

# 10 October



## سلامت و بهداشت روح و روان و بیماری های عروق و شریان قلبی Mental Health and Coronary Heart Disease

تحقیقات اخیر که توسط بنیاد قلب استرالیا انجام شده، نشانگر این مطلب است که ارتباط بسیار قوی و محکمی بین افسردگی، کناره گیری از جامعه، فقدان کیفی حمایت های اجتماعی و بیماری های عروق و شریان های قلبی مشابه با سایر عوامل خطر آفرین متداول تر مثل سیگار کشیدن، چربی خون و فشار خون بالا وجود دارد.

عوامل روان شناسی مثل افسردگی، در عرض مدت دوازده ماه بعد از اولین حمله ی قلبی، خطر حمله ی قلبی بعدی را تا میزان سه برابر افزایش می دهد.

حدود 800000 هزار نفر بزرگسالان و 100000 هزار نفر از کودکان و جوانان هر ساله در استرالیا از افسردگی رنج می برند.

افسردگی به طور میانگین یک نفر از هر پنج نفر از استرالیایی ها را در مراحل از زندگی خود تحت تاثیر قرار می دهد.

افسردگی یک بیماری رایج و متداول می باشد. این بیماری را می توان به آسانی تشخیص داد و درمان کرد.

**حقایق بیشتر در مورد سلامت روح و روان و بیماری های عروق و شریان های قلبی در جوامعی که پیش زمینه های فرهنگی و زبانی مختلف را دارا می باشند.**

سلامت کلی مهاجران با طولانی تر شدن مدت زمان اقامت آنان در استرالیا، کاهش می یابد. افزایش تدریجی آمار مرگ و میر ناشی از بیماری های عروق و شریان های قلبی در بین مهاجران مشاهده می شود. علت این امر طولانی تر شدن مدت زمان اقامت مهاجران در استرالیا و در نتیجه به وجود آمدن تغییراتی در عادت های غذایی و رسم و رسوم زندگی آنان می باشد. بیماری های عروق و شریان های قلبی و مرض قند(دیابت) دو نوع مشکل اصلی و عمده در سلامت و بهداشت جوامعی است که از پیش زمینه های فرهنگی و زبانی مختلف وارد استرالیا شده اند. به عنوان مثال، آمار مرگ و میر ناشی از بیماری مرض قند(دیابت) در استرالیا بین متولدین مرد و زن کشورهای آلمان، مالتا، لهستان و سایر کشورهای اروپایی و زنان متولد ایتالیا و مردان متولد یونان بیش تر است.

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایت های زیر مراجعه نمایید

[www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

با دکتر خانوادگی خود صحبت نمایید.

و یا جهت دریافت خدمات مشاوره با این شماره تلفن تماس بگیرید: 1300131114

**منظور از افسردگی، کناره گیری از جامعه و کیفیت حمایت های اجتماعی چیست؟**

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

جسمی- خستگی مداوم، بی خوابی.

رفتاری- خارج نشدن از منزل، انجام ندادن وظایف در سر کار، مصرف مشروبات الکلی و دارو های مسکن و آرام بخش.

افکار: تفکراتی از قبیل: "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.

کناره گیری از جامعه زمانی رخ می دهد که فرد احساس تنهایی نماید. سهیم بودن در روابط اجتماعی نه تنها دوستی، عشق و معنا را برای فرد به ارمغان می آورد، بلکه سبب ایجاد احساساتی از قبیل دلبستگی و تعلق نیز می گردد. ارتباطات اجتماعی تأثیری عمده بر روی سلامت و بهداشت روح و جسم مردم می گذارد.

افرادی که پیش زمینه های فرهنگی و زبانی مختلفی را دارند، بیش تر در معرض منزوی شدن(کناره گیری از جامعه) و افسردگی قرار دارند. زیرا اکثریت آن ها در کشور جدید خویش ارتباطات اجتماعی محدودتر و کم تری دارند. بسیاری از افراد مسن با پیش زمینه های فرهنگی و زبانی مختلف بیش تر در معرض کناره گیری و افسردگی می باشند و در بعضی از گروه های قومی آمار خودکشی نیز بالاتر و بیش تر است. این مشکلات منحصرآ مربوط به کناره گیری بیش از حد، فقدان شبکه های حمایتی، مانع زبان، و خدمات نادرست و دست نیافتنی(دور از دسترس) بهداشت و سلامت، وضعیت بد اجتماعی- اقتصادی و فشارهای عصبی مترکم(بیش از حد) به همراه تجربیات ناشی از مهاجرت می باشد.

**حقایق در مورد بیماری های عروق و شریان های قلبی و سلامت و بهداشت روح و روان**

افسردگی، کناره گیری از جامعه و فقدان حمایت های اجتماعی جزو عوامل خطر آفرین بسیار موثر برای ابتلا به بیماری های عروق و شریان های قلبی است.