

Social Anxiety Disorder सामाजिक चिंता विकार

सामाजिक चिंता विकार क्या है?

सामाजिक चिंता विकार दूसरों के द्वारा आंके जाने और सामाजिक स्थितियों में शर्मिंदा होने के लगातार दृढ़ भय के कारण होता है। यह डर इतना मजबूत हो सकता है कि इस विकार वाले व्यक्ति उन जगहों या घटनाओं से दूर रहें जहां उन्हें लगता है कि वे ऐसा कुछ काम कर सकते हैं जिससे उन्हें शर्मिंदगी उठानी पड़े, या दूसरों का ध्यान आकर्षित करने से बचने के लिए सामाजिक स्थितियों में चुप रहेंगे। जब दूसरे लोगों से मिल रहे हों तो, इस विकार वाले व्यक्ति लाल हो जाते हैं, कांपते हैं, उन्हें पसीना आता है, चक्कर महसूस करते हैं, और दिल अनियमित तौर से धड़कता है, साँस लेने में और दूसरों से बात करने में कठिनाई होती है, भले ही वे चाहते हैं कि वे ऐसा कर सकते हैं।

सामाजिक चिंता विकार के कारण क्या हैं?

सामाजिक चिंता विकार का कोई एक कारण नहीं है, लेकिन शोधकर्ताओं ने कई जोखिम कारकों की पहचान की है:

- 1) जैविक कारक: आनुवंशिकता, न्यूरोट्रांसमीटर/दिमाग के संदेशवाहकों में रासायनिक असंतुलन।
- 2) मनोवैज्ञानिक कारक: जो लोग अंतर्मुखी, निष्क्रिय, पूर्णतावादी, या कम आत्मसम्मान वाले हैं।
- 3) पर्यावरणीय कारक: नकारात्मक सामाजिक अनुभव जिसने शर्मिंदा या अपमानित किया हो, या जीवन में तनावपूर्ण घटनाएं जैसे रिश्ते टूटने और नौकरी के तनाव।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे सामाजिक चिंता विकार है?

- 1) सामाजिक स्थितियों का एक अनिश्चित और लगातार डर जिसे व्यक्ति मानते हैं कि उन्हें आँका जा सकता है ऐसा कुछ करने के लिए जो उन्हें शर्मिंदा या अपमानित करे, जैसे कि जब समूह चर्चा में शामिल हो, एक मित्र को डेटिंग करें, अधिकार वाले लोगों से बात करें और महफिलों में शामिल हों।
- 2) चिंता पैदा करने वाली सामाजिक स्थितियों से बचना, या जब हालात से बचा नहीं जा सकता है, तो प्रभावित व्यक्ति खुद पर ध्यान खींचने से बचने के लिए चुप रहेंगे, या गंभीर चिंता या संकट के साथ परिस्थितियों का सामना करेंगे।
- 3) चिंता का स्तर स्थिति के लिए अनुपात से बाहर है और अनुचित है।
- 4) बचने का व्यवहार या चिंता रोजमर्रा की जिंदगी, काम और सामाजिक जीवन में हस्तक्षेप करे, या महान संकट का कारण बने।

सामाजिक चिंता विकार के लिए उपचार क्या हैं?

1) औषधि उपचार

गंभीर चिंता के लक्षण वाले व्यक्ति लक्षणों को कम करने के लिए निर्धारित दवा ले सकते हैं।

2) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक व्यवहार सामाजिक चिंता विकार के लिए एक प्रभावी उपचार है। इसे व्यक्तियों को उनके तर्कहीन चिंता-उत्तेजक विचारों को सुधारने में सहायता करने के लिए, और चिंता-उत्तेजक स्थितियों का क्रमिक तरीके से सामना करने में सहायता करने के लिए बनाया गया है, इसका उद्देश्य किसी की चिंता को कम करना और आराम के क्षेत्र को बढ़ाना है।

प्रारंभिक दौर में, व्यक्ति भय वाली वस्तुओं का सामना करते समय असहज महसूस करेंगे, लेकिन इलाज के दौरान परिस्थितियों के दोहराए जाने पर उत्तेजना धीमी होती जाएगी।

3) सामाजिक कौशल प्रशिक्षण और आराम देने वाले व्यायाम प्रशिक्षण और प्रतिपुष्टि, प्रेरणस्रोत व्यक्तियों का अवलोकन, और नाटकों में पात्र के माध्यम से भाग लेने से, सामाजिक चिंता विकार वाले व्यक्तियों के सामाजिक कौशल को बढ़ाया जा सकता है, जो सामाजिक स्थितियों में उनके आत्म विश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। वैकल्पिक रूप से, व्यक्ति अपनी चिंता को कम करने के लिए आराम देने की तकनीक सीख सकते हैं।

मैं खुद के सामाजिक चिंता विकार का प्रबंधन कैसे कर सकता हूं?

- 1) सक्रिय रूप से उपचार लें और इस प्रक्रिया में भाग लें।
- 2) एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें: एक स्वस्थ और संतुलित आहार लें , नियमित और मध्यम स्तर पर व्यायाम करें, और अर्थपूर्ण शौक बनाएं।
- 3) आराम देने वाले व्यायाम नियमित रूप से करें।
- 4) अपनी कठिनाइयों का सामना साहसपूर्वक करने के लिए प्रतिबद्धता करके अपनी सामाजिक चिंता पर काबू पाने के लिए पहला कदम उठाइए।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगति या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।