



## Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi alkoholi seisukoht

Vastu võetud: 16. mai 2020

Kehtiv kuni: 16. mai 2024

Koostanud: Rahvatervise töögrupp

Vastutav koostaja: Fredrik Matthias Sirkel

### Sissejuhatus

Antud dokument väljendab Eesti Arstiteadusüliõpilaste seisukohta alkoholi liigtarbimise suhtes. Seisukoht keskendub Eesti elanikkonnale üldisemalt, kuid erilist tähelepanu pööratakse alkoholi tarbimisele laste ja noorte seas.

Alkoholi liigtarbimisel on tõsine mõju rahvatervisele ning seda peetakse ülemaailmselt üheks suurimaks terviseprobleemide riskifaktoriks. Alkoholi kuritarvitamine on riskifaktoriks neuropsühhiaatriliste häirete, südame- ja veresoonehaiguste, maksatsirroosi ja mitmete kasvaja tekkele. [1] Aastal 2016 kaotas ülemaailmselt alkoholi liigtarbimise tagajärjel elu ligikaudu 3 miljonit inimest (5,3% kõikidest surmadest). Alkoholi liigtarvitamine mängib olulist rolli enneaegse surma või invaliidsuse tõttu kaotatud eluaastate juures, ennekõike vaimse tervise häirete ja õnnetusjuhtumite tõttu. [2]

Täiskasvanud eestlaste seas hindab vaid 4% enda alkoholitarvitamist liiga suureks, kuid ekspertide hinnangul on see suurusjärg ligikaudu 30%. [3] Alkohol on levinud ka noorte seas: 87% Eesti kooliõpilastest on alkoholi tarvitanud juba enne 16. eluaastat. [4] Alkoholisõltuvuse esinemissagedus Eestis on võrreldes Euroopa Liidu keskmisega kõrge – tööealiste meeste hulgas 11% ja tööealiste naiste hulgas 2,1% (Euroopa Liidu keskmine vastavalt 5,4% ja 1,5%). [5] Alkoholi liigtarvitamisel on tõsised tagajärjed nii indiviidi kui ka ühiskondlikul tasandil. Aastal 2017 moodustasid alkoholijoobes sooritatud enesetapud 39,8% kõigist suitsiididest Eestis. Suurim osa alkoholiga seotud surmadest olid põhjustatud alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäirete poolt. Alkoholi

liigtarbimine viib ka tervist ohustava käitumiseni, mis võib lõppeda surmaga: suur osakaal inimestest, kes surevad tuleõnnetuste, uppumise ja kukkumise tagajärjel, on alkoholihoobes. [6]

## Seisukoht

Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts (EAÜS) on seisukohal, et alkoholi liigtarbimise vähendamiseks Eesti ühiskonnas on vajalik multidistsiplinaarne lähenemine. Probleemi lahendamiseks on oluline keskenduda üleüldisele alkoholikultuurile meie ühiskonnas, selle mõjule kõigi vanusegruppide vaimsele ja füüsilisele tervisele ning erinevatele sotsioökonomilistele teguritele. EAÜS kutsub üles erinevaid osapooli, k.a. avalik ja erasektor, tervishoiu- ja haridussüsteem ning muud oma ala spetsialistid, koostööks, et maailma kõige tervemad ja õnnelikumad inimesed elaksid Eestis.

### Alkoholi kättesaadavus ja reklaam

Alkoholi kättesaadavust tuleks piirata, eriti noorte seas. Selleks tuleks suurendada järelevalvet alkoholi müügiga seotud õigusrikkumiste üle (nt müük alaealistele, illegaalne müük) ning harida elanikkonda noorte inimeste alkoholi tarbimise negatiivsetest tagajärgedest. Samuti tuleks hinnata, kas alkoholi ostmise vanusepiirangu tõstmine vähendaks alkoholi tarbimist noorte seas ning ühiskonnas üldisemalt. Elanikkonna üldist alkoholi tarbimise hulka tuleks vähendada piirates alkoholi kättesaadavust. Selleks võib kasutada meetmeid nagu jaemüügikohtade arvu piiramine ning kellaajaliste piirangute seadmine toitlustus- ja muudes meelelahutusasutustes.

Langev trend alkoholi tarbimises näitab seniste meetmete ja üldisema alkoholipoliitika tõhusust tarbimise vähendamises Eesti rahvastiku seas. Praegused piirangud alkoholi turustamisele ja presenteerimisele on suure tõenäosusega langevasse trendi palju panustanud – seega tuleks neid säilitada, kehtestada ja vajadusel ka laiendada.

### Alkoholi tarbimine laste ja noorte seas

Kutsume üles kohalikke omavalitsusi aktiivselt otsima võimalusi lihtsustamaks huvitegevuse kättesaadavust olenemata perede toimetulekust, regionaalsest paiknevusest ning laste ja noorte erivajadusest; võtma vastu riigi tuge ning aktiivselt koos Eesti Noorsootöö Keskusega parandama noorsootöö elluviimise võimalusi; aktiivselt kaasama noori, tõstmaks projektide eesmärgipärasust ning huvi sihtgrupi seas; aktiivselt kaasama kogukonna elanikke ning noortega tegelevaid inimesi, tõstes huvigruppide teadlikkust.

Haridusasutusi kutsume üles käsitlema alkoholi mõju ning sellest tulenevaid sotsioökonomilisi probleeme nii inimeseõpetuse kui ka ühiskonnaõpetuse tundides

õppekava osana, pöörama tähelepanu varajase ennetuse olulisusele ning toetama noorte õppekavaväliseid huvitegevusi.

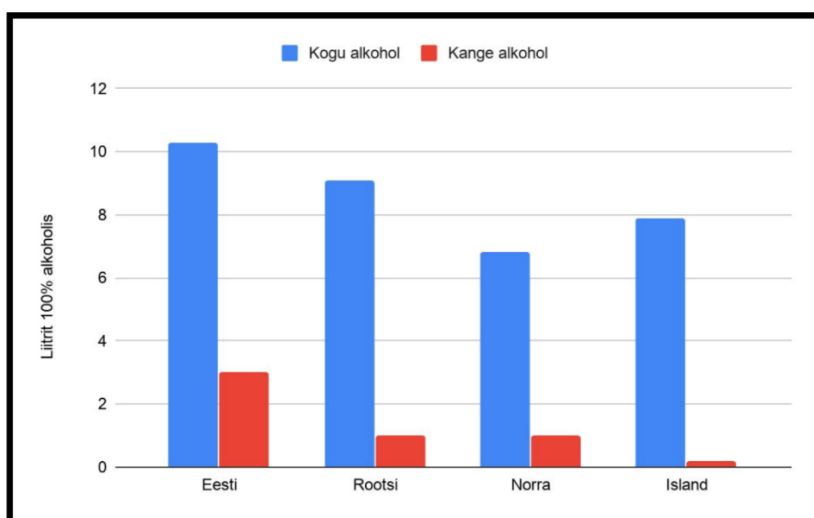
Last ümbritsevate täiskasvanute hoiakud ja käitumine mõjutavad last tugevalt, seega julgustame lapsevanemaid rääkima noortele alkoholi tarvitamisega kaasnevatest kahjudest. Noores eas alkoholi mittetarbimises on oluline roll headel perekondlikel suhetel, pere reeglitel ning vanemate järelvalvel, kusjuures liiga karmid reeglid ajendavad tavaliselt lapsi varem alkoholi jooma. Oluline on anda lapsevanematele näpunäiteid oma lapsega alkoholist rääkimiseks ning piirangute seadmiseks.

### Alkohol ja vaimne tervis

Peame oluliseks arendada esmatasandi alkoholi liigtarvitamise varase avastamise ja nõustamise süsteemi tõhusust ja ravi- ning rehabilitatsiooniteenuste tõhusust paranemiseks motiveeritud alkoholisõltuvusega isikutele; seejuures tagada koolituste, juhiste, võrgustikukoostöö ja rahastamise abil personali kompetentsus nimetatud teenuste osutamiseks.

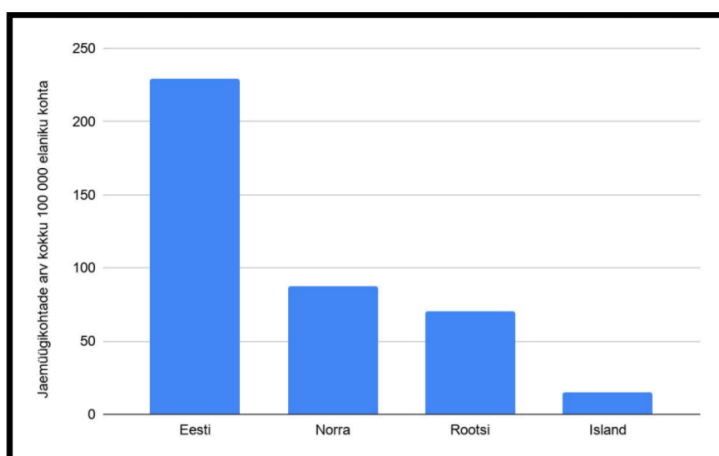
## Alkoholi kättesaadavus, reklaam ja turundus

Aastatel 2008–2018 langes Eestis nii kange alkoholi tarbimine (–47%) ning lahjade alkoholsete jookide tarbimine (–63%). Aasta 2017 seisuga tarbiti alkoholi Eestis 10,3 liitrit täiskasvanud (15+) elaniku kohta 100% alkoholis, Rootsis 9,1 liitrit, Norras 6,8 liitrit ja Islandil 7,9 liitrit. Samal aastal oli kange alkoholi registreeritud tarbimine Eestis 3,0 liitrit täiskasvanud (15+) elaniku kohta 100% alkoholis. Rootsis ja Norras 1,0 liitrit, Islandil 0,2 liitrit. [6]



Joonis 1. Kogu alkoholi ja registreeritud kange alkoholi tarbimine liitrites täiskasvanud(15+) elaniku kohta 100% alkoholis aastal 2017. [6]

Alkoholi ostuvõimalusi on Eestis piisavalt ning alkohol on kergesti kättesaadav. Valdaval osal Eesti elanikest jääb lähim alkoholi ostukoht kuni kümneminutilise teekonna kaugusele. Registreeritud alkoholi jaemüügikohtade arv kokku 100 000 elaniku kohta (27.04.2018 seisuga) oli Eestis 228,9. Norras 87,2, Rootsis 70,6 ja Islandil 15,0. [6]



Joonis 2. Registreeritud alkoholi jaemüügikohtade arv kokku 100 000 elaniku kohta (27.01.2018 seisuga.) [6]

Suurem alkoholi müügikohtade tihedus ning pikemad alkoholimüügi kellaajad on seotud kõrgeenenud alkoholi tarbimisega ning seetõttu ka suurema arvu alkoholi liigtarbimisega seotud õnnetustega (sealhulgas enesevigastamine ja liiklusõnnetused). [1]

Lisaks sellele ei ole Eestis alkoholi müümisel toitlustusasutustes, erinevalt jaekaubandusest, kellaajalisi piiranguid. Alkohol on kergesti kättesaadav ka Eesti noortele: 87% Eesti õpilastest on enne 16. eluaastat vähemalt korra alkoholi tarvitanud. Aastal 2016 läbi viidud uuringu järgi hindasid üle 50% vastanud 15–16-aastastest õpilastest, et alkohol ja tubakatooted on nende jaoks kergelt kättesaadavad. [4] Nii Soomes, Rootsis, Norras ja Islandil on kange alkoholi ostmise vanusepiirang 20 eluaastat. Rootsis ja Islandil on ka lahja alkoholi ostmise vanusepiirang 20 eluaastat. See võib selgitada, miks nendes riikides tarbitakse kordades vähem kanget alkoholi täiskasvanud (15+) elaniku kohta 100% alkoholis. [6]

Alkoholi reklaam suurendab alkoholi tarbimist elanikkonna seas [7] ja mängib rolli noorte alkoholi tarbimise algatamises ning riskantsete tarbimisharjumuste kujunemisel. [1] Eestis aastal 2018 jõustunud reklaamipiirangud keelustasid täielikult alkoholi välireklaami ja reklaami sotsiaalmeedias ning piirasid veelgi alkoholi reklaami televisioonis, raadios ja ajakirjades. Aastal 2019 jõustunud piirangute järgi peab alkohol kõikides Eesti kauplustes olema teistest kaupadest eraldi ja seda ei tohi näha olla tänavalt ega ka ülejäänud müügisaalist. [8]

## Alkoholi tarbimine laste ja noorte seas

Alkoholi tarbimine lapsepõlves on lapse arengule kahjulik: suurtes kogustes alkoholi tarbimist noores eas seostatakse oluliste muutustega aju struktuuris ning funktsioonides, samuti maksa-, luude-, endokriinsüsteemi ning kasvu häiretega. Varases eas (eriti enne 13. eluaastat) alkoholi tarvitama hakanud lastel on suurem oht nooruki- ning täiskasvanueas alkoholi kuritarvitamiseks, samuti joovad nad sagedamini, suuremates kogustes ning jäävad ka sagedamini purju. [9]

Noored, kelle peres tarvitatakse alkoholi, alustavad ka ise varem alkoholi tarbimist. Inglismaal tehtud uuring näitas, et peres, kus ei tarbita alkoholi, polnud 85% lastest samuti alkoholi tarbinud, samas kui peres tarbis alkoholi üle 2 inimese, siis polnud vaid 33% lastest ise alkoholi tarbinud. [10] Noores eas alkoholi mittetarbimises on oluline roll headel perekondlikel suhetel, pere reeglitel ning vanemate järelvalvel, kusjuures liiga karmid reeglid ajendavad tavaliselt lapsi varem alkoholi jooma. [9] Vähem tarvitavad alkoholi noored, kes on rahul oma suhetega vanematega ning noored, kes tajuvad vanemate lähedust ja hoolitsust. [4] Toetavad suhted, ambitsioonid ning head võimalused on põhilised tegurid, mis kaitsevad noori alkoholi kuritarvitamise eest. [11] Oluline on anda lapsevanematele näpunäiteid oma lapsega alkoholist rääkimiseks ning piirangute seadmiseks. Samuti tuleb neile selgitada, miks on alkoholi tarbimine noortele kahjulik, milliseid riske võib see endaga kaasa tuua ning kuidas riskid sõltuvad lapse vanusest ja tarbitud alkoholi kogusest. [9] Antud teemade käsitlemine lapsevanemate poolt peaks

toimuma enne alkoholi proovimist. Nooremas eas on lapsevanem lapse jaoks enamasti kõige olulisem ning tema hinnangud annavad lapsele suuna, mis on õige või vale. [12]

1995. aastal läbi viidud European School Survey Project on Alcohol and other Drugs (ESPAD) uuringu kohaselt olid Islandi noored koos teiste Skandinaavia noortega alkoholi tarbimise esirinnas. Põhjamaade noored olid tõenäolisemalt tihedamini purjus kui teised Euroopa teismelised, lisaks esines neil rohkem alkoholiga seotud õnnetusi või vigastusi. [13] Uuringu algusest on Islandi noorte alkoholi tarbimine järjest vähenenud, 2015. aastal oli alla 16-aastastest noortest elus vähemalt korra alkoholi tarbinud 35%, mis on Euroopa kõige madalam tulemus. [11] Selle põhjuseks peetakse Islandi ametivõimude järjepidevaid pingutusi riskifaktorite kahandamisel, tugevdades ja toetades vanemlikke, kogukondlikke ning koolipoolseid kaitsvaid tegureid. [13]

Islandi mudeli põhjal keskenduti eakaaslaste tähtsusele ja noorukite vaba aja veetmise korraldamisele, suunates sellega noorukite seltskondade käitumist. Õppetööväliste tegevuste organiseerimine noorukite elustiili ning käitumise kujundamiseks on näidanud uuringute põhjal positiivset mõju noorte vaba aja veetmisele. On leitud, et juhendatud vabatahtlik töö ja sportimine vähendab noorukite alkoholi tarbimist, samuti annab võimaluse osaleda tegevustes, projektides, samaaegselt arendades eluks olulisi oskusi ning luues eesmärgi, mille poole püüelda. Islandi mudel keskendub neljale alustalale: [13]

1. info kogumine ning probleemi teadvustamine;
2. kogukonnakesksed muudatused ja arutelu, mobiliseerimine, kaasates kõiki;
3. kohaliku tasandi muutused;
4. refleksioon, analüüs ja parandamine.

Eestis on kohaliku omavalituse (KOV) korralduse seaduse ja seda täiendava Noorsootöö Seaduse kohaselt omavalitsuse üheks ülesandeks korraldada noorsootööd. [15,16] Just KOV-i ülesandeks on tegeleda noorsootöö korraldustööga oma haldusterritooriumil, seejuures sätestades noorsootöö prioriteetid oma arengukavas ning planeerides nende teostamiseks vajalikud eelarvevahendid oma eelarves ning rahastades ja arendades nii munitsipaalomandis olevaid noorsootööasutusi kui delegerides neid ülesandeid kodanikuühendustele. Kätesaadavuse tagamiseks on vajalik vähendada erisusi, mis on tingitud näiteks perede toimetulekust, laste ja noorte erivajadustest, KOV-ide erinevast finantsvõimekusest, regionaalsest paiknevusest ning asustuse jaotusest ja transpordikorraldusest. Kogukonnakesksete muudatuste elluviimiseks on toeks KOV-ide huvitegevuse toetusfond, mille eesmärgiks on parandada nende elanikest lastele ja noortele huvitegevuse kättesaadavust ja mitmekesisust, vähendamaks mitteosalejate osakaalu. [17] Huvitegevuse fondi toetus annab aktiivsetele kogukondadele võimaluse taotleda lisaraha huvitegevusega, samuti pakub erinevaid toetavaid tegevusi välja Eesti Noorsootöö Keskus, mille eesmärgiks on parandada riigi ja KOV-ide vahelist suhtlust noorsooteemadel. [18]

## Alkohol ja vaimne tervis

Alkoholi kuritarvitamine on üheks suureks riskiks neuropsühhiaatriliste häirete kujunemisel. Alkoholijoove, -sõltuvus, joomasööstud või alkoholist võõrdumine võivad olla häirunud toimetuleku põhjuseks sotsiaalsetes rollides. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) globaalses strateegias alkoholi liigtarbimise vähendamiseks on välja toodud, et erilist tähelepanu tuleb juhtida kahju vähendamisele liigtarvitaja ümbritsejatele. Mõjutatavad inividid on näiteks elukaaslane või partner, lapsed, sugulased, naabrid, kolleegid, samas majapidamises elavad inimesed või võõrad (viimane levinud joores juhtimise tõttu tekkinud liiklusõnnetustes). [1]

Kõige sagedasemate alkoholiga seotud diagnooside seas on alkoholipsühhosis ja alkoholisõltuvus. [6] Lisaks kroonilistele haigustele panustab alkoholi tarbimine vigastuste tekkele ning üldisele suurenenud riskikäitumisele, kuna erinevad enese- ja sotsiaalse kontrolli mehhanismid häiruvad. Alkoholi tarvitamisest tulenevad probleemid on tavaliselt seotud alkoholisõltuvusega (sh ärajäämanähud, kontrolli kadumine, sotsiaalne võõrandumine). Alates 20. eluaastast kuni 60. eluaastani on meeste vigastussurmade hulgas esikohal vahelduvalt kas mürgistus või enesetapp. Keskealistest suitsiidi sooritanutest valdav enamus (82%) olid alkoholi liigtarvitajad. [5]

Noorte vaimne tervis ja riskikäitumine on otseselt seotud: Eesti koolinoorte tervisekäitumise uuring on välja toonud, et depressiivseid episoodide ja suitsiidimõtteid esineb rohkem noortel, kes on korduvalt alkoholijoores olnud. Vanemate alkoholi tarvitamist probleemseks hinnanud lapsed pidasid sagedamini enda füüsilist ja vaimset tervist halvemaks ning neil oli keerulisem oma muredest vanematega rääkida. Lisaks hindasid nad enda õppeedukust ja koolis käimise meeldivust madalamaks. Samas on need õpilased, kes on oma vanema alkoholi tarvitamist probleemiks pidanud, ise sagedamini alkoholi tarvitanud ning alkoholijoores olnud. [19]

Alkoholisõltuvuse esinemissagedus Eestis on võrreldes Euroopa Liidu keskmisega kõrge ning moodustab tööaliste meeste hulgas 11%, tööaliste naiste hulgas 2,1% (Euroopa Liidu keskmine vastavalt 5,4% ja 1,5%). Inimeste teadlikkus alkoholi ohtlikkusest ja alkoholisõltuvusest kui haigusest on suhteliselt madal ning mittetöenduspõhiste meetodite levik patsientide ja ka spetsialistide seas takistab teaduspõhiste meetodite rakendamist. Pahatihti kiputakse tõsise alkoholiprobleemiga inimest häbimärgistama. [5]

Eestis ei ole sõltuvusravi kättesaadavus piisav ja kõigile tagatud ning suures osas tasuvad patsiendid psühhiaatrilise abi eest ise. Samuti puudub kaasaegne tõenduspõhine alkoholisõltuvuse diagnostika ja eestikeelne ravijuhis. Alkoholisõltuvuse statsionaarne ravi piirdub sageli vaid lühiaegse detoksikatsiooniga alkoholivõõrutusseisundi korral, mille käigus ei kavandata edasisi tegevusi alkoholitartvitamise vähendamiseks või lõpetamiseks. Hetkel ei saa ravikindlustuse eelarves olemaosoleva psühhiaatrilise abi mahu juures pakkuda sõltuvushäirete raviks vajalikke teenuseid. [5]

Sõltuvushäirega patsiendi ravieesmärkide saavutamine eeldab koostööd ja sujuvat infovahetust pere- ja eriarstide vahel. Tervishoiu- ja sotsiaalsüsteemi sidusust on sõltuvushäirete lahendamiseks vaja tugevdada ning luua sotsiaalsüsteemis alkoholisõltuvusest vabanemise või sõltuvuse kontrolli all hoidmise ning sõltuvusega isiku toimetulekut parandavaid rehabilitatsiooni- või erihoolekandeteenuseid. Olemasoleva alkoholisõltuvuse abi korralduse ja teenuse osutajate kohta puudub nii tervishoiutöötajatel kui ka patsientidel ülevaatlik süstematiseeritud teave ning puuduvad käitumissoovitused ja nõustamisteenused alkoholisõltuvusega inimese lähedastele ja pereliikmetele. [5]

## Alkoholi liigtarbimise mõju tervishoiusüsteemile ja roll tervist ohustavas käitumises

Aastal 2017 moodustasid alkoholi mõju all sooritatud enesetapud 39,8% kõigist suitsiididest Eestis. Alkoholiga seotud haiguste osas oli 2017. aastal arsti juurde pöördumisi 8501, enim neist alkoholpsühhoosi, alkoholisõltuvuse, alkoholi toksilise toime ning maksa alkoholtõve tõttu. Samal aastal oli alkoholiga seotud haigustest põhjustatud surmade arv 451, millest suurem osa olid põhjustatud alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäirete poolt, sellest järgmisena alkohoolse kardiomüopaatia ning maksa alkoholtõve poolt. Enamik ravikulusid alkoholist tingitud haiguste korral olid seotud alkoholi psühhoosiga ja maksa alkoholitõvega. Aastal 2017 oli kogukulu alkoholist tingitud haiguste poolt Eesti tervishoiusüsteemile 4,2 miljonit eurot. [6]

Alkohol omab suurt mõju ka tervist ohustavas käitumises. Aastal 2017 moodustasid kõikidest mootorsõiduki õnnetustest joobes juhi poolt põhjustatud õnnetused 13% – kokku registreeriti 5713 joobes mootorsõiduki juhtimist ning purjus juhtide osalusel toimus kokku 182 liiklusõnnetust, milles hukkus 13 inimest ja sai vigastada 233. Sellele vaatamata on liikluses joobes juhtide poolt põhjustatud õnnetuste protsent vähenenud – 2006. aastal oli osakaal kõigist mootorsõiduki õnnetustest 21%. Teiste meetmete seas on tõenäoliselt langevasse trendi panustanud ka kellaajaliste piirangute seadmine alkoholimüügile öötundidel. Joobeseisund põhjustab surmasid ka tuleõnnetustes, uppumiste ja kukkumiste tõttu. 2017. aastal hukkus tuleõnnetustes 27 joobeseisundis isikut (65,9% kõigis tuleõnnetustes hukkunutest) ning joobes uppunud oli 18 (46,2% kõigist uppunutest). Joobeseisundis kukkumise tagajärjel suri 21 inimest (26,9% kõigist kukkumise tagajärjel hukkunutest). [6]



## Viited

1. Global strategy to reduce the harmful use of alcohol. World Health Organisation 2010. Kättesaadav: [https://www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_strategy\\_reduce\\_harmful\\_use\\_alcohol/en/](https://www.who.int/substance_abuse/publications/global_strategy_reduce_harmful_use_alcohol/en/) Kasutatud 29.04.2020
2. Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organisation 2018. Kättesaadav: <https://www.who.int/publications-detail/global-status-report-on-alcohol-and-health-2018> Kasutatud 29.04.2020
3. TAI: alkoholi liigtarvitamist märgatakse liiga hilja. Tervise Arengu Instituut 2017. Kättesaadav: <https://www.tai.ee/et/instituut/pressile/uudised/4140-tai-alkoholi-liigtarvitamist-mar-gatakse-liiga-hilja> Kasutatud 29.04.2020
4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16-aastaste õpilaste legalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Tervise Arengu Instituut 2016. Kättesaadav: [https://intra.tai.ee//images/prints/documents/147436247968\\_Uimastite\\_tarvitamine\\_koolinoorte\\_seas\\_uuringu\\_raport\\_2016.pdf](https://intra.tai.ee//images/prints/documents/147436247968_Uimastite_tarvitamine_koolinoorte_seas_uuringu_raport_2016.pdf) Külastatud 29.04.2020
5. Alkoholipoliitika roheline raamat. Sotsiaalministeerium 2014. Kättesaadav: [https://www.tai.ee/images/PDF/Alkoholipoliitika\\_roheline\\_raamat.pdf](https://www.tai.ee/images/PDF/Alkoholipoliitika_roheline_raamat.pdf) Kasutatud 29.04.2020
6. Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis. Aastaraamat 2018. Tervise Arengu Instituut 2018. Kättesaadav: [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154270780324\\_Alkoholi%20aastaraamat%202018.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154270780324_Alkoholi%20aastaraamat%202018.pdf) Kasutatud 29.04.2020
7. Immediate effects of alcohol marketing communications and media portrayals on consumption and cognition: a systematic review and meta-analysis of experimental studies. Stautz et al. BMC Public Health 2016; 16:465. Kättesaadav: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27278656>
8. Alkoholiseadus. Riigiteataja 2002. Kättesaadav: <https://www.riigiteataja.ee/akt/AS> Kasutatud 30.04.2020
9. Guidance on the consumption of alcohol by children and young people. Donaldson L. 2009. Kättesaadav: <http://www.ias.org.uk/uploads/pdf/News%20stories/doh-report-171209.pdf> Külastatud 30.04.2020

10. Smoking, drinking and drug use among young people in England – 2018: part 7 – young people and alcohol: the context. Kättesaadav: <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/smoking-drinking-and-drug-use-among-young-people-in-england/2018/part-7-young-people-and-alcohol-the-context> Kõlastatud 29.04.2020
11. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) Report 2015. Kättesaadav: <http://www.espad.org/report/situation/alcohol-use> Kõlastatud 29.04.2020
12. Tarkvanem.ee infokeskkond. Tervise Arengu Instituut. Kättesaadav: <https://tarkvanem.ee/alkohol/> Kõlastatud 30.04.2020
13. Substance use prevention for adolescents: the Icelandic Model. Sigfusdottir et al. Oxford University Press 2008. Kättesaadav: <http://www.rannsóknir.is/wp-content/uploads/2015/06/Substance-use-prevention-for-adolescents-the-Icelandic-Model.pdf> Kõlastatud 29.04.2020
14. Effectiveness of school-based preventive interventions on adolescent alcohol use: a meta-analysis of randomized controlled trials. Strom et al. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy 2014. Kättesaadav: <https://substanceabusepolicy.biomedcentral.com/articles/10.1186/1747-597X-9-48> Kõlastatud 29.04.2020
15. Noorsootöö seadus. Riigiteataja 2018. Kättesaadav: <https://www.riigiteataja.ee/akt/116062016006?leiaKehtiv> Kõlastatud 29.04.2020
16. Kohaliku omavalitsuse korralduse seadus. Riigiteataja 2020. Kättesaadav: <https://www.riigiteataja.ee/akt/126032013006?leiaKehtiv> Kõlastatud 29.04.2020
17. Noorte huvitegevuse toetussüsteemi kontseptsioon. 2016. Kättesaadav: [https://www.kul.ee/sites/kulminn/files/160401\\_huvitegevuse\\_konts\\_vv\\_otsustega\\_10\\_03\\_16\\_uuendatud.pdf](https://www.kul.ee/sites/kulminn/files/160401_huvitegevuse_konts_vv_otsustega_10_03_16_uuendatud.pdf) Kõlastatud 29.04.2020
18. Eesti Noorsootöö Keskuse toetatavad tegevused. Kättesaadav: <https://entk.ee/toetused/> Kõlastatud 29.04.2020
19. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. Tervise Arengu Instituut 2019. Kättesaadav: [https://intra.tai.ee//images/prints/documents/158107216065\\_Eesti\\_kooliõpilaste\\_tervisekaitumine\\_2017\\_2018\\_uuringu\\_raport.pdf](https://intra.tai.ee//images/prints/documents/158107216065_Eesti_kooliõpilaste_tervisekaitumine_2017_2018_uuringu_raport.pdf) Kõlastatud 29.04.2020