

## सोसियल एड्जाईटी डिसअर्डर

### सोसियल एड्जाईटी डिसअर्डर के हो ?

सोसियल एड्जाईटी डिसअर्डर अरुले आफ्नो बारेमा राय बनाउने र सामाजिक परिस्थितिहरूमा लज्जित हुने लगातार कडा खाले डरहरूले वर्णित गरिन्छ। यस्ता डर यति कडा हुनसक्छ कि यस्तो गडबडी भएका व्यक्तिहरू आफुले केही गरेर आफैलाई लज्जित बनाउन सक्छु भन्ने सोचाईले उनीहरू त्यस्ता ठाउँहरू वा घटनाहरूबाट टाँडा बस्दछन्, वा आफुतर्फ ध्यान खिचनबाट जोगिन सामाजिक परिस्थितिहरूमा शान्त बस्दछन्। अरु व्यक्तिहरूको वरिपरी हुँदा, यस्ता अवस्था भएका व्यक्तिहरू लजाएर रातो हुने, कान्छे, पसीना आउने, चक्कर लाग्ने, र मुटुको गति छिटो-छिटो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, र अरुसँग बोल्ने चाहना हुँदा-हुँदै पनि बोल्न गाह्रो हुने हुन्छ।

### सोसियल एड्जाईटी डिसअर्डर हुनुका कारणहरू के-के हुन् ?

सोसियल एड्जाईटी डिसअर्डर हुनुको एक मात्र कारण छैन, तर शोधकर्ताहरूले केही सङ्ख्यामा जोखिम कारकहरू पहिचान गरेका छन्:

- १) जैविक कारकहरू: आनुवंशिक, न्युरोट्रान्स्मिटरहरूको रासायनिक असन्तुलनहरू
- २) मनोवैज्ञानिक कारकहरू: अन्तर्मुखी, निष्कृत्य, पूर्णतावादी, वा कम आत्मबल भएका व्यक्तिहरू
- ३) वातावरणीय कारकहरू: लाजमर्दो वा अपमानित भएको नकारात्मक सामाजिक अनुभवहरू, अरु जीवनका तनावपूर्ण घटनाहरू जस्तै सम्बन्ध टुट्नु र कामको तनाव

### मलाई सोसियल एड्जाईटी डिसअर्डर छ भनेर मैले कसरी थाहा पाउने ?

- १) सामाजिक परिस्थितिहरूको एक चिन्हित र निरन्तर डर जसमा तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ कि तपाईंको बारे राय बनाईन्छ वा तपाईंले लाजमर्दो वा अपमानजनक तरिकामा काम गर्नुहुन्छ जस्तै एउटा सामुहिक छलफलमा भाग लिनु, साथीसँग डेटिङ जानु, अधिकार प्राप्त व्यक्तिसँग बोल्नु, र भोजहरूमा सामेल हुनु। २) तपाईं चिन्ता-दिने सामाजिक परिस्थितिहरूबाट बच्नुहुन्छ, वा जब यी परिस्थितिहरूबाट जोगिन सकिन्न, तपाईं शान्त बसेर आफुतर्फ ध्यान खिचनबाट बच्नुहुन्छ, वा ती अवस्थाहरूलाई कडा चिन्ता र तनावका साथ झेलनुहुन्छ
- ३) तपाईंले पहिचान गर्नुहुन्छ कि तपाईंको चिन्ताको स्तर हुनुपर्ने भन्दा धेरै र ब्यर्थको छ।
- ४) तपाईंको जोगिने व्यवहारहरू वा चिन्ताले तपाईंको दैनिक जीवनयापन, काम र सामाजिक जीवनलाई दखल दिन्छ, वा तपाईंलाई धेरै तनाव दिन्छ

### सोसियल एड्जाईटी डिसअर्डरका उपचारहरू के-के हुन् ?

#### १) औषधी उपचार

गम्भीर चिन्ताको लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूको लागि, तिनीहरूले लक्षणहरू कम गर्न निर्धारित औषधी लिन सक्छन्।

## २) मनोचिकित्सा

सोसियल एड्जर्जाईटी डिसअर्डरको लागि संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा(कग्निटिभ बिहेभोरियल थेरापी) प्रभावकारी उपचार विधी हो। यो व्यक्तिको चिन्ता घटाएर र उनीहरुको आरामदायी क्षेत्रलाई बढाउने लक्षित गरेर, तिनीहरुको तर्कहीन चिन्ता-ल्याउने सोचहरुलाई परिमार्जन गरेर, र चिन्ता-बढाउने अवस्थाहरुलाई विस्तारै सामना गर्न डिजाईन गरिएको हो। सुरुवातमा, व्यक्तिहरुले चिन्ता-बढाउने अवस्थाहरुलाई सामना गर्दा असहज महसुस गर्छन्, तर बारम्बारको अनावरणले चिन्ता विस्तारै घट्दछ।

## ३) सामाजिक कौशलहरुको प्रशिक्षण र विश्राम कसरतहरु

कोचिङ र प्रतिक्रिया पाएर, प्रेरणाको श्रोतहरुलाई अवलोकन गरेर, र भूमिका-निभाउने सहभागिताद्वारा, सोसियल एड्जर्जाईटी डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरुको सामाजिक कौशलहरुलाई बढाउन सकिन्छ, जसले उनीहरुको सामाजिक परिस्थितिहरुमा आत्मविश्वास बढाउन सहयोग गर्दछ। वैकल्पिक रुपमा, व्यक्तिहरुले तिनीहरुको चिन्ता घटाउनको लागि विश्राम विधीहरु सिक्न सक्दछन्।

## मैले आँफैलाई सोसियल एड्जर्जाईटी डिसअर्डरलाई व्यवस्थापन गर्न कसरी सहयोग गर्नसक्छु?

१) सकृय रुपमा उपचार खोज्ने र प्रकृत्यामा भाग लिने

२) स्वस्थ जीवनयापन कायम राख्ने: स्वस्थ र सन्तुलित आहार खाने, मध्यम र नियमित कसरत गर्ने, र अर्थपूर्ण सोख बनाउने

३) विश्राम कसरतहरु नियमित गर्ने

४) आफ्नो कठिनाईहरुलाई साहसका साथ सामना गर्ने प्रतिबद्धता गरेर आफ्नो सोसियल एड्जर्जाईटी माथि विजय प्राप्त गर्न पहिलो पाईला चाल्नुहोस्