Macedonian

10 October



Менталното здравје и коронарното срцево заболување

Mental Health and coronary heart disease

Со неодамнешните истражувања кои ги спроведе Австралиската фондацијата за срце (Heart Foundation of Australia) беше утврдено дека врската меѓу депресијата, друштвената изолираност, недостатокот на квалитетна друштвена поддршка и коронарното срцево заболување (coronary heart disease - CHD) е голема, слично на врската со повообичаените фактори на ризик, на пример, пушењето, покачен холестерол и висок крвен притисок.

Што се подразбира под депресија, друштвена изолираност и квалитетна друштвена поддршка?

Човек може да биде во депресија ако, повеќе од две недели се чувствува тажен, покиснат или несреќен, ако престане да се интересира за работите кои му причинуваат задоволство и ако чувствува три или повеќе од следните симптоми:

- **Физички** – постојано е уморен, не може да спие.
- **Однесување** – не излегува, не ги извршува задачите на работа, зависи од алкохол и седативи (средства за смирување).
- **Размислување** – мисли дека "мене никогаш не ми се случува нешто добро", "Не ме бидува за ништо".
- **Чувства –** се чувствува виновен, несреќен, разочаран, нема доверба во себе.

Човек е друштвено изолиран кога тој се чувствува осамен. Меѓутоа, ако човек чувствува дека припаѓа на друштвени групи кои му нудат љубов и значење кои исто така создаваат чувство на припаѓање, овие друштвени врски имаат големо влијание на неговото физичко и ментално здравје.

Луѓето од различно културно и јазично потекло [CALD-потекло] понекогаш се повеќе склони на депресија бидејќи многу од нив имаат помалку друштвени мрежи во нивната нова татковина. Многу постари луѓе од CALD-потекло пријавуваат повисок степен на изолираност и депресија, а во некои етнички групи, дури и повисока стапка на самоубиства. Причините за тоа воглавно се нивната претерана изолираност, недостатокј на мрежи на поддршка, јазичната бариера, несоодветни или недостапни здравствени и социјални услуги, нискиот социјално-економски статус и зголемените притисоци на кои се изложени како последица на тоа што се преселиле во друга земја.

Факти за менталното здравје и коронарните срцеви заболувања

- Депресијата, друштвената изолираност и недостатокот на друштвена поддршка се значителни фактори за CHD.
- Во првите 12 месеци после преживеан срцев удар, психолошките фактори, на пример, депресијата, може трипати да го зголемат ризикот повторно да се добие срцев удар независно од други фактори.
- Секоја година од депресија страдаат околу 800,000 возрасни Австралијци и 100,000 деца и младинци.
- Во просек, секој петти Австралиец страда од депресија во некој период од неговиот/нејзиниот живот.
- Депресијата се јавува често, меѓутоа таа може лесно да се идентификува и лекува.

Дополнителни факти за менталното здравје и коронарното срцево заболување во CALD-заедниците

Колку подолго доселениците престојуваат во Австралија, толку повеќе се влошува нивното целокупно здравје. Кај доселниците кои подолго време престојуваат во Австралија постепено се зголемува смртноста од коронарно срцево заболување како резултат на промените во начинот на исхрана и живеење. Коронарното срцево заболување и шеќерната болест се два главни здравствени проблеми со кои се соочуваат многу CALD-заедници во Австралија. На пример, стапките на смртност поврзана со шеќерна болест во Австралија се многу високи за мажи и жени родени во Египет, Индија, Германија, Малта, Полска, други делови во Европа, како и за жени од Италија и мажи родени во Грција.

За повеќе информации

- Посетете ги Интернет страните: www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au
- Зборувајте со вашиот доктор од општа пракса
- За советување, телефонирајте на Lifeline на 1300 13 11 14

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

act belong commit

MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA