Social Anxiety Disorder

सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डर

सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डर के हो ?

सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डर अरुले आफ्नो बारेमा राय बनाउने र सामाजिक परिस्थितिहरुमा लज्जित हुने लगातार कडा खाले डरहरुले वर्णित गरिन्छ। यस्ता डर यति कडा हुनसक्छ कि यस्तो गडबडी भएका व्यक्तिहरु आफुले केही गरेर आँफैलाई लज्जित बनाउन सक्ने भन्ने सोचाईले उनीहरु त्यस्ता ठाउँहरु वा घटनाहरुबाट टाँढा बस्दछन्, वा अरुद्वारा आफुतर्फ ध्यान खिचिनबाट जोगिन सामाजिक परिस्थितिहरुमा शान्त बस्दछन्। अरु व्यक्तिहरुको संगत गर्दा, यस्ता अवस्था भएका व्यक्तिहरु लजाएर रातो हुने, काम्ने, पसीना आउने, चक्कर लाग्ने, र मुटुको गति छिटो-छिटो हुने, सास फेर्न गार्हो हुने, र अरुसँग बोल्ने चाहना हुँदा-हुँदै पनि बोल्न गार्हो हुने हुन्छ।

सिसियल एङ्जाईटी डिसअर्डर हुनुका कारणहरु के-के हुन् ?

सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डर हुनुको एक मात्र कारण छैन, तर शोधकर्ताहरुले केही सङ्ख्यामा जोखिम कारकहरु पहिचान गरेका छन्:

१) जैविक कारकहरु: आनुवंशिक, न्युरोट्रान्स्मिटरहरुको रासायनिक असन्तुलनहरु

२) मनोवैज्ञानिक कारकहरु: अन्तर्मुखी, निष्कृय, पूर्णतावादी, वा कम आत्माबल भएका व्यक्तिहरु

३) वातावरणीय कारकहरु: लाजमर्दो वा अपमानित भएको नकारात्मक सामाजिक अनुभवहरु, वा जीवनका तनावपूर्ण घटनाहरु जस्तै सम्बन्ध टुट्नु र कामको तनाव

मलाई सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डर छ भनेर मैले कसरी थाहा पाउने ?

१) सामाजिक परिस्थितिहरूको एक चिन्हित र निरन्तर डर जसमा व्यक्ति विश्वास गर्छ कि उसले लाजमर्दो वा अपमानजनक तरिकामा काम गर्दा उसको बारे राय बनाईन्छ जस्तै एउटा सामुहिक छलफलमा भाग लिनु, साथीसँग डेटिङ जानु, अधिकार प्राप्त व्यक्तिसँग बोल्नु, र भोजहरुमा सामेल हुनु।

२) चिन्ता-दिने सामाजिक परिस्थितिहरुबाट बच्नु, वा जब यी परिस्थितिहरुबाट जोगिन सकिन्न, प्रभावित व्यक्तिले शान्त बसेर आफुतर्फ ध्यान खिच्नबाट बच्नु, वा ती अवस्थाहरुलाई कडा चिन्ता र तनावका साथ झेल्नु

३) चिन्ताको स्तर हुनुपर्ने भन्दा धेरै हुनु र ब्यर्थको चिन्ता गर्नु।

४) यी जोगिने व्यवहारहरु वा चिन्ताले दैनिक जीवनयापन, काम र सामाजिक जीवनलाई दखल दिने, वा धेरै तनाव दिने

सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डरका उपचारहरु के-के हुन् ?

१) औषधी उपचार

गम्भीर चिन्ताको लक्षणहरु भएका व्यक्तिहरुको लागि, तिनीहरूले लक्षणहरू कम गर्न निर्धारित औषधी लिन सक्छन्।

२) मनोचिकित्सा

सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डरको लागि संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा(कग्निटिभ बिहेभोरियल थेरापी) प्रभावकारी उपचार विधी हो। यो व्यक्तिको चिन्ता घटाएर र उनीहरुको आरामदायी क्षेत्रलाई बढाउने लक्षित गरेर, तिनीहरुको तर्कहीन चिन्ता-ल्याउने सोचहरुलाई परिमार्जन गर्न, र चिन्ता-बढाउने अवस्थाहरुलाई बिस्तारै सामना गर्न डिजाईन गरिएको हो। सुरुवातमा, व्यक्तिहरुले चिन्ता-बढाउने अवस्थाहरुलाई सामना गर्दा असहज महसुस गर्छन्, तर बारम्बारको अनावरणले चिन्ता बिस्तारै घट्दछ।

३) सामाजिक कौशलहरुको प्रशिक्षण र विश्राम कसरतहरु

कोचिङ र प्रतिकृया पाएर, प्रेरणाको श्रोतहरुलाई अवलोकन गरेर, र भूमिका-निभाउने सहभागिताद्वारा, सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरुको सामाजिक कौशलहरुलाई बढाउन सकिन्छ, जसले उनीहरुको सामाजिक परिस्थितिहरुमा आत्मविश्वास बढाउन सहयोग गर्दछ। वैकल्पिक रुपमा, व्यक्तिहरुले तिनीहरुको चिन्ता घटाऊनको लागि विश्राम विधीहरु सिक्न सक्दछन्।

मैले आँफैलाई सोसियल एङ्जाईटी डिसअर्डरलाई व्यवस्थापन गर्न कसरी सहयोग गर्नसक्छु?

१) सकृय रुपमा उपचार खोज्ने र प्रकृयामा भाग लिने

२) स्वस्थ जीवनयापन कायम राख्ने: स्वस्थ र सन्तुलित आहार खाने, मध्यम र नियमित कसरत गर्ने, र अर्थपूर्ण सोख बनाउने

३) विश्राम कसरतहरु नियमित गर्ने

४) आफ्नो कठिनाईहरुलाई साहसका साथ सामना गर्ने प्रतिबद्धता गरेर आफ्नो सोसियल एङ्जाईटी माथि विजय प्राप्त गर्न पहिलो पाईला चाल्नुहोस्

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।