

## 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 ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ 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, ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ।
3. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ: ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਭਵ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ 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 ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਅਧਿਕਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਹਿਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
2. ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੁੱਪ ਰਹੋਗੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹੋਗੇ।
3. ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅਨਉਚਿਤ ਹੈ।
4. ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

ਸਵੈਦਨਸ਼ੀਲ-ਵਿਹਾਰਕ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤੇਜਨਾ-ਭੜਕਾਉ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਉਤੇਜਨਾ-ਭੜਕਾਉ 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 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 ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, 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।