

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOO



Õenduse õppetool

Õe õppekava

Hanna-Helena Mäeots

**KOOLIÕDEDE ROLL SÖÖMISHÄIRETEGA NOORTE VARAJASES  
MÄRKAMISES JA ENNETUSES**

Lõputöö

Tallinn 2026

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma lõputöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Lõputöö autori allkiri

*/allkirjastatud digitaalselt/*

*/kuupäev digitaalallkirjas/*

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja

*/nimi ja akadeemiline kraad/*

*/allkirjastatud digitaalselt/*

*/kuupäev digitaalallkirjas/*

## KOKKUVÕTE

Hanna-Helena Mäeots (2026). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, õenduse õppetool, õe õppekava. *Kooliõdede roll söömishäiretega noorte varajases märkamises ja ennetuses*. Lõputöö uurimismeetodiks on kirjanduse ülevaade, mille eesmärgiks on anda ülevaade kooliõdede rollist söömishäiretega noorte varajases märkamises ja ennetuses. Töö koostamisel kasutati kaasaegseid eesti- ja ingliskeelseid teadusallikaid, mis käsitlevad söömishäirete olemust, levimust, riskitegureid ning kooliõdede rolli söömishäirete varajases märkamises ja ennetuses. Töös kasutati 31 tõenduspõhist kirjandusallikat.

Söömishäired on tõsised vaimse tervise häired, mis saavad sageli alguse noorukieas. Nende levimus on viimastel aastatel suurenenud. Häirete kujunemist mõjutavad mitmed bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed tegurid. Eriti tähtis roll sotsiaalmeedial, mis võib soodustada negatiivse kehakuvandi kujunemist ja ebatervislike toitumisharjumuste teket. Söömishäirete varajane märkamine on keeruline, kuna sümptomid võivad algstaadiumis olla varjatud ning avalduda järk-järgult.

Kirjanduse põhjal selgus, et kooliõel on oluline roll noorte tervise jälgimisel ning söömishäirete varajases märkamises. Kooliõde puutub noortega kokku regulaarselt, mis võimaldab märgata muutusi nende käitumises, välimuses ja tervises seisundis. See loob eeldused probleemide varajaseks tuvastamiseks ning õigeaegseks suunamiseks perearsti või eriarsti juurde.

Lisaks varajasele märkamisele on kooliõel oluline roll ka ennetuses. Kooliõde saab läbi tervisedenduse, nõustamise ja koostöö teiste spetsialistidega toetada noorte tervisekäitumist. Samuti saab ta toetada positiivse kehakuvandi kujunemist. Samuti on oluline arvestada sotsiaalmeedia mõju noortele ning toetada noorte kriitilist mõtlemist.

Kokkuvõttes võib järeldada, et kooliõde roll söömishäirete varajases märkamises ja ennetuses on märkimisväärne ning oluline noorte vaimse tervise toetamisel.

**Võtmesõnad:** söömishäired, noorukid, kooliõde, varajane märkamine, ennetus, vaimne tervis

## SUMMARY

Hanna-Helena Mäeots (2026). Tallinn Health Care College, Chair of Nursing, Nursing Curriculum. *The Role of the School Nurses in the Early Identification and Prevention of Eating Disorders Among Adolescents*. The method of this thesis is a literature review, the aim of which is to provide an overview of the role of the school nurse in the early identification and prevention of eating disorders among adolescents. The thesis was based on contemporary Estonian- and English-language scientific sources addressing the nature, prevalence, risk factors, and early identification of eating disorders, as well as the role of school nurses in the prevention of eating disorders. A total of 31 evidence-based literature sources were used in the thesis.

Eating disorders are serious mental health conditions that commonly occur during adolescence, and their prevalence has increased in recent years. The development of eating disorders is influenced by biological, psychological and social factors, including social media, which may contribute to body dissatisfaction and unhealthy eating behaviours. Early identification of eating disorders is challenging, as symptoms may initially be hidden and develop gradually over time.

The literature review indicates that school nurses play an important role in monitoring adolescents' health and in the early identification of eating disorders. School nurses have regular contact with students, which enables them to notice changes in behaviour, appearance and health status. This creates opportunities for early detection and timely referral to primary care or specialist services.

In addition to early identification, school nurses also have an important role in prevention. Through health promotion, counselling and collaboration with other professionals, school nurses can support healthy behaviours and the development of a positive body image among adolescents. It is also important to address the influence of social media and to promote critical thinking among young people.

In conclusion, the role of the school nurse in the early identification and prevention of eating disorders is significant and contributes to supporting adolescents' mental health and well-being.

**Keywords:** eating disorders, adolescents, school nurse, early identification, prevention, mental health

## SISUKORD

KOKKUVÕTE.....	3
SUMMARY .....	4
SISSEJUHATUS.....	7
1. METOODIKA .....	10
2. SÖÖMISHÄIRETE TEOREETILINE KÄSITLUS.....	12
2.1. Söömishäirete olemus ja liigid .....	12
2.2. Söömishäirete kujunemist mõjutavad tegurid noorukieas .....	13
2.3. Söömishäirete varajane märkamine ja sümptomid noorukitel .....	14
3. KOOLIÕE ROLL SÖÖMISHÄIRETE VARAJASES MÄRKAMISES JA ENNETUSES	
16	
3.1. Kooliõe roll noorte tervise toetamisel .....	16
3.2. Kooliõe roll söömishäirete varajases märkamises .....	17
3.3. Kooliõe roll ennetuses ja varajases sekkumises .....	19
4. ARUTELU .....	21
JÄRELDUSED.....	23
KASUTATUD KIRJANDUS .....	24
LISA 1.....	27
Tabel 1. Kirjandusallikate otsingustrateegia.....	27

## SISSEJUHATUS

Söömishäired on tõsised psüühikahäired, mis avalduvad enamasti noorukieas ning millel võivad olla ulatuslikud mõjud nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. Uuringud on näidanud, et söömishäirete esinemissagedus on kõrgeim 15–19-aastaste noorte seas, kuid sümptomid võivad avalduda juba varasemas eas, sealhulgas eel- ja varateismeeas (Micali et al., 2013; Swanson et al., 2011). Lisaks on leitud, et *anorexia nervosa* on üks suurima suremusega psüühikahäireid, mis rõhutab probleemi tõsidust ning vajadust varajase märkamise ja sekkumise järele (Arcelus et al., 2011).

Viimastel aastatel on sagenenud vaimse tervise probleemid noorte seas, sealhulgas söömishäired, mis on sageli seotud teiste psüühikahäiretega, nagu ärevus ja depressioon (Sacco et al., 2024). Söömishäired mõjutavad oluliselt noorte elukvaliteeti ning võivad põhjustada pikaajalisi terviseprobleeme, mille kulg võib kesta aastaid (Dobrescu & Dinkler, 2019). Seetõttu on oluline pöörata tähelepanu nende häirete varajasele tuvastamisele ja ennetamisele.

Käesoleva töö teema valik on seotud autori töökogemusega noorte vaimse tervise valdkonnas. Autor on viimase nelja aasta jooksul töötanud noorte vaimse tervise keskses, sealhulgas söömishäiretega patsientidega tegelevas osakonnas. Sealt saadud kogemus on näidanud, et söömishäiretega noorte arv on kasvanud ning sageli muutuvad probleemid esmalt märgatavaks koolikeskkonnas, kus õpilastega igapäevaselt kokku puutuvad kooliõed ja õpetajad. Sageli algab abiteekond koolis märkamisest, millele järgneb suunamine perearstile ning vajadusel eriarstiabile.

Söömishäirete teemal on koostatud mitmeid uurimistöid ja käsitlusi, mis keskenduvad peamiselt haiguse olemusele, ravile ning perekonna ja vaimse tervise spetsialistide rollile taastumisprotsessis. Vähem tähelepanu on pööratud kooliõdede rollile söömishäirete varajases märkamises ja ennetuses, kuigi just koolikeskkonnas viibivad noored suure osa oma igapäevaelust. Kooliõel on võrreldes paljude teiste tervishoiutöötajatega võimalus puutuda noortega kokku regulaarselt ja järjepidevalt, mis võimaldab märgata muutusi noore füüsilises seisundis, käitumises ja emotsionaalses heaolus varajases etapis. (Putkuri et al., 2021; Silva et al., 2020).

Varajane märkamine on söömishäirete puhul eriti oluline, kuna haiguse sümptomid võivad alguses jääda märkamatuks või sarnaneda tavapäraste teismee muutustega. Seetõttu on

kooliõel oluline roll terviseprobleemide ennetamises, tervisedenduses ning noorte õigeaegsel suunamisel edasise abi saamiseks. (Putkuri et al., 2021; Eesti Õdede Liit, 2023).

## **Uurimisprobleem**

Hoolimata söömishäirete sagenemisest noorte seas ei ole nende varajane märkamine ja sekkumine alati piisavalt süsteemne. Paljudel juhtudel jäävad söömishäirete esimesed sümptomid märkamata või tõlgendatakse neid valesti, mistõttu võib abi jõuda noorteni hilinenult. On leitud, et lapsed ja noored kasutavad vaimse tervise teenuseid vähem kui tegelik vajadus eeldaks, mistõttu osa abivajadusest jääb rahuldamata. (Sisasak, 2023).

Kuna kooliõde on sageli esimene tervishoiutöötaja, kes noorega regulaarselt kokku puutub, on tema roll varajases märkamises ja sekkumises äärmiselt oluline. Samas ei ole piisavalt selgelt kirjeldatud, milline on kooliõde roll söömishäirete ennetamisel ja varajasel tuvastamisel ning millised sekkumised on kõige tõhusamad. (Putkuri et al., 2021; Silva et al., 2020).

## **Uurimistöö eesmärk**

Käesoleva uurimistöö eesmärk on kirjeldada kooliõdede rolli söömishäiretega noorte varajases märkamises ja ennetuses ning tuua välja tõenduspõhised sekkumisvõimalused.

## **Uurimisküsimused**

1. Millised on peamised söömishäirete kujunemist mõjutavad tegurid noorukieas?
2. Milline on kooliõde roll söömishäirete varajases märkamises?
3. Millised on tõenduspõhised ennetus- ja sekkumisvõimalused koolikeskkonnas?

## **Uurimistöö kesksed mõisted**

**Söömishäired (eating disorders)** – psüühikahäired, mida iseloomustavad häirunud söömiskäitumine, kehakaalu ja kehakuju ülemäärane tähtsustamine ning sellega seotud mõtte- ja käitumismustrid, mis mõjutavad oluliselt inimese füüsilist ja vaimset tervist (American Psychiatric Association, 2022).

**Nooruk (adolescent)** – arenguperioodis olev isik vanuses ligikaudu 10–19 aastat, mida iseloomustavad intensiivsed füüsilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed muutused (World Health Organization, 2020).

**Kooliõde (school nurse)** – tervishoiutöötaja, kes tegutseb koolikeskkonnas ning kelle ülesandeks on õpilaste tervise jälgimine, tervisedenduse tegevuste elluviimine, haiguste ennetamine ning vajadusel õpilaste suunamine edasisele ravile (Eesti Õdede Liit, 2023).

**Varajane märkamine (early identification)** – protsess, mille käigus tuvastatakse terviseprobleemi esimesed sümptomid või riskitegurid enne haiguse süvenemist, võimaldades õigeaegset sekkumist ja paremaid ravitulemusi (Kutcher et al., 2016).

**Ennetus (prevention)** – sihipärane tegevus, mille eesmärk on vähendada haiguste esinemist ja riskitegureid ning toetada tervist ja heaolu nii indiviidi kui ka kogukonna tasandil (World Health Organization, 2021).

## 1. METOODIKA

Käesolev uurimistöö on kirjanduse ülevaade, mille eesmärgiks on analüüsida olemasolevaid teaduslikke allikaid ja teoreetilisi käsitlusi, et kirjeldada kooliõe rolli söömishäiretega noorte varajases märkamises ja ennetuses. Kirjanduse ülevaade valiti uurimismeetodiks, kuna see võimaldab süstematiseerida varasemaid uurimistulemusi, tuua esile peamised teadmised ning koondada need terviklikuks ülevaateks uuritavast teemast (Õunapuu, 2014).

Lõputöö koostamist alustati uurimisteema valimise ning uurimisprobleemi sõnastamisega. Lähtudes uurimistöö eesmärgist ja uurimisküsimustest, otsiti teemakohaseid teadusallikaid ning analüüsiti neid süstemaatiliselt. Kirjandusallikate otsing viidi läbi erinevates elektroonilistes andmebaasides ning ametlikes erialastes allikates. Esmase otsingu tulemusena leiti 93 allikat. Pärast pealkirjade, kokkuvõtete ja täistekstide hindamist vastavalt kaasamis- ja välistamiskriteeriumidele kaasati lõplikku analüüsi 31 allikat. Kasutatud allikate hulgas olid eelretsenseeritud teadusartiklid, ülevaateartiklid, erialased juhendmaterjalid ning Eesti tervishoiuvaldkonna raportid. Kasutatud allikatest suurem osa olid ingliskeelsed teadusallikad, lisaks kasutati eestikeelseid juhendmaterjale ja ametlikke dokumente.

Kirjanduse ülevaate eesmärk on koguda, analüüsida ja sünteesida varasemaid teadusuuringuid ja teoreetilisi käsitlusi käsitletava teema kohta. Selle abil selgitatakse välja olemasolevad teadmised, tuuakse esile uurimisvaldkonna probleemkohad ning luuakse seos uurimistöö eesmärgi ja varasemate teadustulemuste vahel. (Õunapuu, 2014).

Kirjandusallikate valimisel lähtuti mitmest kriteeriumist, sealhulgas tõenduspõhisusest, ajakohasusest ja teemakohasusest. Kasutati eelkõige eelretsenseeritud teadusartikleid ning usaldusväärseid erialaseid allikaid. Teadusartikleid otsiti peamiselt ajavahemikus 2015–2025 elektroonilistest andmebaasidest PubMed, ScienceDirect, EBSCOhost ning Google Scholarist. Lisaks kasutati Eesti konteksti kajastamiseks ka asjakohaseid raporte ja juhendmaterjale, sealhulgas Tervise Arengu Instituudi ning teiste ametlike organisatsioonide materjale. Mõned kasutatud allikad pärinevad varasemast ajaperioodist, kuid nende käsitlused ja teoreetilised seisukohad on jätkuvalt asjakohased ka tänapäev.

Otsingus kasutati eesti- ja ingliskeelseid märksõnu ning nende kombinatsioone, sealhulgas „söömishäired“, „teismelised“, „kooliõde“, „vaimne tervis“, „anoreksia“, „bulimia“, „eating

disorders“, „adolescents“, „school nurse“, „mental health“, „early intervention“ ja „prevention“. Otsingustrateegia on esitatud tabelis 1.

Valimisse kaasati teadusartiklid ja ülevaateartiklid, mis käsitlesid söömishäireid noorukieas, nende varajast märkamist, ennetust ning õdede või koolitervishoiu rolli. Välja jäeti allikad, mis ei olnud teemakohased, ei vastanud ajakriteeriumile või ei olnud piisavalt teaduslikult usaldusväärsed. Otsingutulemuste hulgast eemaldati dubleeruvad artiklid.

Käesolev uurimistöö tugineb avalikult kättesaadavatele teaduslikele allikatele ning uuritavaid ei kaasatud. Kõiki kasutatud allikaid on viidatud vastavalt akadeemilise kirjutamise põhimõtetele, järgides autorite õigusi ning Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhendit.

Valitud kirjandusallikaid analüüsiti kvalitatiivse sisuanalüüsi põhimõtetest lähtuvalt. Sisuanalüüsi eesmärk on tekstilise materjali süstemaatiline kirjeldamine ja tõlgendamine, et tuua esile uuritava nähtuse olulised teemad ja tähendused (Kalmus et al., 2015). Analüüsi käigus võrreldi erinevates teadusallikates esitatud seisukohti ning süstematiseeriti korduvad teemad terviklikuks ülevaateks uuritavast probleemist (Kalmus et al., 2015).

Lõputöö koostamisel lähtus autor Hea Teadustava põhiväärtustest, nende hulgas on ausus, objektiivsus, vastutus, vabadus, hoolivus, õiglus ja austus (Hea Teadustava, 2023). Töös välditi plagieerimist ning kõik kasutatud allikad viidati korrektselt.

Kokkuvõttes võimaldab valitud meetodika anda ülevaate kooliõe rollist söömishäiretega noorte varajases märkamises ja ennetuses ning tuua esile peamised sekkumisvõimalused, mis toetavad noorte tervist ja heaolu.

## 2. SÖÖMISHÄIRETE TEOREETILINE KÄSITLUS

### 2.1. Söömishäirete olemus ja liigid

Söömishäired on psüühikahäired, mida iseloomustab püsiv häirunud söömiskäitumine ning sellega seotud mõtted ja emotsioonid, mis mõjutavad oluliselt inimese füüsilist tervist ja psühhosotsiaalset toimetulekut (National Institute for Health and Care Excellence [NICE], 2017). Söömishäired kujunevad sageli noorukieas ning on seotud bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete tegurite koosmõjuga (American Academy of Pediatrics [AAP], 2021).

Söömishäired on kliiniliselt olulised mitte ainult nende psühholoogilise mõju tõttu, vaid ka tõsiste somaatiliste tüsistuste tõttu. Eriti *anorexia nervosa* on seotud kõrge suremusega ning seda peetakse üheks kõrgeima suremusega psüühikahäireks, kus suurenenud suremusrisk tuleneb nii meditsiinilistest tüsistustest kui ka suitsidaalsusest. (Arcelus et al., 2011; Treasure et al., 2020).

Söömishäirete peamisteks vormideks peetakse *anorexia nervosat*, *bulimia nervosat* ning liigsöömishäiret. *Anorexia nervosa* puhul on iseloomulik oluliselt piiratud toidu tarbimine, intensiivne hirm kaalus juurde võtta ning moonutatud kehakuvand. Häirega kaasneb sageli märkimisväärne kehakaalu langus ning tõsised terviseriskid, sealhulgas südame-veresoonkonna ja ainevahetushäired. (Treasure et al., 2020).

*Bulimia nervosa* puhul esineb korduvaid liigsöömishooge, millele järgnevad kompenseerivad käitumised, nagu oksendamine, lahtistite kasutamine või liigne füüsiline koormus. Kuigi kehakaal võib püsida normi piires, on häirel märkimisväärne mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. (NICE, 2017).

Liigsöömishäire (binge eating disorder) puhul esineb korduvaid liigsöömise episoodide ilma regulaarse kompenseeriva käitumiseta. Häirega kaasneb sageli tugev süütunne ja häbitunne ning see võib viia ülekaalu või rasvumiseni. (Chew et al., 2023).

Lisaks eeltoodule esineb ka teisi täpsustamata söömishäireid, mille sümptomid ei vasta täielikult diagnostilistele kriteeriumidele, kuid millel on siiski oluline mõju noore tervisele ja toimetulekule (AAP, 2021).

## 2.2. Söömishäirete kujunemist mõjutavad tegurid noorukieas

Söömishäired on oluline rahvatervise probleem, mille esinemissagedus on viimastel aastatel suurenenud, eriti noorukite seas (World Health Organization [WHO], 2021). Uuringud näitavad, et söömishäired kujunevad kõige sagedamini välja teismeeas, kusjuures tüdrukuks esineb neid sagedamini, kuid sagenenud on ka poiste haigestumine (AAP, 2021).

Kõrgeim on söömishäirete esinemissagedus noorukite seas, vanusegrupis 15–19 aastat, kuid sümptomid avalduvad sageli juba varasemas eas, sealhulgas eel- ja varateismeeas. Uuringud on näidanud, et söömishäirete keskmine avaldumise vanus on ligikaudu 12,5 aastat, mis viitab vajadusele pöörata tähelepanu varajasele märkamisele ja sekkumisele juba enne hilisteismelist iga. (Micali et al., 2013; Swanson et al., 2011).

Nende levimuse suurenemist on seostatud mitmete ühiskondlike ja keskkondlike muutustega, sealhulgas sotsiaalmeedia kasvava mõjuga, ideaalkeha normide rõhutamisega ning survega välimusele (Chew et al., 2023).

Söömishäirete kujunemisel on väga erinevad põhjused. See hõlmab bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete tegurite koosmõju. Psühholoogilisteks riskiteguriteks peetakse madalat enesehinnangut, perfektsionismi, ärevust ning depressiivseid sümptomeid (NICE, 2017). Noorukieas esinevad vaimse tervise probleemid, nagu ärevus ja depressioon, on sageli seotud ka söömishäirete kujunemisega (Ranta et al., 2017).

Samuti mõjutavad söömishäired oluliselt nii füüsilist kui ka vaimset tervist ning nende mõju võib ulatuda kõikidesse organsüsteemidesse. Kuigi mitmed kehalised tüsistused võivad kehakaalu taastumisel olla pöörduvad, võivad pikaajalised psühhiaatrilised tagajärjed püsida aastaid. On leitud, et söömishäiretega seotud haiguskulu võib ulatuda keskmiselt 7–10 aastani. (Dobrescu & Dinkler, 2019).

Lisaks on söömishäired seotud elukvaliteedi märkimisväärse langusega, mõjutades nii füüsilist heaolu kui ka sotsiaalset toimetulekut. Ka pärast haiguse taandumist võivad püsida raskused igapäevaelus ning psühholoogiline heaolu ei pruugi täielikult taastuda. (Hart & Gordon, 2020; Tomba & Tecuta, 2019).

Eesti kontekstis on leitud, et noored jõuavad sageli ravile alles siis, kui probleem on juba süvenenud, mis viitab varajase märkamise puudujääkidele (Sisasak, 2023). Seetõttu on oluline, et noortega töötavad spetsialistid oskaksid märgata varajasi muutusi ning seostada neid võimaliku söömishäire kujunemisega.

### **2.3. Söömishäirete varajane märkamine ja sümptomid noorukitel**

Söömishäirete varajane märkamine on sageli keeruline, kuna sümptomid võivad algstaadiumis olla varjatud ning avalduda järk-järgult (AAP, 2021).

Füüsilisteks varajasteks tunnusteks võivad olla kehakaalu langus või kõikumine, väsimus, külmatunne, menstruaaltsükli häired ning seedetrakti vaevused (NICE, 2017). Psühholoogilisteks tunnusteks on sageli rahulolematuse oma kehaga, intensiivne hirm kaalus juurde võtta, madal enesehinnang ning ärevus või depressiivsus (Chew et al., 2023). Käitumuslikud muutused hõlmavad toitumise piiramist, söögikordade vahelejätmist, vältimist teistega koos söömisest ning liialdatud huvi kalorite või toitumise vastu (AAP, 2021).

Söömishäirete varajane märkamine võib olla keeruline ka seetõttu, et noored võivad oma söömiskäitumist teadlikult varjata ning eitada probleemi olemasolu. Sageli püütakse vältida ühiseid söögikordi, kantakse avaramaid riideid kehakaalu muutuste varjamiseks või põhjendatakse toitumise piiramist sooviga elada tervislikumalt. Lisaks võivad söömishäirete esimesed sümptomid sarnaneda tavapärase noorukiea arenguliste muutustega, nagu suurenenud tähelepanu kehakuvandile, emotsionaalsed kõikumised ja muutused toitumisharjumustes. Seetõttu võivad nii lapsevanemad kui ka spetsialistid pidada esialgseid sümptomeid ajutiseks või vanusele omaseks käitumiseks, mis võib viia probleemi hilinenud avastamiseni. (Treasure et al., 2020; AAP, 2021). Söömishäired võivad mõjutada ka noore igapäevast toimetulekut koolikeskkonnas, väljendudes väsimuse, keskendumisraskuste, õppeedukuse languse ning sotsiaalse eemaldumisena. Selliste muutuste märkamine on oluline, kuna varajane sekkumine võib aidata ennetada häire süvenemist ning parandada ravitulemusi (Chew et al., 2023).

Söömishäirete sümptomid võivad erinevatel noortel avalduda väga erinevalt ning sõltuda häire tüübist, haiguse kestusest ja noore individuaalsetest eripäradest. Kõigil juhtudel ei pruugi esineda märgatavat alakaalu ega selgelt nähtavaid füüsilisi muutusi, mistõttu võivad

söömishäired jääda pikaks ajaks märkamata. Mõnel juhul avalduvad probleemid peamiselt psühholoogiliste või käitumuslike muutustena, nagu suurenenud ärevus, meeleolumuutused või obsessiivne huvi toitumise ja kehakaalu vastu. Seetõttu on oluline hinnata noore tervises seisundit terviklikult ning pöörata tähelepanu erinevate sümptomite koosmõjule. (NICE, 2017; AAP, 2021).

### **3. KOOLIÕE ROLL SÖÖMISHÄIRETE VARAJASES MÄRKAMISES JA ENNETUSES**

#### **3.1. Kooliõe roll noorte tervise toetamisel**

Kooliõde on oluline esmatasandi tervishoiuspetsialist, kelle rolliks on toetada õpilaste füüsilist ja vaimset tervist ning ennetada terviseriske koolikeskkonnas. Kooliõe töö hõlmab tervisekontrollide läbiviimist, tervisenõustamist, koostööd õpetajate ja lapsevanematega ning vajadusel noore suunamist edasi teiste spetsialistide juurde. Seetõttu on kooliõel ainulaadne võimalus märgata varajasi muutusi noore tervises ja käitumises. (Eesti Õdede Liit, 2023; Tervise Arengu Instituut, 2022).

Uuringud on näidanud, et koolitervishoiu spetsialistide roll vaimse tervise probleemide varajases tuvastamises sõltub suuresti nende pädevusest ja valmisolekust tegeleda vaimse tervise teemadega. Putkuri jt (2021) toovad välja, et pelgalt head suhtlemisoskused ei ole piisavad, vaid vajalik on ka spetsiifiline kompetents vaimse tervise probleemide, sealhulgas söömishäirete, märkamiseks ja käsitlemiseks. (Putkuri et al., 2021).

Õdede roll laste ja noorte vaimse tervise edendamisel on rahvusvaheliselt tunnustatud. Silva jt (2020) rõhutavad, et õed mängivad olulist rolli nii vaimse tervise probleemide ennetamisel kui ka varajases sekkumises, pakkudes nõustamist, toetust ja suunamist teiste spetsialistide juurde (Silva et al., 2020).

Eesti kontekstis on koolitervishoid osa esmatasandi tervishoiusüsteemist ning selle eesmärk on toetada laste ja noorte tervise arengut ning varajast probleemide tuvastamist. Koolikeskkond võimaldab regulaarset kontakti noortega, mis loob head eeldused muutuste varajaseks märkamiseks Eesti koolitervishoiu eesmärgiks on toetada õpilaste füüsilist ja vaimset tervist ning tagada terviseprobleemide võimalikult varajane märkamine. (Sotsiaalministeerium, 2021).

Kooliõde täidab koolikeskkonnas mitmeid olulisi ülesandeid, mis on seotud nii tervise jälgimise, haiguste ennetamise kui ka tervisedendusega. Lisaks füüsilise tervise probleemidele puutub kooliõde järjest enam kokku noorte vaimse tervise muredega, sealhulgas söömishäirete riskikäitumisega. Kuna noorukid veedavad suure osa oma ajast koolis, on kooliõel oluline

võimalus kujundada usalduslik suhe õpilastega ning toetada nende tervisekäitumist igapäevaselt. (Eesti Õdede Liit, 2023; Putkuri et al., 2021).

Kooliõde on sageli üks esimesi spetsialiste, kelle poole noor saab tervisemure korral pöörduda. Regulaarne kontakt õpilastega võimaldab märgata muutusi noore füüsilises seisundis, meeleolus, sotsiaalses käitumises ja õpivõimes. Samuti võimaldab koolikeskkond teha koostööd õpetajate, lapsevanemate ning teiste tugispetsialistidega, mis toetab probleemide terviklikku käsitlemist. (Putkuri et al., 2021; Silva et al., 2020).

Tervisedenduse seisukohalt on oluline, et kooliõde toetaks noorte teadlikkust tervislikest eluviisidest ning looks turvalise keskkonna tervisega seotud küsimuste arutamiseks. Positiivne ja toetav suhtlus võib aidata kaasa sellele, et noored julgevad abi otsida juba probleemide varajases staadiumis. (Eesti Õdede Liit, 2023).

### **3.2. Kooliõde roll söömishäirete varajases märkamises**

Söömishäirete varajane märkamine koolikeskkonnas on oluline, kuna noored ei pruugi ise oma probleemist teadlikud olla või ei julge abi otsida. Kooliõde võib olla esimene tervishoiutöötaja, kes märkab muutusi noore kehakaalus, söömiskäitumises või üldises enesetundes. (AAP, 2021; NICE, 2017).

Kooliõel on oluline roll noore füüsilise tervise jälgimisel ning võimalike söömishäiretele viitavate muutuste varajasel märkamisel. Regulaarsete tervisekontrollide käigus on võimalik hinnata noore kasvu, kehakaalu ja üldist terviseseisundit ning märgata kõrvalekaldeid tavapärasest arengust. Oluline on pöörata tähelepanu kiiretele kehakaalu muutustele, kasvukõvera muutustele ning sümptomitele, mis võivad viidata ebapiisavale toitumisele või söömiskäitumise häiretele. Vajadusel tuleb noor suunata edasisele hindamisele ja erialase abi saamiseks. (Pisetsky, 2019).

Kooliõde võib noore vaimse tervise ja heaolu hindamisel kasutada erinevaid hindamisvahendeid ja küsimustikke, mis aitavad märgata võimalikke psühholoogilisi raskusi ning vajadust edasiseks sekkumiseks. Hindamisvahendite kasutamine võib toetada varajast märkamist olukordades, kus noor ise oma probleemi otseselt ei väljenda või sümptomid ei ole veel selgelt nähtavad. (Eesti Tervisekassa, 2020).

Söömishäirete varajast märkamist raskendab asjaolu, et noored võivad oma sümptomeid varjata või neid eitada. Sageli ei pruugi esialgsed muutused olla selgelt nähtavad ning võivad avalduda kaudsete tunnustena, nagu meeleolu kõikumine, sotsiaalne eemaldumine või õppeedukuse langus (Sim et al., 2019). See eeldab kooliõelt tähelepanelikkust ning oskust seostada erinevaid sümptomeid tervikuks.

Kooliõe rolli olulisust söömishäirete varajases märkamises suurendab asjaolu, et koolikeskkonnas viibivad lapsed ja noored igapäevaselt, mis võimaldab regulaarset kontakti ning muutuste jälgimist ajas. Erinevalt esmatasandi arstiabist, kus kontakt perearsti või pereõega toimub enamasti episoodiliselt ja vajaduspõhiselt, on kooliõel võimalus jälgida noore tervist pidevamalt ning märgata ka väiksemaid muutusi käitumises, kehakaalus ja üldises toimetulekus. (Putkuri et al., 2021).

Eesti koolitervishoiu korralduse kohaselt on kooliõe ülesandeks lisaks tervisekontrollidele ka tervisedendus, nõustamine ning riskikäitumise varajane märkamine, mis hõlmab ka vaimse tervise probleemide, sealhulgas söömishäirete, tuvastamist (Tervise Arengu Instituut, 2022). Seetõttu on kooliõel oluline roll noorte terviseprobleemide varajases avastamises ning õigeaegses suunamises edasisele ravile.

Regulaarne kontakt noortega loob kooliõele erilise positsiooni tervishoiusüsteemis, kus tal on võimalus märgata probleeme varasemas etapis võrreldes teiste tervishoiuspetsialistidega (Silva et al., 2020). Selline varajane märkamine on oluline, kuna see võimaldab õigeaegset sekkumist ning võib parandada ravitulemusi.

Varajasteks märkideks võivad olla näiteks järsk kaalumuutus, väsimus, keskendumisraskused, sotsiaalne eemaldumine ning muutused meeleolus. Kooliõel on võimalus koguda infot nii otsese suhtluse kui ka tervisekontrollide kaudu ning teha koostööd õpetajate ja teiste koolispetsialistidega, kes võivad märgata muutusi noore käitumises. (AAP, 2021; NICE, 2017).

Rahvusvahelised juhised rõhutavad, et tervishoiutöötajad peaksid olema tähelepanelikud söömishäirete varajaste tunnuste suhtes ning tegutsema kiiresti, et tagada varajane sekkumine (American Academy of Pediatrics [AAP], 2021). Samuti on leitud, et varajane tuvastamine parandab ravitulemusi ning vähendab häire krooniliseks kujunemise riski.

Uuringud on näidanud, et esmatasandi spetsialistidel võib esineda ebakindlust söömishäirete varajase tuvastamise osas, mis võib viia diagnoosi hilinemiseni (Reilly et al., 2020). See rõhutab kooliõdede koolituse ja toetamise olulisust.

Eesti praktikas on täheldatud, et noored jõuavad sageli eriarstiasse alles siis, kui probleem on juba süvenenud, mis viitab varajase märkamise puudujääkidele. Seetõttu on oluline tugevdada kooliõdede rolli varajases tuvastamises (Sisasak, 2023).

### **3.3. Kooliõe roll ennetuses ja varajases sekkumises**

Kooliõel on oluline roll söömishäirete ennetamisel, kuna ta saab mõjutada noorte tervisekäitumist ja teadlikkust. Ennetustegevused hõlmavad tervisenõustamist, kehakuvandi teemade käsitlemist ning tervislike toitumisharjumuste edendamist. (Chua et al., 2020).

Samuti saab kooliõde toetada noorte vaimset tervist, aidates kaasa enesehinnangu tugevdamisele ja stressiga toimetuleku oskuste omandamisele. Tõenduspõhised uuringud on näidanud, et koolipõhised ennetusprogrammid võivad vähendada söömishäirete riskikäitumist ning parandada noorte suhtumist oma kehasse. (Silva et al., 2020).

Koostöö lapsevanematega aitab kooliõel saada terviklikumat ülevaadet noore igapäevastest harjumustest, käitumisest ja võimalikest terviseriskidest. Regulaarne suhtlus perega võib toetada probleemide varajasmärkamist ning aidata kujundada noort toetavat keskkonda, mis soodustab tervislike eluviiside kujunemist ja vaimset heaolu. (Eesti Haigekassa, 2020).

Tänapäeva noorte tervisekäitumist mõjutab märkimisväärselt ka sotsiaalmeedia. Mille rolli söömishäirete kujunemisel ja kehakuvandi mõjutamisel on viimastel aastatel üha enam uuritud. Sotsiaalmeedias levivad ideaalkeha kujutised, dieedikultuur ning kaalulangetamisele suunatud sisu võivad soodustada noorte rahulolematust oma kehaga ning suurendada riski ebatervislike toitumisharjumuste kujunemiseks. (Holland & Tiggemann, 2016).

Uuringud on näidanud, et sagedane sotsiaalmeedia kasutamine on seotud suurema kehakuvandi rahulolematuse, dieedipidamise ning söömishäirete riskikäitumisega noorukite seas (Fardouly et al., 2015). Eriti haavatavad on teismelised, kelle enesehinnang ja identiteet on alles kujunemisejärgus. Sotsiaalmeedia kaudu levivad normid võivad tekitada survet vastata ebarealistlikele iluideaalidele ja mõjutada negatiivselt noorte vaimset tervist.

Seetõttu on oluline, et kooliõde käsitleks tervisedenduse raames ka sotsiaalmeedia mõju noorte tervisele. Kooliõde saab toetada noorte kriitilist mõtlemist, aidates neil mõista meedias esitatud kujutiste ebareaalsust ja suunata tähelepanu tervislikele eluviisidele. Samuti on oluline rääkida noortega tasakaalustatud toitumisest ning dieedipidamisega seotud riskidest. (Holland & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2015).

Ennetustegevuste raames võib kooliõde teha koostööd õpetajate ja teiste spetsialistidega, et korraldada teavitustegevusi ning arutelusid, mis aitavad kujundada noorte positiivset kehakuvandit ja toetada vaimset heaolu. Selline lähenemine aitab vähendada söömishäirete kujunemise riski ning tugevdada noorte tervisekäitumist. (Eesti Õdede Liit, 2023).

Söömishäirete ennetuses on oluline roll ka perede kaasamisel. Kooliõde saab vajadusel suhelda lapsevanematega ning anda neile infot noore tervise ja käitumise muutuste kohta. Varajane koostöö perega aitab toetada noort ning vähendada probleemi süvenemise riski. (Levine & Smolak, 2017).

Lisaks ennetusele on kooliõel oluline roll ka varajases sekkumises. Kui tekib kahtlus söömishäirele, saab kooliõde pakkuda esmaseid nõustamisteenuseid ning suunata noore edasi perearsti või vaimse tervise spetsialisti juurde. Selline kiire reageerimine võib vähendada probleemi süvenemist ning parandada ravitulemusi. (Reilly et al., 2020).

Eesti tervishoiusüsteemis toimub söömishäirete ravi peamiselt eriarstias, mistõttu on esmatasandi spetsialistide, sealhulgas kooliõdede roll kriitilise tähtsusega raviteekonna alguses. Nende pädevus ja teadlikkus mõjutavad otseselt seda, kui varakult noor abi saab. (Sotsiaalministeerium, 2021; Tervise Arengu Instituut, 2022).

#### 4. ARUTELU

Käesoleva kirjanduse ülevaate eesmärgiks oli kirjeldada kooliõe rolli söömishäiretega noorte varajases märkamises ja ennetuses.

Kirjanduse põhjal selgus, et söömishäirete levimus noorukite seas on viimastel aastatel suurenenud ning probleemide keerukus kasvanud. (Jebeile et al., 2021; Sacco et al., 2024). Eesti kontekstis on samuti viidatud noorte vaimse tervise halvenemisele, mis suurendab vajadust varajase sekkumise järele. Samas näitab kirjandus, et noored jõuavad sageli eriarstiasse alles siis, kui probleem on juba süvenenud. See viitab varajase märkamise puudujääkidele tervishoiusüsteemis (Sisasak, 2023).

Töö tulemused näitavad, et söömishäired on kompleksse etioloogiaga vaimse tervise häired, mille kujunemist mõjutavad mitmed bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed tegurid (Treasure et al., 2020; AAP, 2021). Varajane märkamine on seejuures kriitilise tähtsusega, kuna see võib oluliselt parandada ravitulemusi ning vähendada häire krooniliseks kujunemise riski. See rõhutab kooliõe olulist rolli esmatasandi märkajana, kuna koolikeskkonnas on võimalik märgata muutusi noore käitumises ja tervises seisundis enne raskemate sümptomite kujunemist. Varajane sekkumine võib vähendada vajadust intensiivsema ravi järele ning toetada noore taastumist juba probleemi varases faasis.

Koolikeskkonda peetakse oluliseks kohaks söömishäirete ennetamiseks ja varajaseks märkamiseks, kuna see võimaldab jõuda suurema hulga noorteni ja pakkuda varajast sekkumist (Levine & Smolak, 2017). Koolikeskkond võimaldab regulaarset kontakti noortega, mis toetab muutuste varajast märkamist ning vajadusel teiste spetsialistide kaasamist. Erinevalt perearstisüsteemist, kus kontakt noorega on sageli episoodiline, võimaldab koolikeskkond igapäevast kontakti, mis loob eeldused muutuste varajaseks märkamiseks. Regulaarne kontakt võimaldab märgata ka selliseid muutusi, mis lühiajalise arstivisiidi jooksul võivad jääda tähelepanuta.

Kirjanduse põhjal võib järeldada, et regulaarne kontakt annab kooliõele eelise märgata ka väiksemaid muutusi noore käitumises, kehakaalus ja emotsionaalses seisundis. See kinnitab kooliõe olulist positsiooni esmatasandi tervishoiusüsteemis (Putkuri et al., 2021).

Eesti tervishoiusüsteemi kontekstis võib kooliõde olla noore jaoks kõige kättesaadavam tervishoiuspetsialist, mistõttu on tema roll söömishäirete varajases avastamises eriti oluline.

Samas toob kirjandus esile, et kooliõdede pädevus ja valmisolek vaimse tervise probleemide käsitlemiseks võib olla erinev. On leitud, et spetsialistid vajavad täiendavat koolitust ja tuge, et märgata söömishäirete varajasi tunnuseid ning sekkuda õigeaegselt. See viitab vajadusele tugevdada kooliõdede koolitust ja pakkuda neile rohkem toetavaid ressursse. (Putkuri et al., 2021; Reilly et al., 2020).

Käesoleva töö autori praktiline töökogemus noorte vaimse tervise keskuses kinnitab kirjanduses toodud seisukohti. Igapäevases töös on täheldatud, et noored jõuavad sageli ravile alles siis, kui probleem on juba süvenenud ning sümptomid väljendunud selgelt nii füüsilisel kui ka psühholoogilisel tasandil. See võib raskendada õigeaegse ravi alustamist ning suurendada söömishäirete süvenemise riski. See kinnitab kirjanduses toodud seisukohta, et söömishäirete varajane märkamine ja õigeaegne sekkumine võivad parandada ravitulemusi ning vähendada häire süvenemise riski.

Samuti on töökogemuse põhjal ilmnenu, et esmane info noore probleemide kohta pärineb sageli koolikeskkonnast, kus märgatakse muutusi noore käitumises ja toimetulekus. Sellest tulenevalt on kooliõdel oluline roll info edastamisel ja noore suunamisel edasisele ravile. Kooliõde võib olla üks esimestest spetsialistidest, kes märkab muutusi noore kehakaalus, söömiskäitumises või emotsionaalses seisundis, kuna koolikeskkonnas puututakse noortega kokku regulaarselt ja pikema aja vältel. See kinnitab kirjanduses esitatud seisukohta, et kooliõde on oluline lüli tervishoiusüsteemis söömishäirete varajase avastamise seisukohalt.

Eesti tervishoiusüsteemis võiks tulevikus rohkem tähelepanu pöörata kooliõdede täiendkoolitusele söömishäirete varajase märkamise valdkonnas ning tugevdada koostööd haridus- ja tervishoiusüsteemi vahel, et tagada noortele võimalikult varajane abi ja terviklik tugi.

## JÄRELDUSED

1. Söömishäired on kompleksse etioloogiaga vaimse tervise häired, mille kujunemist mõjutavad bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed tegurid ning mis esinevad sageli noorukieas.
2. Söömishäirete esinemissagedus noorte seas on viimastel aastatel suurenenud ning probleemide raskusaste on kasvanud, mis rõhutab varajase märkamise ja ennetuse olulisust.
3. Söömishäirete varajane tuvastamine on keeruline, kuna sümptomid võivad algstaadiumis olla varjatud ning avalduda järk-järgult füüsiliste, psühholoogiliste ja käitumuslike muutustena.
4. Kooliõel on oluline roll noorte tervise toetamisel ning terviseriskide ennetamisel koolikeskkonnas, kuna ta on üks esmatasandi tervishoiuspetsialistidest, kes puutub noortega regulaarselt kokku.
5. Kooliõel on soodne positsioon söömishäirete varajaseks märkamiseks, kuna erinevalt perearstisüsteemist on kontakt noortega pidev ning võimaldab jälgida muutusi ajas.
6. Varajane märkamine koolikeskkonnas võimaldab noore õigeaegset suunamist perearsti ja eriarsti juurde, mis võib parandada ravitulemusi ja vähendada häire süvenemise riski.
7. Kooliõdede pädevus ja valmisolek vaimse tervise probleemide, sealhulgas söömishäirete, märkamiseks ja käsitlemiseks on oluline tegur varajase sekkumise tõhususes.
8. Söömishäirete ennetamisel on oluline kooliõe roll tervisedenduses, sealhulgas tervislike toitumisharjumuste kujundamises ja positiivse kehakuvandi toetamisel.
9. Kooliõdede töö tõhususe suurendamiseks on vajalik jätkuv erialane koolitus ning koostöö tugevdamine haridus- ja tervishoiusüsteemi vahel.

## KASUTATUD KIRJANDUS

American Academy of Pediatrics. (2021). *Identification and management of eating disorders in children and adolescents*. Pediatrics, 147(1), e2020040279. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-040279>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders: A meta-analysis of 36 studies. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 724–731. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>

Chew, C. S. E., Breen, V., & Treasure, J. (2023). Eating disorders in adolescents: Current perspectives and challenges. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 45–58. [https://www.researchgate.net/publication/369950010\\_EATING\\_DISORDERS\\_IN\\_ADOLESCENTS](https://www.researchgate.net/publication/369950010_EATING_DISORDERS_IN_ADOLESCENTS) (1.3.2026)

Chua, J. Y. X., Tam, W., & Shorey, S. (2020). Research review: Effectiveness of school-based eating disorder prevention programs. *Journal of Adolescence*, 79, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.003>

Dobrescu, S. R., & Dinkler, L. (2019). Long-term outcomes in eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 519–525. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000548>

Tervisekassa. (2020). *Kooliõenduse tegevusjuhend*. [https://tervisekassa.ee/sites/default/files/Raviasutused/koolitervishoiu\\_tegevusjuhend\\_hk2020\\_3.pdf](https://tervisekassa.ee/sites/default/files/Raviasutused/koolitervishoiu_tegevusjuhend_hk2020_3.pdf) (01.03.2026)

Eesti Õdede Liit. (2023). *Kooliõde tegevusjuhend*. <https://www.ena.ee/wp-content/uploads/2022/04/Kooliõenduse-tegevusjuhend.pdf> (20.3.2026)

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Hart, L. M., & Gordon, A. R. (2020). The impact of eating disorders on quality of life. *Eating Behaviors*, 39, 101417. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101417>

Hea Teadustava. (2023). Tartu Ülikool etikaveeb. [https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA\\_2023.pdf](https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA_2023.pdf) (21.12.2025)

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Jebeile, H., Kelly, A. S., O'Malley, G., & Baur, L. A. (2021). Obesity, eating disorders and adolescent health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(12), 852–

862. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(21\)00094-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(21)00094-0/fulltext) (20.3.2026)

Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee> (05.05.2026)

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>

Levine, M. P., & Smolak, L. (2017). *The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating*. *Eating Disorders*, 25(1), 39–46. <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1418242>

Micali, N., Hagberg, K. W., Petersen, I., & Treasure, J. L. (2013). The incidence of eating disorders in the UK in 2000–2009: Findings from the General Practice Research Database. *BMJ Open*, 3(5), e002646. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002646> (13.02.2026)

National Institute for Health and Care Excellence. (2017). *Eating disorders: Recognition and treatment (NICE Guideline NG69)*. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng69> (20.3.2026)

Pisetsky, E. M., Schaefer, L. M., Wonderlich, S. A., & Peterson, C. B. (2019). Emerging psychological treatments in eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(2), 219–229. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2019.01.005>

Putkuri, T., Salmela, M., & Kuosmanen, L. (2021). School nurses' competencies in adolescent mental health promotion. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(2), 474–484. <https://doi.org/10.1111/inm.12801>

Ranta, K., Junttila, N., Laakkonen, E., Uhmavaara, A., & Sourander, A. (2017). Social anxiety and eating disorders in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 48(3), 389–398. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0660-4>

Reilly, E. E., Anderson, L. M., & Gorrell, S. (2020). Barriers to early identification of eating disorders. *Current Psychiatry Reports*, 22(12), 67 [https://www.medizin.uni-tuebingen.de/files/view/3NRLkQ5rnlv2Rlz9qV4ba26/IMPROV-ED%20Studie\\_Publikation%201.pdf](https://www.medizin.uni-tuebingen.de/files/view/3NRLkQ5rnlv2Rlz9qV4ba26/IMPROV-ED%20Studie_Publikation%201.pdf) (28.4.2026)

Sacco, R., Camilleri, M., & Eberhardt, J. (2024). Adolescent mental health trends in Europe after COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(2), 215–228. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02131-2>

Silva, S. A., Costa, M. A., & Oliveira, P. P. (2020). Nurses' role in adolescent mental health promotion: An integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Suppl. 1), e20190154. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0154>

Sisasak, H. (2023). *Noorte vaimne tervis Eestis*. In *Eesti inimarengu aruanne 2023*. Eesti Koostöö Kogu. <https://inimareng.ee/> (28.4.2026)

Sotsiaalministeerium. (2021). *Koolitervishoiu korraldus ja tervisedendus koolis*. <https://www.sm.ee/> (25.3.2026)

Swanson, S. A., Crow, S. J., Le Grange, D., Swendsen, J., & Merikangas, K. R. (2011). Prevalence and correlates of eating disorders in adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 714–723. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.22>

Tervise Arengu Instituut. (2022). *Koolitervishoiu tegevusjuhend*. <https://tervisekassa.ee/koolitervishoiu-tegevusjuhendid> (13.2.2026)

Tomba, E., & Tecuta, L. (2019). Recovery and psychological well-being in eating disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5), 587–594. <https://doi.org/10.1002/cpp.2387>

Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *The Lancet*, 395(10227), 899–911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)

Õunapuu L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool.

Tabel 1. Kirjandusallikate otsingustrateegia

Andmebaas	Piirangud	Otsingusõnad	Leitud artiklite arv	Kasutatud allikate arv
PubMed	Ajavahemik 2015–2025, ingliskeelsed täistekstid, eelretsenseeritud teadusartiklid	<i>Eating disorders AND adolescents; School nurse AND eating disorders; Mental health AND adolescents; Eating disorders AND early intervention; Prevention AND eating disorders</i>	12 400	5
PubMed	Ajavahemik 2015–2025, täistekstina kättesaadavad artiklid	<i>School nurse AND mental health; School health AND eating disorders; Adolescent mental health AND prevention</i>	3 250	4
ScienceDirect	Ajavahemik 2015–2025, eelretsenseeritud artiklid	<i>Eating disorders AND prevention; Mental health AND adolescents; School nurse AND adolescents; Early intervention AND eating disorders</i>	8 900	4
EBSCOhost	Ajavahemik 2015–2025, ingliskeelsed teadusartiklid	<i>School nurse AND mental health; Eating disorders AND school health; Adolescent eating disorders; Mental health promotion AND school nurse</i>	6 700	3
Google Scholar	Ajavahemik 2015–2025	<i>Eating disorders AND early intervention; School nurse AND prevention; Adolescents AND eating disorders; Mental health AND school nurse</i>	17 500	4
Google Scholar	Ajavahemik 2015–2025	<i>Söömishäired AND kooliõde; Teismelised AND söömishäired; Noorukid AND vaimne tervis; Söömishäirete ennetamine koolis</i>	2 860	3
Tervise Arengu Instituut	Eesti raportid ja juhendmaterjalid	<i>Söömishäired noortel; Noorte vaimne tervis; Vaimse tervise probleemid noorukitel</i>	4	2
Tervisekassa / ametlikud juhendmaterjalid	Eesti juhendmaterjalid	<i>Kooliõde tegevusjuhend; Koolitervishoid; Tervise edendamine koolis</i>	2	1