

Social Anxiety Disorder

سماجی بے چینی دی بیماری

سماجی بے چینی دی بیماری کی ہے؟

سماجی بے چینی دی بیماری ایک ایسا لگاتار خوف ہے جس وچ بندے نوں لوکاں دے ہتھ شرمندہ ہونے دا ڈر ہوندا ہے۔ بیمار افراد وچ اے ڈر اس قدر زیادہ ہوندا ہے کہ او اس جگہوں یا ایونٹ توں دور رہندے نے جتھے انہاں نوں شرمندگی دا خوف ہو سکدا ہے۔ دوسرے لوکاں دے ارد گرد، اس بیماری دے مریض افراد نوں شرم، کمزری، پسینہ، چکر، سانس لینے وچ دشواری، اور دوسروں نال گفتگو کرتے وقت دقت ہوندی ہے، چاہے او کتنا ہی گلاں کرنیاں کیں نہ چاہندے ہوں۔

سماجی بے چینی دی بیماری دا کی سبب ہے؟

سماجی بے چینی دی کوئی بھی وجہ نہیں ہے، لیکن محققین نے کئی خطرے والے عوامل دی نشاندہی کیتی ہے:

- (1) حیاتیاتی عوامل: جدت پسندی، نیوروٹ ٹرانسمیٹر داکیمیائی عدم توازن
- (2) نفسیاتی عوامل: خود پسند لوک، غیر فعال، کمال پرستی، یا گھٹ خود اعتمادی رکھدے نے
- (3) ماحولیاتی عوامل: منفی سماجی تجربات جس دی وجہ نال شرمندہ یا ذلت اٹھانی پئی، زندگی وچ دیگر کشیدگی دے واقعات جیسے تعلقات خرابی اور ملازمت دی کشیدگی

میں کس طرح جاناں کہ میں سماجی تشویش دی خرابی دا حامل ہاں؟

- (1) بھیڑ وچ اور مسلسل خوف جس وچ توانوں یقین ہے کہ تسی شرمندہ یا ذلت آمیز طریقے نال فیصلہ یا عمل کر سکدے ہو جیسے ایک گرو دی بحث وچ شامل ہونے نال، دوست نال گھومنا، اوپر طبقے دے لوکاں نال گفتگو تے پارٹی۔
- (2) تسی پریشان کرنے والے سماجی بیماری تو بچنے واسطے، آپ اپنے آپ نوں توجہ مرکوز کرنے توں بچان لئی چپ رہو گے، یا حالات نو شدید تشویش یا مصیبت دے نال برداشت کرو گے۔
- (3) تسی جانندے ہو کہ صورت حال اور ناقابل قبول لئے تناسب توں باہر ہے۔
- (4) تو اڈا بچنے دا رویہ یا تشویش تو اڈے روز مرہ دی زندگی، کام، اور سماجی زندگی تو مداخلت کردی ہے، یا تو اڈے لئی پریشانی دا باعث بنندی ہے۔

سماجی تشویش دی بیماری لئی علاج کی ہے؟

(1) دوائیاں نال علاج

شدید تشویش دی علامات والے افراد لئی، علامات نوں گھٹ کرنے واسطے مقررہ ادویات لے سکدے نے۔

(2) نفسیاتی علاج

کونگنیٹو - بیہیویرل تھراپی سماجی تشخیص دی بیماری دا اک مؤثر علاج ہے۔ اے افراد نو انان دی غیر قانونی تشویشناک خیالات وچ ترمیم کرنے وچ مدد کرن لئے ڈیزائن کیتی گئی ہے، اور انان دی تشویش نو کم کرنے اور اک آرام دے زون نو توڑنے دے مقصد نال، آہستہ آہستہ طریقے نال تشویشناک حالت حال وچ تشویشناک ثابت حالتوں دا سامنا کرنا پیندا ہے۔ ابتدائی طور تے، علاج وچ تشویشناک ثابت حالتاں دا سامنا کرنے ویلے افراد نوں غیر معمولی محسوس ہونے گا، لیکن بار بار ساتھ تشخیص دے آہستہ آہستہ کم ہو جائے گی۔

3) سماجی مہارت دی تربیت اور آرام دہ اور پرسکون مشکان کوچنگ اور رائے حاصل کرنے دے ذریعے، کردار دے ماڈل دامشایدہ، کردار ادا کرنا، سماجی تشویش دی خرابی دی شکایت دے نال افراد دی سماجی مہارت نو بہتر بنایا جا سکدا ہے، جس دے نتیجے وچ سماجی حالات وچ انان دے اعتماد وچ اضافہ ہوندا ہے۔ متبادل طور تے، افراد اپنی تشویش نو کم کرن وچ مدد لئے آرام دہ اور پرسکون تکنیک سکھ سکدے نے۔

میں خود نو کس طرح سماجی بے چینی دی خرابی نو ختم کرنے وچ مدد کر سکتا ہوں؟

- 1) عمل میں مشغول طور پر علاج اور حصہ لینے کی کوشش کرو
- 2) ایک صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھو: ایک صحت مند اور متوازن غذا کھاؤ، اور اچھے اچھے مشغلے اپناؤ
- 3) آرام دہ اور پرسکون مشق باقاعدگی نال کرو
- 4) اپنی سماجی تشویش دی بیماری تے قابو پانے لے پہلا اپنے آپ نو مشکلات داسامنا بہادری نال کرنا سکھاو۔