

Specific Phobia विशिष्ट भय

विशिष्ट भय क्या है?

विशिष्ट भय एक प्रकार का चिंता विकार है जो किसी विशिष्ट वस्तु या स्थिति से अत्यधिक और तर्कहीन भय से पहचाना जाता है। कुछ मामलों में, वस्तु या स्थिति का सामना करने पर घबराहट का दौरा पड़ सकता है। आम तौर पर डर वाली वस्तुओं और स्थितियों में उड़ान, ऊंचाइयां, जानवर, टीका लगवाना, रक्त देखना आदि शामिल हैं। गंभीर मामलों में, डर केवल वास्तविक वस्तु या स्थिति से ही नहीं, बल्कि इसका उल्लेख या इसके दृश्य प्रस्तुतीकरण से भी हो सकता, जो बदले में परिस्थितियों से बचने के व्यवहार को जन्म देता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे विशिष्ट भय है?

गहन भय प्रतिक्रियाओं का सामना करने के अलावा, विशिष्ट भय का सामना करने वाले व्यक्ति दिल की अनियमित धड़कन, कांपना, सीने में परेशानी, और भय वाली वस्तु या परिस्थिति का सामना करते समय श्वास की तकलीफ का अनुभव करेंगे। अधिकांश लोग यह मानते हैं कि उनका डर अत्यधिक और अनुचित है, फिर भी इसे नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं। वे खतरे की परिस्थिति या वस्तु से हर कीमत पर बचेंगे, जो आखिरकार उनकी जिंदगी की रोजाना गतिविधियों को सीमित कर देगा .. उदाहरण के लिए, उड़ान के भय वाला एक व्यक्ति विमान में यात्रा करने, या ऐसी स्थिति जिस में ऊंचाई पर काम करना जरूरी है, से पूरी तरह से बचेगा। उनका भय सामाजिक संबंधों को भी बाधित कर सकता है।

विभिन्न प्रकार के विशिष्ट भय क्या हैं?

विभिन्न प्रकार के भयग्रस्त वस्तुओं या परिस्थितियों में शामिल हैं:

- 1) पशु
जानवरों और कीड़ों का डर।
- 2) प्राकृतिक पर्यावरण
प्राकृतिक घटना का डर (जैसे तूफान, ऊंचाई, पानी)।
- 3) रक्त-टीकाकरण-चोट

रक्त या घाव, टीकाकरण, और अन्य चिकित्सा प्रक्रियाओं को देखने के डर

4) स्थितिगत ।

विशिष्ट परिस्थितियों का डर (जैसे पुल पार करना, उड़ना, कार चलाना)।

मैं खुद के विशिष्ट भय का प्रबंधन कैसे कर सकता हूँ?

- 1) सक्रिय रूप से उपचार की तलाश करें और इस प्रक्रिया में भाग लें।
- 2) अपनी कठिनाइयों का सामना करने के लिए प्रतिबद्धता बनाएं।
- 3) चिंता के लक्षणों को दूर करने के लिए नियमित रूप से आराम देने वाले व्यायाम करें।
- 4) एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें: एक स्वस्थ और संतुलित आहार खाएं, नियमित और सार्थक रूप से व्यायाम करें, अर्थपूर्ण शौक बनाएं, सामाजिक संपर्क बनाए रखें।

विशिष्ट भय के लिए उपचार क्या हैं?

1) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी विशिष्ट भय के लिए एक प्रभावी उपचार है। यह व्यक्तियों को अपने तर्कहीन चिंता-उत्तेजक विचारों को संशोधित करने और भय की वस्तुओं या स्थितियों का क्रमिक ढंग से सामना करने में सहायता करने के लिए बनाया गया है, इसका उद्देश्य किसी की चिंता को कम करना और आराम के क्षेत्र को बढ़ाना है। प्रारंभिक दौर में, व्यक्ति भय वाली वस्तुओं का सामना करते समय असहज महसूस करेंगे, लेकिन इलाज के दौरान परिस्थितियों दोहराए जाने पर उत्तेजना धीमी होती जाएगी।

2) दवा

अधिक जटिल मामलों के लिए, और यदि विशिष्ट भय का व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे कि अवसाद, चिंता, मादक द्रव्यों के सेवन, से भी ग्रस्त हो तो नियत की गई दवाएं भी दी जा सकती हैं।