Dari

10 October



صحت و سلامت روح و روان و تکالیف عروق و شرایین قلبی

Mental Health and Coronary Heart Disease

تحقیقات اخیر که توسط بنیاد قلب استرالیا انجام شده , نشانگر این مطلب است که رابطه ی بسیار قوی و محکمی بین افسردگی (تشویش های عصبی)، کناره گیری ازمردم (گوشه گیری وانزوا)، فقدان کیفی حمایت های اجتماعی و تکالیف عروق و شرایین قلبی مشابه با سایر عوامل خطرآ ور متدوال تر مثل کشیدن سیگار, چربی و فشار بلند خون وجود دارد.

تشویشات عصبی (ا فسردگی)، کناره گیری از مردم (گوشه گیری و انزوا) و کیفیت حمایت های اجتماعی به چه معنا است؟

زمانی فردی را افسرده و مشوش می نامند که برای مدت بیش از دو هفته احساس غمگینی و اندوه, بی حوصلگی و یا احساس بدبختی داشته، علاقه ی خود را به انجام کار هایی که معمولا از آن ها لذت می برده است، از دست داده و دو یا سه مورد از علایم زیر را نیز در خود مشاهده نماید:

بدنی: خستگی های متداوم بدنی, بی خوابی.

رفتار و کردار:خارج نشدن از خانه (نرفتن به جایی)، انجام ندادن وظایف در سر کار، خوردن مشروبات الکلی و دواهای مسکن و آرام بخش.

افکار: فکر این را می کنم که :" هیچ اتفاق خوبی برای من نیفتاده است." و یا " من بی ارزش می باشم."

احساسات: گناه کار، غمگینی، مایوس بودن و عدم اطمینان به خود(متکی نبودن به خود).

کناره گیری از جامعه و مردم (گوشه گیری و انزوا) زمانی رخ می دهد که فرد احساس تنهایی کند. شرکت کردن در روابط اجتماعی نه تنها مفهوم دوستی, عشق و شوق را برای فرد به وجود می آورد, بلکه سبب ایجاد احساساتی از قبیل دلبستگی و تعلق نیز می گردد, ارتباطات اجتماعی تاثیری عمده بر روی صحت و سلامت روح و روان و جسم مردم می گذارد. افرادی که دارای فرهنگ ها و زبان های مختلف می باشند , بیش تر در معرض خطر منزوی شدن(کناره گیری و گوشه گیری) وتشویشات عصبی (افسردگی) قرار دارند. زیرااکثریت آن ها در کشور جدید خویش روابط اجتماعی محدودترو کم تری دارند. بسیاری از افراد مسن با فرهنگ ها و زبان های مختلف بیش تر در معرض خطر کناره گیری (گوشه گیری و انزوا) وتشویشات عصبی (افسردگی) قرار دارند و در بعضی از گروه های قومی تعداد خودکشی نیز بالاتر و بیش تر است. این مشکلات منحصرا مربوط به کناره گیری بیش از حد, فقدان شبکه های حمایتی، مشکلات زبانی، و عدم دسترسی به خدمات درست سلامت و صحت , وضعیت بد اجتماعی- اقتصادی و فشارهای عصبی بیش از حد به همراه تجربیات ناشی از مهاجرت می باشد.

حقایقی در مورد تکالیف عروق و شرایین(رگ های) قلبی و صحت و سلامت روح و روان

تشویشات عصبی (افسردگی), کناره گیری از مردم (گوشه گیری و انزوا) و نداشتن حمایت های اجتماعی جزو عواملی است که باعث خطر بیش از حد مبتلا شدن به تکالیف عروق و شرایین قلبی (امراض قلبی) می شود.

عوامل روان شناسی مثل تشویشات عصبی (افسردگی), در عرض مدت دوازده ماه بعد ازاولین حمله ی قلبی, خطر حمله ی قلبی بعدی را تا میزان سه برابر افزایش می دهد.

حدود800000 هزار نفر از بزرگسالان و 100000 هزار نفر از خردسالان و جوانان هر ساله در استرالیا از تشویشات عصبی (افسردگی) رنج می برند.

تشویشات عصبی (افسردگی), به طور میانگین یک نفر از هر پنج نفر از استرالیایی ها را در مراحلی از زندگی خود تحت تاثیر قرار می دهد.

افسردگی یک تکلیف رایج و متداول می باشد. این بیماری را می توان به آسانی شناخت و تداوی کرد.

حقایق بیشتر در مورد صحت و سلامت روح و روان و تکالیف عروق وشرایین (رگ های) قلبی در اجتماعاتی که دارای فرهنگ و زبان های مختلفی هستند.

صحت و سلامت کلی مهاجران با طولانی تر شدن مدت زمان اقامت آنان در استرالیا, کاهش می یابد. افزایش تدریجی تعداد مرگ و میر به دلیل تکالیف عروق و شریان های قلبی (امراض قلبی) در بین مهاجران مشاهده می شود. علت این تکلیف طولانی تر شدن مدت زمان زندگی مهاجران در استرالیا و در نتیجه به وجود آمدن تغییراتی در رژیم های غذایی و رسم و رسوم زندگی آنان می باشد. تکالیف عروق و رگ های قلبی و تکلیف شکر (دیابت) دو نوع مشکل اصلی و عمده در صحت و سلامت جوامعی که از فرهنگ ها و زبان های مختلف وارد استرالیا شده اند، می باشد . به عنوان مثال تعداد مرگ و میر ناشی از تکلیف شکر (دیابت) در استرالیا بین مرد و زنهایی که در کشورهای آلمان, مالتا, لهستان و سایر کشورهای اروپایی به دنیا آمده اند(پیدا شده اند) و زنانی که در کشور ایتالیا و مردانی که در یونان به دنیا آمده اند (پیدا شده اند), بیش تر است.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر می توانید به سایت های(شبکه های اینترنتی) مراجعه نمایید:

www.heartfoundation.com.au

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

با دکتر خانوادگی خود صحبت کنید.

و یا جهت دریافت خدمات مشاوره (صحبت کردن در مورد تکلیف خود) با این شماره تلفن تماس بگیرید:1300131114

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

act belong commit

MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA