikumide üledoosidest põhjustatud surmajuhude hüppelise tõusu. Kui 2021. aastal oli 39 narkootikumide üledoosist põhjustatud surma, siis 2022. aasta andmetel üle 80 sellise juhu¹⁵.

Abivõimalused apteekides

Viimastel aastatel on uimastite nõustamis- ja raviteenuste kättesaadavus paranenud. Tervise Arengu Instituudi (TAI) ja apteekrite koostöö tulemusena on kahjude vähendamise teenuse osutamine laienenud apteekidesse. Praegu pakuvad teenust kolm apteeki (Tartu Raekoja apteek ja Tasku apteek ning Rakvere Maxima Südamapteek). Apteekides nõustatakse uimasteid tarvitavaid inimesi ning jagatakse erinevaid tarvikuid (sh süstlaid). Lisaks saavad kliendid kasutatud süstlad tagasi tuua, panes need ise teravate torkavate esemete kasti. Teenuse eesmärk on jõuda nende uimasteid tarvitavate inimesteni, kelle elukohas

puuduvad kahjude vähendamise teenused, teenuse lahtiolekuajad ei ole sobilikud või kes ühel või teisel põhjusel ei soovi kasutada muid kahjude vähendamise teenuseid. Apteegi kahjude vähendamisel teenusel oli 2022. aastal 1067 kliendikontakti ja jagati välja 68 614 süstalt. TAI loodab teenuse kättesaadavust laiendada ja otsib partnereid ka teistes linnades, sest kahjude vähendamise teenuse laiem kättesaadavus on oluline uimastite tarvitamisega kaasnevate riskide vähendamisel.

Lisaks saavad apteekrid kliente, kel uimastitega seotud küsimusi või muresid, suunata TAI 2022. aasta lõpul käivitatud narko.ee tugiliinile. See on lihtsaim ja kiireim viis abi ja toe saamiseks nii uimastite tarvitajatele kui ka nende lähedastele, aga ka infokanal eri valdkondade spetsialistidele, sh apteekritele. Tugiliinile saab pöörduda ööpäev läbi lühinumbril 1747 (või Eestist ja välismaalt helistades +372 641 4110), e-posti aadressil 1747@narko.ee või narko.ee vestlusakna kaudu. Tugiliin on anonüümne ja tasuta.

TAI veebilehelt narko.ee leiab põhjaliku ülevaate uimastite tarvitajatele ja nende lähedastele suunatud teenustest, mida apteekrid vajadusel oma klientidele soovitada saavad.

Kokkuvõtteks

Meelelahutuslikust ja juhuslikust uimastite tarvitamisest ei pruugi, kuid võib ajapikku välja kujuneda sage ja regulaarne tarvitamine ning sellele võib järgneda kontrolli kaotamine uimastite tarvitamise üle. Eestis on kättesaadavad mitmed abivõimalused (nt narko.ee tugiliin ja kahjude vähendamise teenus apteekides), mis aitavad vähendada uimastitega kaasnevat võimalikku tervisekahju ning toetavad uimastite tarvitamise vähendamise ja loobumise protsessis. 🍀

Kasutatud kirjandus

- Liebrechts, N., McGovern, W., Spencer, L., O'Donnell, A. No Thanks! A Mixed-Methods Exploration of the Social Processes Shaping Persistent Non-Initiation of Amphetamine-Type Stimulants. *Contemp Drug Probl* [Internet]. 2022 Mar 10;49(2):228–47. Available from: <https://doi.org/10.1177/00914509221084388>.
- Miller, W. R., Forcehimes, A. A., Zweben, A. *Treating Addiction: A Guide for Professionals*. New York: The Guilford Press; 2011.
- Müller, C. P., Schumann, G. Drugs as instruments: a new framework for non-addictive psychoactive drug use. *Behav Brain Sci*. 2011 Dec;34(6):293–310.
- Oja, M., Abel-Ollo, K., Kütt, V., Mitt, M., Kallaste, K. Uimastite tarvitamise muistrid Eestis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023. (Avaldamata uuring).
- Vorobjov, S., Tamson, M. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: tubakatoodete, alkoholi ja narkootiliste ainete tarvitamine Eesti 15-16-aastaste õpilaste seas. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2020.
- Reile, R., Veideman, T. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2020. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2021.
- Lõhmus, L., Tamson, M., Pertel, T., Abel-Ollo, K., Rüütel, K. Eesti noorte seksuaalintervi: teadmised, hoiakud ja käitumine 2021. Kokkuvõte. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
- Vorobjov, S., Salekešin, M., Vals, K. Eesti täiskasvanud rahvastiku uimastite tarvitamise uuring 2018. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019.
- Abel-Ollo, K., Riikoja, A., Barndök, T., Kurbatova, A., Murd, A. Eesti kahjude vähendamise teenuste osutamisel kogutud süstalde uuring narkootikumide jääkide suhtes. Uuringu kokkuvõte. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
- Abel-Ollo, K., Riikoja, A., Barndök, T., Kurbatova, A. Tallinna ja Kohtla-Järve piirkonna reovee 2022. aasta uuring uimastite jääkide suhtes. Uuringu kokkuvõte. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
- Raag, M., Vorobjov, S., Uusküla, A. Prevalence of injecting drug use in Estonia 2010–2015: a capture-recapture study. *Harm Reduct J* [Internet]. 2019;16(1):19. <https://doi.org/10.1186/s12954-019-0289-3>
- Salekešin, M., Vorobjov, S. HIVi levimuse ja riskikäitumise uuring Narva narkootikumide süstivate inimeste seas 2018. Uuringu kokkuvõte. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019.
- Salekešin, M., Vorobjov, S. HIVi levimuse ja riskikäitumise uuring narkootikumide süstivate inimeste seas Kohtla-Järvel 2020. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2021.
- Abel-Ollo, K., Kurbatova, A., Lõhmus, L. Narkootikumide tarvitamise veebiküsitlus 2021. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022.
- Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Narkootiliste ainete kasutamiset oseselt tingitud surmad soo ja vanuserühma järgi. https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__01Rahvastik__04Surmad/SD41.px/.