

10 October



Salute mentale e malattie cardiache coronarie

Mental Health and coronary heart disease

Una recente ricerca della Heart Foundation of Australia ha concluso che vi sono forti legami fra la depressione, l'isolamento sociale, la scarsa qualità di supporto sociale e le malattie cardiache coronarie, con fattori di rischio simili a quelli più convenzionali come fumo, colesterolo alto e pressione alta.

Cosa si intende per depressione, isolamento sociale e scarsa qualità di supporto sociale?

Una persona può essere depressa se da più di due settimane si sente giù, triste o avvilita, se ha perso interesse nelle cose che normalmente le piacevano, e se soffre di tre o più dei sintomi seguenti:

- **fisici** – stanchezza costante, difficoltà a dormire.
- **di comportamento** – non esce, al lavoro non riesce a svolgere le sue mansioni, si affida ad alcool e sedativi.
- **nei pensieri** – pensa che "a me non succede nulla di buono", "io non valgo niente".
- **nei sentimenti** – la persona si sente in colpa, infelice, delusa, sfiduciata.

L'isolamento sociale si verifica quando una persona si sente sola. Tuttavia, se la persona si sente parte di una relazione sociale che le offre amicizia, amore e significato, che le danno un senso di appartenenza, questi legami sociali hanno una forte influenza sulla salute mentale e fisica.

Le persone di diversa origine culturale e linguistica talvolta sono più soggette all'isolamento ed alla depressione perché in molti casi hanno meno sostegni sociali a cui affidarsi nel nuovo paese. Molte persone anziane di queste origini accusano livelli più alti di isolamento e depressione e in alcuni gruppi etnici anche frequenze di suicidi più alte. Questo è dovuto principalmente ad estremo isolamento, mancanza di reti di supporto, barriere linguistiche, servizi medici e di previdenza inadatti o inaccessibili, livello socioeconomico basso e stress accumulato, legato all'esperienza di emigrazione.

Fatti sulla salute mentale e le malattie cardiache coronarie

- Depressione, isolamento sociale e mancanza di supporto sociale sono fattori di rischio per le malattie cardiache coronarie.

- Nei primi 12 mesi dopo un attacco cardiaco, fattori psicologici come la depressione possono triplicare il rischio di subire un altro attacco cardiaco, indipendentemente da altri fattori.

- Circa 800,000 australiani adulti e 100,000 bambini e giovani soffrono di depressione ogni anno.

- La depressione colpisce in media una persona su cinque in Australia in qualche fase della vita.

- La depressione è frequente ma può essere facilmente identificata e trattata.

Altri fatti sulla salute mentale e le malattie cardiache coronarie nelle comunità di diversa origine culturali e linguistiche

Lo stato di salute degli immigrati tende a peggiorare con il passare degli anni di permanenza in Australia. Si registra un aumento graduale di decessi da malattie cardiache coronarie a causa dei cambiamenti di dieta e di stile di vita. Le malattie cardiache coronarie e il diabete sono due gravi problemi di salute di cui soffrono in Australia le comunità di diversa origine culturale e linguistica. Ad esempio, le statistiche dei decessi legati al diabete in Australia sono molto alte per uomini e donne nati in Egitto, India, Germania, Malta, Polonia e altri paesi europei, per le donne nate in Italia e per gli uomini nati in Grecia.

Per ulteriori informazioni

- Visita il sito: www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au

- Parlane con il medico di famiglia

- Per assistenza telefonica chiama la Lifeline al 1300 13 11 14