Polish

10 October



Zdrowie psychiczne i choroba wieńcowa serca

Mental Health and coronary heart disease

Według ostatnich badań Australijskiego Stowarzyszenia Chorób Serca (Heart Foundation of Australia), istnieje silny związek pomiędzy depresją, izolacją społeczną, brakiem wysokiej jakości wsparcia socjalnego i chorobą wieńcową. Związek ten jest podobny do bardziej konwencjonalnych czynników ryzyka takich, jak palenie papierosów, wysoki poziom cholesterolu i nadciśnienie.

Co oznaczają terminy depresja, izolacja społeczna i wysokiej jakości wsparcie socjalne?

Osoba może cierpieć na depresję, jeśli przez okres dłuższy niż dwa tygodnie czuła się smutna, przygnębiona lub nieszczęśliwa, straciła zainteresowanie w wykonywaniu zajęć, które zwykle sprawiały jej przyjemność, oraz doświadczyła przynajmniej trzech z poniższych objawów:

- **Objawy fizyczne**- ciągłe zmęczenie, bezsenność.
- **Zachowanie**- zaniechanie wychodzenia z domu, zaniedbanie się w pracy, uzależnienie od alkoholu i środków uspokajających.
- **Myśli**- Myślenie: “Nigdy nie dzieje mi się nic dobrego”, “Jestem nic nie wart”.
- **Odczucia**- poczucie winy, niezadowolenie, rozczarowanie, brak pewności siebie.

Izolacja społeczna występuje, kiedy osoba czuje się samotna. Udział w grupach społecznych, które zapewniają przyjaźń, miłość i sens życia oraz poczucie przynależności, ma duży wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Imigranci są czasem bardziej podatni na izolację i depresję ponieważ wielu z nich należy do mniejszej liczby grup towarzyskich w nowej ojczyźnie. Badania wykazują zwiększony stopień izolacji i depresji u wielu imigrantów w wieku starszym, a w niektórych grupach etnicznych nawet większą częstotliwość samobójstw. Jest to głównie związane z ekstremalną izolacją, brakiem grup wsparcia, barierami językowymi, nieodpowiednimi bądź niedostępnymi usługami zdrowotnymi i socjalnymi, niskim statusem społeczno-ekonomicznym i nagromadzonym stresem związanym z procesem emigracji.

Fakty dotyczące zdrowia psychicznego i choroby wieńcowej

- Depresja, izolacja społeczna i brak wsparcia socjalnego są poważnymi czynnikami ryzyka choroby wieńcowej.
- W ciągu pierwszych 12 miesięcy po zawale serca czynniki psychologiczne takie, jak depresja mogą trzykrotnie zwiększyć ryzyko ponownego zawału serca niezależnie od innych czynników.
- Około 800 000 dorosłych Australijczyków oraz 100 000 dzieci i młodzieży co roku cierpi na depresję.
- Depresja dotyka przeciętnie jedną na pięć osób w Australii na pewnym etapie ich życia.
- Depresja występuje powszechnie, ale jest łatwa do wykrycia i leczenia.

Dodatkowe fakty dotyczące zdrowia psychicznego i choroby wieńcowej w środowiskach imigrantów

Ogólnie zdrowie imigrantów pogarsza się w miarę wydłużenia pobytu w Australi. Umieralność na chorobę wieńcową stopniowo zwiększa się wsród imigrantów w miarę upływu pobytu w Australii w związku ze zmianą w odżywianiu się i stylu życia. Choroba wieńcowa i cukrzyca to dwie główne choroby nękające środowiska imigrantów w Australii. Na przykład w Australii umieralność na choroby powiązane z cukrzycą jest bardzo wysoka wśród mężczyzn i kobiet urodzonych w Egipcie, Indiach, Niemczech, Malcie, Polsce i innych krajach europejskich oraz wśród kobiet z Włoch i mężczyzn z Grecji.

Dodatkowe informacje

- Odwiedź: www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP)
- Po poradę terapeuty zadzwoń do Lifeline pod numer telefonu 1300 13 11 14

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

act belong commit

MENTAL HEALTH COUNCIL OF AUSTRALIA