

# 10 October



**world  
mental  
health  
day**

## Afya ya bongo na ugonjwa wa moyo

### Mental Health and Coronary Heart Disease

Utafiti uliofanywa hivi maajuzi na Heart Foundation ya Australia unaonyesha kwamba kuna uhusiano baina ya huzuni ya kupindukia, upweke, ukosefu wa huduma bora za kijamii na ugonjwa wa moyo. Uhusiano huu unafanana na ule uliopo baina ya uvutaji wa sigara, mafuta mengi mwilini na kipimo cha juu zaidi cha upigaji wa damu na moyo.

### Ni nini maana ya huzuni ya kupindukia, upweke na huduma bora za kijamii?

Mtu anaweza kushikwa na huzuni ya kupindukia ikiwa kwa muda wa kuzidi wiki mbili amekosa hali ya furaha au kutotosheka na mambo ambayo kwa kawaida humpa furaha. Zaidi ya hayo, dalili zifuatazo huonekana:

- Uchovu wa mwili: mtu huyu hujisikia amechoka na hukosa usingizi.
- Tabia zake hubadilika na akawa mvivu, hulewa na pombe na hutumia madawa ya kupumzisha mwili.
- Mtu huyu huwa hana fikira za tumaini yoyote maishani mwake.
- Yeye hudhani ametenda makosa na huwa na huzuni.

Hali ya upweke ni hali inayotokana na mtu kuhisi kama ametengwa na watu wengine. Mtu hufaidika wakati ambapo huhisi yeye yu mmoja wa jamii ya watu. Hali hii hufanya hata afya yake iimarike kimawazo na pia kimwili. Watu watokao kwenye jamii ambazo zina mila na lugha tofauti na kuhamia nchi geni huhisi upweke na huzuni wanapokumbana na hali ya maisha iliyo tofauti na yao. Wengi wao haswa huwa ni wakongwe. Hii shida ya upweke na huzuni hufanya wengine kuchukua hatua ya kujuua. Hali ya upweke hutokana na ugumu wa kufanya urafiki na watu wa nchi geni, ukosefu wa huduma za afya zinazowafaa, hali duni ya kiuchumi na shida zinginezo zinazoletwa na uhamiaji kwa nchi geni.

### Ukweli wa hali ya akili timamu na ugonjwa wa moyo

- Huzuni ya kupindukia, upweke na ukosefu wa huduma za kijamii huchangia ugonjwa wa moyo.

- Katika miezi kumi na miwili ya kwanza baada ya moyo kushindwa kupiga damu, shida kama ya kukumbwa na huzuni hufanya moyo ushindwe kupiga damu kwa mara ya pili.
- Laki nane ya watu wazima huku Australia na laki moja ya watoto na vijana hukumbwa na huzuni ya kupindukia kila mwaka.
- Huzuni ya kupindukia huathiri mmoja kati ya watu watano maishani mwaao humu Australia.
- Huzuni hii ni kawaida na hugunduliwa na kutibiwa kwa urahisi.

### Mambo mengine kuhusu hali ya akili timamu na ugonjwa wa moyo katika jamii zilizo na mila na lugha tofauti.

Kwa jumla, afya ya wahamiaji huathirika wanapozidi kuishi humu Australia. Baino yao, kuna ongezeko wa magonjwa ya moyo yanayosababishwa na aina ya chakula na hali ya maisha tofauti ambayo hawajazoea. Magonjwa ya moyo na ya sukari huonekana sana katika wahamiaji huku Australia. Kwa mfano, maafa yanayotokana na ugonjwa wa sukari huku Australia huonekana sana kati ya wale waliozaliwa Misri, India, Ujeruman, Malta, Poland na nchi zingine barani Europa. Wanawake ambaao ni wazaliwa wa Italia na wanume walio wazaliwa wa Ugiriki huathiriwa sana na ugonjwa huu.

Kwa habari zaidi zuru [www.healthfoundation.com.au](http://www.healthfoundation.com.au)  
Ongea na daktari wako  
Pata ushauri kutoka Lifeline nambari ya simu yao  
1 300 13 11 14