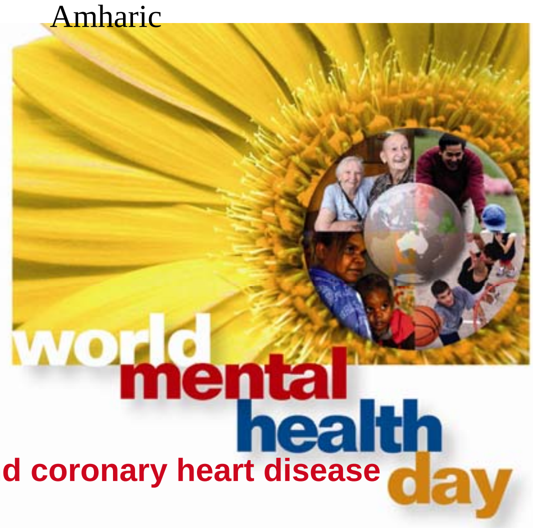
Amharic

10 October



የአዕምሮ ጤንነትና ኮረነሪ የልብ ሕመም Mental health and coronary heart disease

የአውስትራሊያ የልብ ጤና ድርጅት በቅርቡ ባደረገው ምርምር የአዕምሮ ጭንቀት (ዲፕሬሽን)፣ ከሕብረተሰብ እራስን አግልሎ መኖር፣ ጥሩ የሆነ የሕብረተሰብ ድጋፍ አለማግኘትና ኮረነሪ የልብ ሕመም ቀጥተኛና ጠንካራ ግንኙነት እንዳላቸው አሳይቷል። እነዚህ ሁኔታዎች ለጤና ጠንቅ የሆኑት እንደ ሲጋራ ማጨስ፣ የኮልስትሮል መብዛትና ከፍተኛ የደም ግፊት ከሚያመጡት ጉዳት ጋር ተመሳሳይነት አለው።

የአዕምሮ ጭንቀት (ዲፕሬሽን)፣ ከሕብረተሰብ እራስን አግልሎ መኖርና ጥሩ የሕብረተሰብ ድጋፍ ማለት ምን ማለት ነው?

ሰውች የአዕምሮ ጭንቀት ይዟቸዋል የሚባለው፣ ከሁለት ሳምንት በላይ የሀዘን ስሜት ሲሰማቸው፣ ጭምት ሲሆኑ ወይም በጣም ሲከፉ፣ ወትሮ የሚያስደስታቸውን ነገሮች ለማድረግ ፍላጎት ሲያጡ፣ ከሚከተሉት ውስጥ ሶስት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑትን ምልክቶችን ያሳያሉ፤

- **በአካል ላይ –** ሁል ጊዜ ድካም መሰማትና፣ መተኛት አለመቻል።
- **በፀባይ ላይ –** ወደ ውጪ መውጣት አለመፈለግ፣ በስራ ቦታ ስራዎችን አለመስራት፣ በአልኮልና በአደንዛዠ እጾች ላይ መመካት።
- **ሀሳብ –** "በሕይወቴ ምንም ጥሩ ነገር አይገጥመኝም"፣ " ምንም ዋጋ ያልኖረኝ ሰው ነኝ" ብሎ ማሰብ።
- **ስሜት –** የጸጸት ስሜት፣ ደስተኛ አለመሆን፣ ቅር መሰኘት፣ በራስ አለመተማመን።

ከሕብረተሰቡ እራስን አግልሎ መኖር ማለት አንድ ሰው የብቸኝነት ስሜት ሲሰማው ነው። ይሁን እንጂ ግለሰቡ የሕብረተሰቡ አካል እንደሆነ ተሰምቶት ጓደኝነትን፣ መፈቀርን፣ ትርጉም በሚሰጥ ሁኔታ የሚያገኝ ከሆነ ይህ አዎንታዊ የማህበራዊ ግንኙነት የወገናዊነት ስሜቱን በመቀስቀስ በአዕምሮውና በአካሉ ጤንነት ላይ ከፍተኛ ተጸእኖ ያሳድራል።

ከተለያየ ባሕል ወግና ቋንቋ የሚመጡ ሰዎች አንዳንድ ጊዜ ለብቸኝነትና ለአዕምሮ ጭንቀት/ ዲፕሬሽን የተጋለጡ ናቸው። ምክንያቱም ብዙዎቹ በአዲስ አገር ውስጥ ያላቸው ማህበራዊ ግንኙነት ውሱን በመሆኑ ነው። ከነዚህ አካባቢዎች የሚመጡ ብዙ አዛውንቶች ከፍተኛ ብቸኝነትና የአዕምሮ ጭንቀት/ዲፕሬሽን የሚያጋጥማቸው ሲሆን በአንዳንድ የህብረተሰብ ክፍል ውስጥ እንደታየው ከሆነ ሕይወታቸውን የሚያጠፉ ሰዎች ቁጥር ከፍ ያለ ነው። ይህም የሚመጣው የብቸኝነት ስሜት በጣም ስለሚሰማቸው፣ የመደጋገፍ ግንኙነት ባለመኖሩ፣ የቋንቋ ችግር፣ ተስማሚ ያልሆኑ ወይም ማግኘት የማይቻሉ የጤናና የማህበራዊ አገልግሎቶች መኖራቸው፣ ዝቅተኛ በሆነ የማህበራዊና የአኢኮኖሚ ደረጃ ላይ መገኘት እና ከኢሚግሬሽን ጋር በተያያዘ ሁኔታ አገርን ለቆ መውጣት ያስከተለው የተጠራቀመ የጭንቀት ውጤት ነው።

ስለ አዕምሮ ጤንነት እና ኮረነሪ የልብ ሕመም እውነታዎች

- የአዕምሮ መጨነቅ/ዲፕሬሽን፣ ከህብረተሰቡ መነጠል፣ እና የህብረተሰብ ድጋፍ አለማግኘት ለኮረነሪ የልብ ሕመም መምጣት ከፍተኛ አደጋዎች ናቸው።
- የልብ ድካም በያዘ በመጀመሪያዎቹ 12 ወራት ውስጥ የስነልቦና ችግሮች እንደ ዲፕሬሽን ያሉት፡ ሌሎች ችግሮች ባይኖሩም እንኳን የልብ ድካምን በድጋሚ የማምጣት አደጋን በሶስት እጅ ይጨምራሉ።
- በየዓመቱ 800,000 ያህል የሚሆኑ አውስትራሊያውያን ጎልማሶች እንዲሁም 100,000 ያህል ልጆችና ወጣቶች በአዕምሮ ጭንቀት/ዲፕሬሽን ይሰቃያሉ።
- በአማካኝ ከአውስትራሊያ ሕዝብ ከአምስት አንዱ በሕይወቱ ውስጥ በአዕምሮ ጭንቀት/ዲፕሬሽን ይሰቃያል።
- የአዕምሮ ጭንቀት/ዲፕሬሽን ብዙ ጊዜ የሚከሰትና የተለመደ ህመም በመሆኑ በቀላሉ ተለይቶ በመታወቅ ሕክምና ሊደረግለት የሚችል ነው።

ከተለያየ ባሕልና ቋንቋ ተናጋሪዎች በመጡ ኮምዩንቲዎች ውሰጥ ስለአዕምሮ ጤንነትና ኮረነሪ የልብ ሕመም ተጨማሪ እውነታዎች

ኢሚግራንትስ በአውስትራሊያ ውስጥ የቆዩበት ጊዜ እየጨመረ በሄደ ቁጥር የጤንነታቸው ሁኔታም እንዲሁ በአጠቃላይ እየቀነሰ ይመጣል። በአውስትራሊያ ውስጥ ብዙ በቆዩ ቁጥር በኮረነሪ የልብ ሕመም የተነሳ የሚሞቱት የኢሚግራንትስ ቁጥር ቀስ በቀስ ይጨምራል። ይህም የአመጋገብ ልምድና የአኗኗር ሁኔታ በመለወጡ የሚመጣ ችግር ነው። ኮረነሪ የልብ ሕመምና የስኳር በሽታ በአውስትራሊያ ውስጥ ከተለያየ ባሕልና ቋንቋ ተናጋሪዎች የመጡ ኮምዩንቲዎችን የሚገጥማቸው ሁለት ዋና ዋና በሽታዎች ናቸው። ለምሳሌ፣ በአውስትራሊያ ውስጥ ከስኳር በሽታ ጋር በተዛምደ ሕመም የሚሞቱት የወንዶችና ሴቶች ቁጥር በተለይም ከግብፅ፣ ከሕንድ፣ ከጀርመን፣ ከሞልታ፣ ከፖላንድ፣ ከሌላው የአውሮፓ ክፍል፣ እንዲሁም ከጣሊያን በመጡ ሴቶችና ግሪክ በተወለዱ ወንዶች ላይ ከፍተኛ ሆኖ ይታያል።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት

- የሚከተሉትን ይጎብኙ፡ www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au
- ሐኪሞን ያነጋግሩ
- የጤና አገልግሎት አማካሪ ለማግኘት ወደ ላይፍላይን (Lifeline) ስልክ ይደውሉ፡ 1300 13 11 14.