

English Version

Depression, Anxiety, and Quality of Life among Urban Afghan Women: An Introductory Overview

Introduction

According to the World Health Organization (WHO), depression is a common mental health illness that is characterized by a persistent feeling of sadness and loss of interest. Symptoms include fatigue, poor concentration, disrupted sleep and appetite. The WHO also states that nearly 5% of adults worldwide suffer from depression. It also notes that depression can limit an individual's capacity to function and live a fulfilling life. Life events and difficulties such as the death or loss of a loved one, financial issues, conflicts, and poor social support can trigger depression.

According to the WHO, depression is a leading cause of disability and disproportionately affects women. Consequences can include suicide and self-destructive behaviours. In relation to gender differences in depression, a group of researchers in China found that genetic factors and the differential heritability of depression between men and women may be one of the reasons why women are more susceptible to depression than men. Moreover, women can experience depression during pregnancy, but also, according to a study in the USA, 1 in 20 women of reproductive age who are not pregnant also suffer from major depression.

Anxiety is another common mental health disorder. It is characterized by feelings of tension and anxious thoughts, as well as elevated blood pressure. Normally, anxiety is a natural emotion needed for survival. However, excessive anxiety, particularly in the absence of any threat, is considered a mental health illness. Cognitive symptoms include difficulty speaking, poor concentration, poor memory, and confusion. Moreover, physiological symptoms include shaking, sweating, dizziness, nausea, and increased heart rate.

The WHO defines the quality of life (QoL) as an individual's view of their position in life in relation to their goals, standards, and concerns, and within the framework of their culture and value systems. QoL describes the overall well-being of an individual, including the positive and negative aspects of their life. These aspects include physical, mental, and spiritual health as well as education status, safety, freedom, relationships, and wealth. QoL is becoming more of a subjective individual perception and less objective.



افسردگی، اضطراب و کیفیت زندگی زنان ساکن مناطق شهری: مرور مقدماتی

مقدمه

بر اساس سازمان جهانی بهداشت، افسردگی یک عارضه رایج سلامت روانی است که با احساس غم مداوم و از دست دادن علاقه مشخص می‌شود. علائم آن شامل خستگی، تمرکز ضعیف و اختلال در خواب و اشتها است. سازمان جهانی بهداشت همچنین بیان می‌کند که نزدیک به ۵٪ از بزرگسالان جهان از افسردگی رنج می‌برند. او همچنین اشاره می‌کند که افسردگی می‌تواند توانایی فرد برای انجام وظایف و داشتن یک زندگی پربار را محدود کند. اتفاقات زندگی مانند مرگ یا از دست دادن یک عزیز، مشکلات مالی، اختلافات و کمبود حمایت اجتماعی می‌تواند باعث افسردگی شود.

بر اساس سازمان جهانی بهداشت، افسردگی یکی از دلایل اصلی ناتوانی در زنان است و زنان را بیشتر درگیر می‌کند. پیامدها می‌تواند شامل خودکشی و رفتارهای خود ویرانگر باشد. در ارتباط با تفاوت‌های بین زنان و مردان در افسردگی، گروهی از پژوهشگران چینی دریافتند که عوامل ژنتیکی و تفاوت‌های وراثتی افسردگی بین زنان و مردان می‌تواند یکی از دلایلی باشد که زنان بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. علاوه بر این، زنان می‌توانند در دوران بارداری افسردگی را تجربه کنند، اما بر اساس یک مطالعه در آمریکا، یک زن از هر ۲۰ زن در سنین باروری که باردار نیستند نیز از افسردگی رنج می‌برند.

اضطراب یکی دیگر از اختلالات رایج سلامت روان است. این اختلال با احساس تنش و افکار اضطرابی و همچنین فشار خون بالا شناخته می‌شود. به طور معمول، اضطراب یک احساس طبیعی لازم برای بقا است. با این حال، اضطراب بیش از حد، به خصوص در نبود هیچ تهدیدی، به عنوان یک اختلال سلامت روانی در نظر گرفته می‌شود. نشانه‌های شناختی شامل اختلال در صحبت کردن، تمرکز ضعیف، ضعف حافظه و حالت سردرگمی است. علاوه بر این، نشانه‌های جسمانی آن شامل لرزش، تعریق، سرگیجه، تهوع و افزایش ضربان قلب است.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید که کیفیت زندگی، دیدگاه یک فرد نسبت به جایگاه خود در زندگی است و بر اساس اهداف، معیارها و دغدغه‌هایش و در چارچوب فرهنگ و ارزش‌های خود تعریف می‌شود. کیفیت زندگی، سلامت و رفاه کلی یک فرد را نشان می‌دهد و شامل جنبه‌های مثبت و منفی زندگی او است. کیفیت زندگی به تدریج بیشتر یک برداشت ذهنی فردی می‌شود و کمتر عینی است.

