

Specific Phobia ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਕੀ ਹੈ?

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਘਬਰਾਉਣ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਡਰ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ 'ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ' ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਡਾਣ, ਉਚਾਈਆਂ, ਜਾਨਵਰ, ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਖੂਨ ਦੇਖਣਾ, ਆਦਿ। ਅਤਿ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਡਰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਅਸਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਘੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇਣ ਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਹੈ?

ਤੀਬਰ ਡਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਕੰਬਣੀ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਡਰ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ, ਜੋ ਆਖਿਰਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੋਬੀਆ ਹੈ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- 1) ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਕਿਸਮ :
ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਡਰ
- 2) ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਕਿਸਮ
ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਡਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੂਫਾਨ, ਉਚਾਈਆਂ, ਪਾਣੀ)
- 3) ਖੂਨ, ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ
ਖੂਨ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ, ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਡਰ
- 4) ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਡਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ, ਉੱਡਣਾ, ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- 1) ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ
- 2) ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਹੱਸਲੇ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਬਣਾਓ
- 3) ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋ
- 4) ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਔਸਤਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਰਥਪੂਰਣ ਸੌਂਪ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

- 1) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ
ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ-ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਖਾਸ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤੇਜਨਾ-ਭੜਕਾਊ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਹਿਜਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

2) ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੇਸਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੇ ਖਾਸ ਡਰ (ਫੋਬੀਆ) ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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