

Specific Phobia

مخصوص فوبیا کی ہے؟

مخصوص فوبیا اک اینزائٹی دی بیماری ہے جو اک مخصوص شے یا صورت حال توں بہت زیادہ اور غیر معمولی خوف ہوندا ہے۔ کچھ کیساں وچ، شے یا صورت حال دا سامنا وی ایک خوفناک دورے دا باعث بن سکدا ہے۔ عام طور تے خوفزدہ اشیاء اور حالات جناں وچ، پرواز، اونچائی والی جگہاں، جانوروں، انجکشن وصول کرنے، خون کو دیکھنے، وغیرہ شامل نے ... انتہائی صورت حال وچ، خوف صرف حقیقی شے یا صورت حال ہی نہیں بلکہ انہاں دا ذکر وی خوف پیدا کر سکدا ہے۔

میںوں کنج پتہ لگے کہ میںوں مخصوص فوبیا ہے؟

خوفناک شدید ردعمل دا سامنا کرنے دے علاوہ، مخصوص فوبیا دے متعلق افراد نو دھندلاپن، دھندلا، سینے کی تکلیف، اور خوفناک شے یا صورت حال کا سامنا کرتے وقت سانس کی کمی دا تجربہ وی ہوندا ہے۔ زیادہ تر لوگ اس گل نوں تسلیم کردے ہے کہ انہاں دا خوف بہت زیادہ اور بے جا ہے، لیکن اس تے قابو پانا مشکل ہوندا ہے۔ او ہر قیمت خوفناک صورت حال یا شے توں بچنے دی کوشش کرن گے، جس دے نتیجے وچ روز مرہ زندگی دی سرگرمیاں محدود ہو جاندیاں نے۔ مثال دے طور تے، پرواز دے فوبیے والا شخص مکمل طور تے طیارے دے سفر توں بچے گا، یا ملازمت جس وچ اونچائی تے کم کرنا پیندا ہے، نہیں کردا۔ انہاں دا خوف سماجی تعلقات نوں وی خراب کر سکدا ہے۔

مختلف قسم دے مخصوص فوبیا کی نے؟

خوفناک چیزوں یا حالات دی مختلف اقسام وچ شامل نے:

- (1) حیوان دی قسم
جانور تے کیڑیاں دا خوف
- (2) قدرتی ماحولیات دی قسم
قدرتی رجحان دا خوف (مثال دے طور تے طوفان، اونچائی، پانی)
- (3) خون - انجکشن - زخم دی قسم
خون یا زخماں دا خوف، انجکشن لگوانے دا خوف، اور دیگر طبی طریقہ کار دا خوف
- (4) حالات دی قسم
مخصوص حالات دا خوف (مثال دے طور تے پل پار کرنا، پرواز، گاڑی چلانا)

میں اپنے آپ نوں مخصوص فوبیے تے قابو پانے وچ کنج مدد کر سکدا ہاں؟

- (1) علاج معالجے وچ حصہ لو
- (2) اپنی مشکلات دا سامنا کرنے لئی عزم کرو
- (3) اینزائٹی دی علامات نوں دور کرن لئی باقاعدگی نال آرام دہ اور پرسکون مشق کرو

4) ایک صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے لئی: صحت مند اور متوازن غذا کھاؤ، باقاعدگی نال معتدل ورزش کرو، مناسب مشغلے پالو، سماجی میل ملاپ برقرار رکھو۔

مخصوص فوبیادے علاج کی نے؟

1) نفسیاتی علاج

کونگنیٹو-بیہیورل تھراپی مخصوص فوبیائی ایک مؤثر علاج ہے۔ اے افراد نو انہاں دی غیر قانونی تشویشناک سوچ دے خیالات بدلنے وچ مدد لئی ڈیزائن کیتا گیا ہے، اور خوفناک چیزوں یا حالات دا آہستہ آہستہ مقابلہ کر کے ڈر تے قابو پانا سیکھایا جاندا ہے۔

2) دوائی

زیادہ پیچیدہ کیساں لئی، یا اگر مخصوص فوبیا والے شخص نو دوسری ذہنی بیماری وی ہے تے مثلاً ڈپریشن، تشویش، نشے دی حالت، نسخے دے مطابق دوائیاں دیتیاں جا سکدیاں نے۔