

# 10 October



## Психическое Здоровье и Сердечно Сосудистые Заболевания Mental Health and coronary heart disease

Недавние исследования организацией Heart Foundation of Australia пришли к выводу, что есть сильная связь между депрессией, социальной изоляцией, отсутствием квалифицированной социальной поддержки и сердечно сосудистыми заболеваниями (CHD), похожая на более привычные факторы риска, такие как курение, высокий холестерин и повышенное кровеное давление.

### Что означает депрессия, социальная изоляция и квалифицированная социальная поддержка?

Человек может быть в депрессии, если на протяжении более двух недель он чувствовал себя грустным, унылым, несчастным, потерявшим интерес к делам, обычно приносящим радость, и испытывающим три или более следующих симптомов:

- **Физический** – постоянная усталость, бессоница
- **Поведение** – не выходить на улицу, не выполнение рабочих обязанностей, зависимость от алкоголя и успокоительных средств.
- **Мысли** - мысли о том, что “ничего хорошего со мной никогда не происходит”, “я ничтожный/ая”.
- **Чувства** – виноватый/ая, несчастный/ая, разочарованный/ая, неуверенный/ая.

Социальная изоляция это когда человек чувствует себя одиноким. Однако, если человек чувствует себя частью социальных взаимоотношений, которые обеспечивают дружбу, любовь и значение, которые также создают ощущение принадлежности, такие социальные связи имеют существенное влияние на психическое и физическое здоровье. Люди с разнообразным культурным и языковым (CALD) прошлым иногда более склонны к изоляции и депрессии, потому что у многих мало социальных сетей в новой стране. Многие пожилые люди с CALD прошлым сообщают высокую степень изоляции и депрессии, а в некоторых этнических группах даже высокий уровень самоубийства. Это в основном по причинам экстремальной изоляции, отсутствия сетей поддержки, языкового барьера, неподходящих или недоступных услуг здравоохранения и благосостояния, низкого социо-экономического статуса и накапливающегося стресса, связанного с иммиграционным опытом.

### Факты о психическом здоровье и сердечно сосудистом заболевании.

- Депрессия, социальная изоляция и отсутствие социальной поддержки являются существенными факторами риска при CHD.

- В течении первых 12 месяцев после сердечного приступа психологические факторы, такие как депрессия, могут утроить риск вторичного сердечного приступа, независимо от других факторов.
- Около 800.000 Австралийских взрослых и 100.000 детей и молодежи страдают от депрессии каждый год.
- Депрессия поражает в среднем одного из пяти людей в Австралии в какой-то этап жизни.
- Депрессия общепринятая болезнь, которая может быть легко опознана и вылечена.

### Дополнительные факты о психическом здоровье и сердечно сосудистом заболевании у CALD общества.

С увеличением срока нахождения в Австралии всеобщее здоровье иммигрантов ухудшается. Смертность иммигрантов от сердечно сосудистых заболеваний, находящихся длительный период в Австралии постепенно увеличивается из-за пищевых привычек и изменений в образе жизни. Сердечно сосудистое заболевание и диабет являются две значительные проблемы здоровья, с которыми сталкиваются многие CALD общества в Австралии. На пример, данные о смертности связанной с диабетом в Австралии очень высокие у мужчин и женщин, родившихся в Египте, Индии, Германии, Малте, Польше и других Европейских странах, а также женщин из Италии и мужчин родившихся в Греции.

### За дальнейшей информацией

- Посетите [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)
- Поговорите с вашим семейным врачом
- За психологической услугой звоните Lifeline по тел. 1300 13 11 14