

Social Anxiety Disorder ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ

ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰਖੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਡਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੰਬਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ:

1. ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ: ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਨ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ: ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਅੰਤਰਮੁੱਖੀ, ਸੁਸਤ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦੀ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।
3. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ: ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਭਵ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਤਣਾਉ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੈ?

1. ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਡਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਇੱਕ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨ, ਅਧਿਕਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਹਿਫ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ।
2. ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੁੱਪ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।
3. ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਚਿਤ ਹੈ।
4. ਬਚਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ।

ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

1. ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ
ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ
ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ-ਵਿਹਾਰਕ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤੇਜਨਾ-ਭੜਕਾਊ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਉਤੇਜਨਾ-ਭੜਕਾਊ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ, ਅਚਾਨਕ ਤਣਾਅ-ਭਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਆਦਰਸ਼ ਨਾਇਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ,

ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

1. ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਲਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਓ, ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਔਸਤਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਣ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਬਣੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੁਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।