

## **Social Anxiety Disorder**

### **سماجی بے چینی دی بیماری**

#### **سماجی بے چینی دی بیماری کی ہے؟**

سماجی بے چینی دی بیماری اک ایسا لگاتار خوف ہے جس وچ بندے نوں لوکاں دے ہتھ شرمندہ ہونے دا ڈر ہوندا ہے۔ بیمار افراد وچ اے ڈر اس قدر زیادہ ہوندا ہے کہ او اس جگہوں یا ایونٹ توں دور رہندے نے جتھے انہاں نوں شرمندگی دا خوف ہو ریا ہوندا اے۔ دوسریاں لوکاں دے نال معاملہ کردیاں ہویاں، اس بیماری دے مریض افراد نوں شرم، کمزری، پسینہ، چکر، سانس لینے وچ دشواری، اور دوسروں نال گفتگو کرتے وقت دقت ہوندی ہے، چاہے او کتنا ہی گلاں کرنیاں کیں نہ چاہندے ہوں۔

#### **سماجی بے چینی دی بیماری دا کی سبب ہے؟**

سماجی بے چینی دی کوئی بھی وجہ نہیں ہے، لیکن محققین نے کئی خطرے والے عوامل دی نشاندہی کیتی ہے:

- (1) حیاتیاتی عوامل: جدت پسندی، نیوروٹ ٹرانسمیٹر داکیمیائی عدم توازن
- (2) نفسیاتی عوامل: خود پسند لوک، غیر فعال، کمال پرست، یا گھٹ خود توقیری رکھدے نے
- (3) ماحولیاتی عوامل: منفی سماجی تجربات جس دی وجہ نال شرمندہ یا ذلت اٹھانی پئی، یا زندگی وچ کشیدگی دے واقعات جیسے تعلقات خرابی اور ملازمت دی کشیدگی

#### **میں کس طرح جاناں کہ میں سماجی تشویش دی خرابی دا حامل ہاں؟**

- (1) بھیڑ وچ اور مسلسل خوف جس وچ کسی نوں یقین ہووے کہ او شرمندہ یا ذلت آمیز طریقے نال فیصلہ یا عمل کر سگدے نہیں جیسا کہ جدوں اک گروپ دی بحث وچ شامل ہونا ہووے، دوست نال گھومنا جانا، اوپر طبقے دے لوکاں نال گفتگو تے پارٹی۔
- (2) پریشان کرنے والے سماجی بیماری تو بچنے واسطے؛ کوئی اپنے آپ نوں توجہ مرکوز کرنے توں بچان لئی چپ رہوے گا، یا حالات نو شدید تشویش یا مصیبت دے نال برداشت کرے گا۔
- (3) تسی جانندے ہو کہ صورت حال اور ناقابل قبول لئے تناسب توں باہر ہے۔
- (4) بچنے دا رویہ یا تشویش روز مرہ دی زندگی، کام، اور سماجی زندگی تو مداخلت کردی ہے، یا پریشانی دا باعث بنندی ہے۔

#### **سماجی تشویش دی بیماری لئی علاج کی ہے؟**

(1) دوائیاں نال علاج

شدید تشویش دی علامات والے افراد لئی، علامات نوں گھٹ کرنے واسطے مقررہ ادویات لے سگدے نے۔

(2) نفسیاتی علاج

کونگنیٹو - بیہیورل تھراپی سماجی تشخیص دی بیماری دا اک مؤثر علاج ہے۔ اے افراد نو انان دی غیر قانونی تشویشناک خیالات وچ ترمیم کرنے وچ مدد کرن لئے ڈیزائن کیتی گئی ہے، اور انان دی تشویش نو کم کرنے اور اک آرام دے زون نو توڑنے دے مقصد نال، آہستہ آہستہ طریقے نال تشویشناک حالت حال وچ تشویشناک ثابت حالتوں دا سامنا کرنا پیندا ہے۔ ابتدائی طور تے، علاج وچ تشویشناک ثابت حالتوں دا سامنا کرنے ویلے افراد نوں غیر معمولی محسوس ہوئے گا، لیکن بار بار ساتھ تشخیص دے آہستہ آہستہ کم ہو جائے گی۔

(3) سماجی مہارت دی تربیت اور آرام دہ اور پرسکون مشکاں

کوچنگ اور رائے حاصل کرنے دے ذریعے، کردار دے ماڈل دامشاہدہ، کردار ادا کرنا، سماجی تشویش دی خرابی دی شکایت دے نال افراد دی سماجی مہارت نو بہتر بنایا جا سگدا ہے، جس دے نتیجے وچ سماجی حالات وچ انان دے اعتماد وچ اضافہ ہوندا ہے۔ متبادل طور تے، افراد اپنی تشویش نو کم کرن وچ مدد لئے آرام دہ اور پرسکون تکنیک سکھ سگدے نے۔

میں خود نو کس طرح سماجی بے چینی دی خرابی نو ختم کرنے وچ مدد کر سکتا ہوں؟

- (1) علاج فعال طورے تے کراؤ تے پراسس وچ حصہ ليو
- (2) اک صحت مند طرز زندگی نوں برقرار رکھو: ایک صحت مند اور متوازن غذا ليو، اور اچھے اچھے مشغلے اپناؤ
- (3) آرام دہ اور پرسکون مشق باقاعدگی نال کرو
- (4) اپنی سماجی تشویش دی بیماری تے قابو پانے لے پہلا اپنے آپ نوں مشکلات داسامنا بہادری نال کرنا سکھاو۔

ایہہ دستاویز اس اصل متن دا ترجمہ اے جیہڑی کہ انگریزی وچ اے۔ کسی وی تضاد یا عدم مطابقت دی صورت وچ، انگریزی ورژن نوں فوقیت حاصل رہے گی۔