

## (Social Anxiety Disorder) سماجی تشویش / فکر مندی کی شکایت

سماجی تشویش کی شکایت کیا ہے؟

سماجی تشویش کی شکایت ایک ایسے مسلسل اور مضبوط خوف کی نفسیاتی بیماری ہے جس میں مریض کو ہر دم یہ لگتا ہے کہ دوسرے لوگ اسے جانچ رہے ہیں اور اسے سماجی حالات میں ہمہ وقت شرمندہ ہونے کا احساس غالب رہتا ہے۔ یہ خوف اتنا شدید ہوتا ہے کہ اس بیماری سے متعلق افراد ایسی جگہوں یا واقعات سے بہت دور رہتے ہیں جہاں پر انہیں لگتا ہے کہ وہ کچھ ایسا کر گزریں گے جو انہیں بہت شرمندہ کر دے گا، یا سماجی حالات (محفل) میں وہ بالکل خاموش رہیں گے تاکہ دوسروں کی توجہ ان کی طرف مرکوز نہ ہو سکے۔ دوسرے لوگوں کی موجودگی میں اس بیماری کے حامل افراد کو شرم آئے گی، پسینہ آنا، کانپنا، غنودگی/چکر محسوس کرنا، دل کا تیز دھڑکنا، سانس لینے میں مشکل پیش آنا اور دوسرے لوگوں سے بات کرنے میں مشکل ہونا ایسے افراد کی خصوصیات ہیں۔ حالانکہ وہ چاہتے ہیں کہ وہ دوسروں سے آرام سے بات کر سکیں۔

سماجی تشویش کی شکایت کے اسباب کیا ہیں؟

سماجی تشویش کی بیماری کی کوئی ایک نمایاں وجہ نہیں ہے، لیکن محققین نے کئی خطرے والی باتوں کی نشاندہی کی ہے۔

- 1) حیاتیاتی عوامل: موروثی، نیوروٹرانسمیٹرز کا عدم توازن
- 2) نفسیاتی عوامل: وہ لوگ جو گھلنا ملنا پسند نہیں کرتے (تنہائی پسند) اپنے آپ میں رہنے والے غیر فعال، کمال پرستی کا شکار اور خود اعتمادی کا شکار۔
- 3) ماحولیاتی عوامل: منفی سماجی تجربات جو شرمندگی یا ذلت کا باعث ہوں زندگی میں دیگر کشیدگی کے متعلق واقعات جیسے کہ تعلقات میں خرابی اور ملازمت کا دباؤ۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے سماجی تشویش کی شکایت ہے؟

1) سماجی/ معاشرتی معاملات میں ایک شدید اور مسلسل خوف جس میں آپ یقین رکھتے ہوں کہ آپ کو جانچا جا رہا ہے اور وہ بھی بہت شرمندگی اور ذلت آمیز طریقے سے جیسے کہ گروپ بحث میں شامل ہونے کا خوف، دوست کے ساتھ باہر جانے کا خوف، اپنے سے با اثر لوگوں سے بات کرنے کا خوف، اور تقاریب میں شرکت کرنے کا خوف۔

2) آپ پریشانی کو فروغ دینے والے سماجی حالات سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں یا جب آپ حالات سے اپنے آپ کو نہیں بچا پائیں گے، آپ دوسروں کی توجہ کو اپنی طرف مرکوز ہونے سے روکنے کے لیے چپ رہیں گے، یا ایسے حالات کو شدید تشویش اور بے چینی / مصیبت کے ساتھ برداشت کریں گے۔

3) آپ جانتے ہیں کہ آپ کی تشویش/فکر مندی بہت زیادہ اور بے جا ہے اور ان حالات میں ایک دم غیر ضروری ہے۔

4) آپ کے تشویش / پریشانی سے بچنے کا طرز عمل آپکی روزمرہ زندگی، کام اور سماجی زندگی کو متاثر کرتا ہے، یا آپ کو بہت زیادہ پریشانی سے ہمکنار کرتا ہے۔

سماجی تشویش کی شکایت کے کیا علاج ہیں؟

1) ادویات سے علاج  
ایسے لوگ جو شدید پریشانی کا شکار ہوں، وہ اپنی علامات کو کم کرنے کے لیے تجویز کردہ ادویات استعمال کر سکتے ہیں۔

2) نفسیاتی علاج

سوچنے سمجھنے اور طرف عمل سے متعلق سماجی تشویش کی شکایت کے لیے بہت موثر ہے۔ یہ لوگوں کو اپنے غیر ضروری پریشان کن خیالات کو تبدیل کرنے کے لیے بنایا گیا ہے اور یہ بہت آہستہ آہستہ ایک انسان کے خوب سے متعلق صورتحال/حالات کا سامنا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تاکہ اس کی پریشانی میں واضح کمی ہو اور اس کو پر سکون ہونے کا موقع دیا جائے۔ علاج کے ابتدا میں ایسے مریض خوف سے وابستہ حالات کا سامنا کرنے پر تشویش کا شکار ہوں گے لیکن یہ خوف بتدریج/وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کم ہوتا جائے گا۔

3) سماجی/معاشرتی مہارت کی تربیت اور سکون کے لیے مشقیں  
کوچنگ (کسی سے سیکھنا) اور رائے لینا، رول ماڈل (پسندیدہ کردار) کا مشاہدہ، ڈراموں میں کردار ادا کرنا، ان سب سے ایسے مریض کی سماجی مہارت کو بڑھایا جا سکتا ہے جس کے نتیجے میں ایسی جگہوں اور حالات میں مریض کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔ متبادل طور پر ایسے مریض اپنی تشویش کم کرنے کے لیے سکون کی مشقیں سیکھ سکتے ہیں۔

میں اپنے آپ کو سماجی تشویش کی شکایت کے علاج کے لیے کیا مدد کر سکتا ہوں؟

- 1) علاج کے لیے خاطر خواہ کوشش کریں اور اس عمل کا سرگرم حصہ بنیں۔
- 2) ایک صحت مند طرز زندگی کو اپنائیں۔ صحت مند اور متوازن غذا کھائیں۔ باقاعدگی سے درمیانی ورزش کریں اور اچھی سرگرمیوں میں اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔
- 3) سکون حاصل کرنے کی مشقیں باقاعدگی سے کریں۔
- 4) اپنی سماجی تشویش پر قابو پانے کے لیے اپنے ساتھ یہ عزم کریں کہ آپ اس میں آنے والی مشکلات کا بہادری سے سامنا کریں گے۔