សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូង (Mental Health and Coronary Heart Disease)

ការស្រាវជ្រាវថ្មីៗរបស់មូលស្ថាបនាបេះដូងអូស្ត្រាលី(Hearth Foundation of Australia) បានសន្និដ្ឋានថាមានសម្ព័ន្ធការយ៉ាងមាំមួនរវាងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការឯកខ្លួនពីសង្គម កង្វះខាតការគាំទ្រគុណលក្ខណៈពីសង្គមនិងជម្ងឺបេះដូង ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ច្រើនដែលបានសន្មតមកហើយដូចជា ជក់បារី អង្គធាតុខ្លាញ់ខ្ពស់ និងសម្ពាធឈាមខ្ពស់។

តើជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការឯកខ្លួនពីសង្គម ការគាំទ្រគុណលក្ខណៈសង្គមមានន័យថាអ្វី?

មនុស្សម្នាក់ប្រហែលជាមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត បើគេមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ព្រួយហើយអស់កម្លាំងចិត្ត ឬមិនសប្បាយចិត្ត បាត់បង់ការយកចិត្តទុកដាក់ដែលតែងតែរីករាយជាមួយ លើសពីពីរអាទិត្យ និងមានពិសោធន៍នូវរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមចំនួនបីចំណុចឬច្រើនជាង:

រាងកាយ - អស់កម្លាំងគ្រប់ពេល ដំណេកមិនបាន។

អាកប្បកិរិយា - មិនចាកចេញពីផ្ទះ មិនបំពេញការងារឲ្យចប់ ពឹងផ្អែកលើគ្រឿងស្រវឹងឬថ្នាំរំងាប់ការឈឺចាប់។

គំនិត - គិតថា 'គ្មានអ្វីមួយសោះដែលល្អកើតមានដល់ខ្ញុំ' 'ខ្ញុំជាមនុស្សគ្មានប្រយោជន៍។

មានអារម្មណ៍ - ថាប្រព្រឹត្តិខុស មិនសប្បាយចិត្ត ស្រងាកចិត្ត គ្មានជំនឿចិត្ត។

ភាពឯកខ្លួនពីសង្គម គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ឯកោ។ យ៉ាងណាក៏ដោយបើមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាគេមានចំណែកក្នុងសង្គមដែលផ្តល់នូវមិត្តភាព ក្តីស្រឡាញ់និងបំណង ហើយទាំងនេះបង្កើតនូវអារម្មណ៍ថាមានគ្នីគ្នាក្នុងសង្គម។ សម្ព័ន្ធទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមទាំងអស់នេះមានអនុភាពខ្លាំងក្លាទៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ។ អ្នកដែលមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែក ពេលខ្លះឆាប់ទទួលភាពកន្តោចកន្តែងនិងធ្លាក់ទឹកចិត្ត ពីព្រោះក្នុងប្រទេសថ្មីរបស់គេ បណ្តាញទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមមានស្តួចស្តើង។ មនុស្សវ័យចំណាស់ជាច្រើនដែលមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែករាយការណ៍ពីភាពកន្តោចកន្តែង និងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ហើយក្នុងពហុវប្បធម៌ខ្លះអត្រាពីអត្តឃាតកម្មមានខ្ពស់។ ទាំងនេះភាគច្រើនគឺយោងទៅលើភាពកន្តោងកន្តែងក្រៃលែង ភាពខ្វះខាតប្រព័ន្ធគាំទ្រ ឧបសគ្គភាសា កិច្ចបំរើផ្នែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាពមិនសាកសមឬពិបាកនឹងចូលដល់ឋានៈសេដ្ឋកិច្ចសង្គមស្តួចស្តើង បន្ថែមឡើងដោយអាការៈតានតឹងផ្សំនឹងការពិសោធន៍រឿងអន្តោប្រវេសន៍។

ដំណើរហេតុពីសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូង

ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការឯកខ្លួនពីសង្គម និងកង្វះខាតការគាំទ្រពីសង្គមគឺជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងជាក់ច្បាស់ដល់បេះដូង។

ក្នុងកំឡុងមួយឆ្នាំបន្ទាប់ពីមានជម្ងឺគាំងបេះដូង កត្តាផ្លូវចិត្តដូចជាជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជម្ងឺគាំងបេះដូងជាថ្មី បីដងច្រើនជាង ហើយដែលមិនទាក់ទងមិនកត្តាដទៃឡើយ។

រៀងរាល់ឆ្នាំប្រជាជនអូស្ត្រាលីពេញវ័យប្រមាណជា80ម៉ឺននាក់និងកុមាររួមទាំងក្មេងជំទង់ 10ម៉ឺននាក់ទទួលការឈឺឈាពីជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ជាមធ្យមជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមានឥទ្ធិពលលើមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់ក្នុងពេលខ្លះនៃជីវិតពួកគេ។

ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តកើតមានជាទូទៅ ប៉ុន្តែរកឃើញថាអាចនឹងព្យាបាលបានយ៉ាងងាយ។

ដំណើរហេតុបន្ថែមទៀតអំពីជម្ងឺផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺគាំងបេះដូងក្នុងសង្គមដែលមានសាវតាវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែក

សរុបមកសុខភាពជនអន្តោប្រវេសន៍កាន់តែអន់ថយ ទៅតាមកំឡុងពេលស្នាក់អាស្រ័យក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីកាន់តែកើន។ ការបាត់បង់ជីវិតបណ្តាលមកពីទំនៀមទំលាប់នៃការបរិភោគនិងផ្លូវជីវិត មានការផ្លាស់ប្តូរ។ ជម្ងឺបេះដូងនិងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាបញ្ហាសុខភាពចម្បងប្រឈមនឹងសង្គមដែលមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែក។ ឧទាហរណ៍ ទិន្នន័យពីការស្លាប់ដែលទាក់ទងនឹងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី មានចំនួនខ្ពស់ណាស់សំរាប់បុរសស្ត្រីមានកំណើតនៅប្រទេសអេហ្សីប ឥណ្ឌា អាល្លឺម៉ង់ ម៉ាលតា ប៉ូឡូញនិងប្រទេសអ៊ីរុបដទៃ និងស្ត្រីមានកំណើតនៅប្រទេសអ៊ីតាលី និងបុរសមានកំណើតនៅប្រទេសក្រិច។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម

គេហទំព័រ www.heartfoundation.com.au

www.mmha.org.au

www.beyondblue.org.au

ពិគ្រោះនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក

ចំពោះកិច្ចបំរើពិគ្រោះយោបល់ ទូរស័ព្ទខ្សែទូរស័ព្ទជីវិត (lifeline) 1300 13 11 14