Specific Phobia

स्पेसिफिक फोबिया

स्पेसिफिक फोबिया के हो?

स्पेसिफिक फोबिया एक प्रकारको चिन्ता गडबडीहरु हो जुन कुनै विशेष वस्तु वा परिस्थितिसँग अत्यधिक र तर्कहीन डरले वर्णित हुन्छ। कुनै अवस्थाहरुमा, ती वस्तु वा परिस्थितिको सामना गर्दा नै आतंककारी आक्रमण ल्याउन सक्छ। सामान्यतया डर मानिने वस्तुहरु र परिस्थितिहरुमा उड्नु, ऊँचाई, जनावरहरु, सुइ लिनु, रगत देख्नु, आदि समावेश छन्। चरम सीमाको अवस्थामा, वास्तविक वस्तु वा परिस्थितिले मात्रा डर प्रतिकृया दिने मात्र होईन, तर ती कुराहरु उल्लेख गर्नु वा ती कुराहरुको दृश्य प्रस्तुतीकरणको पनि प्रतिकृया हुँदछ, जसले बचाउ व्यवहारहरु बनाउँदछ।

मलाई स्पेसिफिक फोबिया छ भेनेर मैले कसरी थाहा पाउने ?

कडा डर प्रतिकृयाहरु अनुभव गर्नु बाहेक, स्पेसिफिक फोबियाबाट पीडित व्यक्तिहरुले जब डराएको वस्तु वा परिस्थितिको सामना गर्दछन् मुटु छिटो-छिटो धड्किने, काम्ने, छातीमा अप्ठ्यारो महसुस हुने, र छोटो-छोटो सास फेर्ने पनि अनुभव गर्दछन्। धेरैजसो व्यक्तिहरुले पहिचान गर्छन् कि आफ्नो डर एकदमै धेरै र अनुचित हो भनेर, तापनी उनीहरु त्यसलाई नियन्त्रण गर्न असमर्थ हुन्छन्। कुनै पनि मुल्यमा तिनीहरुले डराएको परिस्थिति र वस्तुबाट जोगिन्छन् , जसले अन्तत: त्यस व्यक्तिको दैनिक जीवन कृयाकलापहरुलाई सिमित गर्दछ। उदाहरणको लागि, उड्नुबाट डराउने व्यक्तिले हावाईजहाजबाट यात्रा गर्नबाट बच्दछन्, वा ऊँचाईमा काम गर्नुपर्ने खाले कामहरु गर्दैनन्)। उनीहरुको डरको कारण सामाजिक सम्बन्धहरुमा पनि आवरोध गर्नसक्छ।

विभिन्न प्रकारका स्पेसिफिक फोबियाहरु के-के हुन् ?

विभिन्न किसिमका डराउने वस्तुहरु र परिथितिहरुमा सामेल छन्:

१) जनावर प्रकार

जनावरहरु वा किराहरुदेखि डर

२) प्राकृतिक वातावरण प्रकार

प्राकृतिक घटनादेखि डर (उदाहरण: आंधीहरु, उचाई, पानी)

३) रगत-ईन्जेक्शन-चोटपटक प्रकार

रगत वा घाऊहरु देख्दा, ईन्जेक्शन लगाउँदा, वा अरु चिकित्सा कार्यविधिहरु गर्दा डराउने

४) अवस्थाजन्य प्रकार

विशेष अवस्थाहरुको डर (उदाहरण: पुल तर्दा, उड्दा, कार चलाऊँदा)

मैले आँफै स्पेसिफिक फोबियालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?

१) सकृय रुपमा उपचार खोज्ने र प्रकृयामा भाग लिने

२) आफ्नो समस्याहरुलाई साहसका साथ सामना गर्ने प्रतिबद्धता गर्ने

३) चिन्ताको लक्षणहरु कम गर्न विश्राम कसरतहरु नियमित गर्ने

४) स्वस्थ जीवनयापन कायम राख्नुहोस्: स्वस्थ र सन्तुलित आहार खानुहोस्, नियमित र मध्यम रुपमा कसरत गर्नुहोस्, अर्थपूर्ण सोखहरु बनाउनुहोस्, सामाजिक सम्पर्कहरू कायम राख्नुहोस्

स्पेसिफिक फोबियाको उपचारहरु के-के हुन् ?

१) मनोचिकित्सा

स्पेसिफिक फोबियाको लागि संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा (कग्निटिभ बिहेभोरियल थेरापी) एउटा प्रभावकारी उपचार विधी हो। यो व्यक्तिको चिन्ता घटाएर र उनीहरुको आरामदायी क्षेत्रलाई बढाउने लक्षित गरेर, उनीहरुको तर्कहीन चिन्ता-ल्याउने सोचहरुलाई परिमार्जन गर्न, र डराउने वस्तुहरु वा परिस्थितिहरुलाई विस्तारै सामना गर्न योजना गरिएको हो। सुरुवातमा, व्यक्तिहरुले डराउने वस्तुहरु वा परिस्थितिहरुलाई सामना गर्दा असहज महसुस गर्छन्, तर बारम्बारको अनावरणले चिन्ता बिस्तारै घट्दछ।

२) औषधी

जटिल मामलाहरुको लागि, वा यदि स्पेसिफिक फोबिया भएका व्यक्तिहरु डिप्रेसन, एङ्जाईटी, पदार्थहरुको दुर्ब्यवसन जस्ता अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुबाट पनि पीडित छन् भने, डाक्टरले दिने औषधी आवश्यक पर्नसक्छ।

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