

10 October



Ψυχική Υγεία και Στεφανιαία Νόσος Mental health and Coronary Heart Disease

Πρόσφατες έρευνες που έγιναν από το Καρδιολογικό Ίδρυμα της Αυστραλίας έδειξαν ότι υπάρχει ένας ισχυρός συσχετισμός ανάμεσα στην κατάθλιψη, την κοινωνική απομόνωση, την έλλειψη επαρκούς κοινωνικής υποστήριξης και στην στεφανιαία νόσο, που είναι παρόμοιος με τους πύο συνηθισμένους παράγοντες κινδύνου όπως το κάπνισμα, η υψηλή χοληστερόλη και η υψηλή αρτηριακή πίεση.

Τί σημαίνει κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση και επαρκής κοινωνική υποστήριξη;

Ένα άτομο μπορεί να πάσχει από κατάθλιψη αν, για μία χρονική περίοδο δύο εβδομάδων και παραπάνω, αισθάνονται θλιμμένοι, κακοδιάθετοι ή δυστυχισμένοι, έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους για πράγματα που υπό κανονικές συνθήκες θα τους ευχαριστούσαν, και έχουν εκδηλώσει τρία ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- **Σωματικά συμπτώματα**- αισθάνονται συνέχεια κουρασμένοι, δεν μπορούν να κοιμηθούν.
- **Συμπτώματα συμπεριφοράς**- δεν βγαίνουν έξω, δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εργασίας τους, χρησιμοποιούν αλκοόλ και ηρεμιστικά για να ανταπεξέλθουν.
- **Σκέψεις**- σκέφτονται ότι «τίποτα καλό δεν συμβαίνει ποτέ σε εμένα», «Δεν αξίζω τίποτα».
- **Συναισθήματα**- αισθήματα ενοχής, δυστυχίας, απογοήτευσης, έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Κοινωνική απομόνωση είναι όταν ένα άτομο αισθάνεται μοναξιά. Όταν όμως ένα άτομο αισθάνεται ότι έχει κοινωνικές σχέσεις που του παρέχουν φιλία, αγάπη και νόημα, και οι οποίες δημιουργούν το αίσθημα ότι «ανήκει» κάπου, αυτοί οι κοινωνικοί δεσμοί έχουν πολύ μεγάλη επιρροή στην ψυχική και σωματική του υγεία. Άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά και γλωσσικά υπόβαθρα (CALD), μπορεί να είναι πιο επιρρεπή στην κοινωνική απομόνωση και στην κατάθλιψη λόγω του ότι πολλοί από αυτούς έχουν λιγότερους κοινωνικούς δεσμούς στην καινούρια τους χώρα. Πολλά ηλικιωμένα άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά και γλωσσικά υπόβαθρα (CALD), αναφέρουν ότι βιώνουν υψηλότερους βαθμούς κοινωνικής απομόνωσης και κατάθλιψης, και σε ορισμένες εθνικές κοινωνικές ομάδες ακόμα και υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών. Αυτό οφείλεται κυρίως στην ακραία κοινωνική απομόνωση, στην έλλειψη κοινωνικών δεσμών υποστήριξης, στις δυσκολίες της γλώσσας, σε υπηρεσίες υγείας και πρόνοιας που είναι ακατάλληλες ή στις οποίες δεν έχουν πρόσβαση, στην χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση και στις συσσωρευτικές ψυχολογικές πιέσεις που δημιουργεί η εμπειρία της μετανάστευσης.

Πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και την στεφανιαία νόσο

- Η κατάθλιψη, η κοινωνική απομόνωση και η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για τη στεφανιαία νόσο.

- Μέσα στους πρώτους 12 μήνες μετά από μία καρδιακή προσβολή, ψυχολογικοί παράγοντες όπως η κατάθλιψη μπορούν να τριπλασιάσουν τον κίνδυνο το άτομο να υποστεί και άλλη καρδιακή προσβολή, ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες.
- Περίπου 800,000 Αυστραλοί ενήλικοι και 100,000 παιδιά και νέοι πάσχουν από κατάθλιψη κάθε χρόνο.
- Η κατάθλιψη επηρεάζει κατά μέσο όρο ένα στα πέντε άτομα στην Αυστραλία σε κάποιο σημείο στη ζωή τους.
- Η κατάθλιψη είναι κάτι το συνηθισμένο, αλλά μπορεί εύκολα να διαγνωσθεί και να αντιμετωπισθεί.

Πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και την στεφανιαία νόσο στις μη αγγλόφωνες (CALD) κοινωνικές ομάδες

Η γενική κατάσταση της υγείας των μεταναστών χειροτερεύει όσο περισσότερο καιρό έχουν μείνει στην Αυστραλία. Υπάρχει μία σταδιακή αύξηση των θανάτων από στεφανιαία νόσο στους μετανάστες όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος παραμονής τους στην Αυστραλία, πράγμα που συμβαίνει λόγω των διατροφικών τους συνθηκών και της αλλαγής στον τρόπο ζωής τους. Η στεφανιαία νόσος και ο διαβήτης είναι δύο από τα μείζονα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν πολλές κοινωνικές ομάδες μεταναστών (CALD) στην Αυστραλία. Για παράδειγμα, τα στοιχεία σχετικά με τους θανάτους στην Αυστραλία που προέρχονται από το διαβήτη δείχνουν ότι υπάρχουν πολύ υψηλά ποσοστά θανάτου για άντρες και γυναίκες που έχουν γεννηθεί στην Αίγυπτο, στην Ινδία, Γερμανία, Μάλτα, Πολωνία, άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, καθώς και για γυναίκες που έχουν γεννηθεί στην Ιταλία και για άντρες που έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες

- Επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες: www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au
- Μιλήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό
- Για υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης καλέστε το Lifeline στο τηλέφωνο 1300 13 11 14