

10 October



الصحة العقلية ومرض شرايين القلب التاجية

Mental Health and Coronary Heart Disease

خلصت الأبحاث التي أجريت حديثاً من قبل مؤسسة القلب الأسترالية (Heart Foundation of Australia) إلى أنّ هناك صلات وثيقة بين الإكتئاب والعزلة الاجتماعية وانعدام الدعم الاجتماعي النوعي وبين مرض شرايين القلب التاجية (CHD)، شبيهة بالعوامل الخطرة التقليدية كالتدخين ومستوى الكولستيرول المرتفع وضغط الدم المرتفع.

ما المقصود بالإكتئاب والعزلة الاجتماعية والدعم الاجتماعي النوعي؟

يمكن أن يصاب المرء بالإكتئاب إذا شعر لفترة تتجاوز الأسبوعين بالحزن أو الكآبة أو اليأس، وفقد الإهتمام بالأمر التي كان يستمتع بها عادةً وتعرض لثلاثة من الأعراض التالية أو أكثر:

- جسدية: الشعور بالتعب في جميع الأوقات، عدم القدرة على النوم

- التصرفات: عدم الخروج من المنزل، عدم إكمال المطلوب منه في العمل، الإتكال على الكحول والعقاقير المسكنة.

- الأفكار: التفكير بأن "لا يحدث لي أمر جيد مطلقاً"، "لا قيمة لي".

- الأحاسيس: الشعور بالذنب، بالحزن، بخيبة الأمل وبعدم الثقة.

- إنّ العوامل النفسية مثل الإكتئاب، والتي تحدث خلال 12 شهراً بعد حصول نوبة قلبية، يمكن أن تؤدي إلى تزايد خطر حصول نوبة قلبية ثانية بمعدل ثلاث مرات، بغض النظر عن العوامل الأخرى.

- يعاني حوالي 800,000 شخص من البالغين الأستراليين وحوالي 100,000 من الأطفال والشباب من الإكتئاب في كل عام.

- يصيب الإكتئاب شخصاً واحداً من أصل خمسة أشخاص في أستراليا وذلك في مرحلة معينة من حياتهم.

- يعتبر الإكتئاب شائعاً إنما يمكن تشخيصه ومعالجته بسهولة.

حقائق إضافية حول الصحة العقلية ومرض شرايين القلب التاجية في المجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً

تندهور الصحة العامة للمهاجرين كلما طالت مدة إقامتهم في أستراليا. إذ أنّ هناك ارتفاع تدريجي في عدد الوفيات من مرض شرايين القلب التاجية لدى المهاجرين بازدياد مدة إقامتهم في أستراليا وذلك بسبب العادات الغذائية والتغيرات في نظام المعيشة. يعتبر مرض شرايين القلب التاجية ومرض السكري مشكلتين صحييتين كبيرتين تواجهان العديد من الجاليات المتنوعة ثقافياً ولغوياً في أستراليا. فعلى سبيل المثال إنّ البيانات المتعلقة بالوفيات بسبب مرض السكري في أستراليا مرتفعة جداً لدى الذكور والإناث المولودين في مصر والهند وألمانيا ومالطا وبولندا وفي دول أوروبية أخرى، والإناث المولودات في إيطاليا والذكور المولودين في اليونان.

للمزيد من المعلومات

- زوروا هذه المواقع على شبكة الإنترنت:

www.heartfoundation.com.au

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

- تكلموا إلى طبيب الصحة العام.

- للحصول على خدمات تقديم المشورة اتصلوا بلايف لاين (Lifeline) على الرقم 1300131114

وتحدث العزلة الاجتماعية عندما يشعر المرء بأنه وحيد. إلا أنه إذا أحسن شخص ما بأنه جزء من العلاقات الاجتماعية التي تؤمن له الصداقة والحب والتي تعطي لحياته معنى، فهذا أيضاً يولد له شعوراً بالانتماء، إذ أنّ هذه الروابط الاجتماعية لها تأثير كبير على صحته العقلية والجسدية. والأشخاص الذين هم من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة (CALD) يكونون أكثر عرضة للعزلة والإكتئاب لأنّ العديد منهم تكون لهم علاقات إجتماعية أقل في بلدهم الجديد. تجدر الإشارة إلى أنّ العديد من كبار السن الذين هم من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة يشكون من درجات عالية من العزلة والإكتئاب، حتى أنّ معدلات الانتحار مرتفعة أكثر لدى بعض المجموعات الإثنية. السبب الرئيسي لذلك يعود إلى العزلة الشديدة، انعدام شبكات الدعم، العوائق اللغوية، الخدمات الصحية وخدمات الإنعاش الاجتماعي الغير ملائمة أو التي يتعذر الوصول إليها، المنزلة الاقتصادية والاجتماعية المنخفضة، والضغوطات المتركمة المترافقة مع تجربة الهجرة.

حقائق حول الصحة العقلية ومرض شرايين القلب التاجية

- إنّ الإكتئاب والعزلة الاجتماعية وانعدام الدعم الاجتماعي هي أبرز عوامل خطر الإصابة بمرض شرايين القلب التاجية.