

10 October



Душевно здравље и коронарна срчана болест

Mental Health and coronary heart disease

Недавна истраживања које је спровела Фондација за срчана обољења Аустралије су показала да постоји јака веза између депресије, социјалне изолованости, недостатка квалитетне друштвене помоћи и коронарне срчане болести и да ови фактори имају слично дејство као и уобичајени фактори ризика као што је пушење, висока масноћа у крви и висок крвни притисак.

Шта се подразумева под депресијом, социјалном изолованостју и квалитетном друштвеном помоћи?

Сматра се да особа пати од депресије ако се више од две недеље осећа тужно, потонуло или јадно, ако је изгубила интересовање за ствари у којима нормално ужива и ако има три или више од следећих симптома:

- **Физички симптоми** – стални умор, несаница.
- **Понашање** – не излази вани, не завршава обавезе на послу, ослања се на алкохол и седативе.
- **Размишљање** – 'Мени се никад ништа лепо не дешава' или 'Ја не вредим ничему.'
- **Осећања** – кривица, незадовољство, разочарање, недостатак самопоуздања.

Социјална изолованост значи да се особа осећа усамљено. Ипак, ако при опхођењу са другима особа осећа да јој то пружа пријатељство, љубав или смисао а такође јој даје осећај припадности, онда овакве социјалне везе имају значајан утицај на њихово душевно и физичко здравље.

Лица која потичу из различитих културолошких и језичких средина (CALD) су понекад више склона изолованости и депресији јер, у новој земљи, већина њих се креће у врло малом броју друштвених кругова. Већи број старијих лица која потичу из различитих културолошких и језичких средина показује већи степен изолованости и депресије а у неким етничким заједницама чак и већу стопу самоубиства. Ово се углавном дешава због њихове изузетне изолованости, недостатка подршке, језичке баријере, неприкладних или недоступних здравствених или социјалних служби, лошег друштвено-економског статуса и нагомиланог стреса који је повезан са миграцијом.

Чињенице о душевном здрављу и коронарној срчаној болести

- Депресија, социјална изолованост и недостатак друштвене подршке су значајни фактори ризика за појаву коронарне срчане болести.

- У року од 12 месеци након срчаног удара, психолошки фактори као што је депресија могу, неовисно од других фактора, утростручити ризик од новог срчаног удара.
- Сваке године у Аустралији око 800,000 одраслих и 100,000 деце пате од депресије.
- У просеку једна од пет особа у Аустралији пати од депресије у некој фази свог живота.
- Депресија је честа али се лако распознаје и лечи.

Додатне чињенице о душевном здрављу и коронарној срчаној болести међу лицима која потичу из различитих културолошких и језичких подручја

Што је дужи боравак досељеника у Аустралији то се и њихово опште здравље временом погоршава. Број смртних случајева услед коронарне срчане болести се постепено повећава међу досељеницима који дуже бораве у Аустралији због промена у животним навикама и начину исхране. Коронарна срчана болест и шећерна болест су два највећа здравствена проблема с којим се суочавају многе етничке заједнице у Аустралији. На пример, подаци показују да је стопа смртности узрокована шећерном болешћу у Аустралији јако висока међу мушкарцима и женама који су рођени у Египту, Индији, Немачкој, Малти, Пољској и другим европским земљама, међу женама из Италије и мушкарцима рођеним у Грчкој.

За додатне информације

- Посетите: www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au
- Поразговарајте са вашим лекаром опште праксе
- За саветодавне услуге позовите саветвалиште на 1300 13 11 14