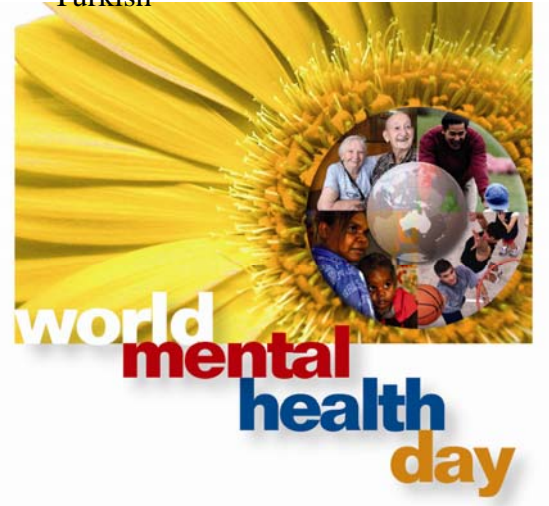


10 October



Akıl sağlığı ve koroner kalp hastalığı Mental health and coronary heart disease

Avustralya Kalp Vakfının son araştırmaları sigara, yüksek kolesterol ve yüksek tansiyon gibi alışılmış risk etmenlerinin yanısıra depresyon, sosyal yalıtım, nitelikli toplumsal destek yokluğu ile koroner kalp hastalığı (CHD) arasında güçlü bağlantılar olduğu sonucuna varmıştır.

Depresyon, sosyal yalıtım, nitelikli toplumsal destek yokluğu ne anlama gelir?

Bir kişi iki haftadan daha uzun bir süre kendisini üzgün, keyifsiz veya morali bozuk hissediyor, normal olarak keyif aldığı şeylere olan ilgisini yitirmişse ve kendisinde aşağıdaki belirtilerin en az üç tanesi varsa depresyonda olabilir:

- **Bedensel** – sürekli yorgunsa, uyuyamıyorsa.
- **Davranış** – dışarı çıkmıyorsa, işte gerekenleri yapmıyorsa, alkol ve sâkinleştiricilere bel bağlıyorsa.
- **Düşünceler** – “bana iyi hiç birşey olmaz”, “hiç bir değerim yok” gibi şeyler düşünüyorsa.
- **Duygular** – kendisini suçlu, mutsuz, düş kırıklığına uğramış, güvensiz hissediyorsa.

Kişi kendisini yalnız hissettiği zaman sosyal yalıtım var demektir. Ancak, kişi kendisinde aynı zamanda ait olma duygusu yaratan arkadaşlıklar, sevgi ve anlam sağlayan sosyal ilişkilerin bir parçası olduğunu hissediyorsa, bu sosyal bağların akıl ve beden sağlığı üzerinde büyük etkisi olur. Kültürel ve dil olarak farklı kökenlerden olan kişiler [CALD], birçoğunun yeni ülkelerinde daha az sosyal bağlantıları olduğu için, bazan yalıtıma ve depresyona daha çok eğilimli olurlar. CALD kökenli birçok yaşlı kişide daha üst düzeyde yalıtım ve depresyon görülür ve bazı etnik gruplarda daha yüksek intihar oranı vardır. Bu genellikle aşırı yalıtılmış olmaları, destek bağlantıları olmaması, dil engelleri, sağlık ve esenlik hizmetlerinin uygun olmaması veya erişilememesi, sosyo-ekonomik konumlarının düşük olması ve göç sürecinin getirdiği bunalımların birikmesi nedeniyle.

Akıl sağlığı ve koroner kalp hastalığı hakkındaki gerçekler

- Depresyon, sosyal yalıtım ve toplumsal desteklerin olmaması CHD'ler için önemli risk etmenleridir.

- Bir kalp krizinden sonraki ilk 12 ay içinde, diğer etmenler ne olursa olsun, depresyon gibi psikolojik etmenler bir başka kalp krizi geçirme olasılığını üç kat artırır.
- Her yıl yaklaşık 800,000 Avustralyalı yetişkin ve 100,000 çocuk ve genç depresyona girer.
- Avustralya'daki her beş kişiden biri, yaşamlarının bir döneminde depresyondan etkilenir.
- Depresyon çok görülürse de kolaylıkla teşhis ve tedavi edilebilir.

CALD topluluklardaki akıl sağlığı ve koroner kalp hastalığı hakkında ilâve gerçekler

Avustralya'da buldukları süre uzadıkça göçmenlerin genel sağlığı kötüye gider. Avustralya'da buldukları süre uzadıkça yeme alışkanlıkları ve yaşam biçimi değişiklikleri nedeniyle göçmenlerin koroner kalp hastalığından ölme oranlarında tedricî bir artış olur. Koroner kalp hastalığı ve şeker hastalığı, Avustralya'daki birçok CALD topluluğun karşılaştığı iki büyük sağlık sorunudur. Örneğin Mısır, Hindistan, Almanya, Malta, Polonya ve diğer Avrupa ülkelerinde doğmuş olan kadın ve erkekler, İtalya'da doğmuş olan kadınlar ve Yunanistan'da doğmuş olan erkekler için şeker hastalığıyla bağlantılı ölüm oranları çok yüksektir.

Daha fazla bilgi için

- www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au internet sitelerini ziyaret edin
- Aile doktorunuzla konuşun
- Danışma hizmetleri için 1300 13 11 14 numaradan Lifeline'ı arayın