

स्पेसिफिक फोबिया

स्पेसिफिक फोबिया के हो?

स्पेसिफिक फोबिया एक प्रकारको चिन्ता गडबडीहरू हो जुन कुनै विशेष वस्तु वा परिस्थितिसँग अत्यधिक र तर्कहीन डरले वर्णित हुन्छ। कुनै अवस्थाहरूमा, ती वस्तु वा परिस्थितिको सामना गर्दा नै आतंककारी आक्रमण ल्याउन सक्छ। सामान्यतया डर मानिने वस्तुहरू र परिस्थितिहरूमा उड्नु, ऊँचाई, जनावरहरू, सुइ लिन, रगत देख्नु, आदि समावेश छन्। चरम सीमाको अवस्थामा, वास्तविक वस्तु वा परिस्थितिले मात्रा डर प्रतिक्रिया दिने मात्र होईन, तर ती कुराहरू उल्लेख गर्नु वा ती कुराहरूको दृश्य प्रस्तुतीकरणको पनि प्रतिक्रिया हुँदछ, जसले बचाउ व्यवहारहरू बनाउँदछ।

मलाई स्पेसिफिक फोबिया छ भनेर मैले कसरी थाहा पाउने ?

कडा डर प्रतिक्रियाहरू अनुभव गर्नु बाहेक, स्पेसिफिक फोबियाबाट पीडित व्यक्तिहरूले जब डराएको वस्तु वा परिस्थितिको सामना गर्दछन् मुटु छिटो-छिटो धड्किने, काँप्ने, छातीमा अफ्ठ्यारो महसुस हुने, र छोटो-छोटो सास फेर्ने पनि अनुभव गर्दछन्। धेरैजसो व्यक्तिहरूले पहिचान गर्छन् कि आफ्नो डर एकदमै धेरै र अनुचित हो भनेर, तापनी उनीहरू त्यसलाई नियन्त्रण गर्न असमर्थ हुन्छन्। कुनै पनि मुल्यमा तिनीहरूले डराएको परिस्थिति र वस्तुबाट जोगिन्छन्, जसले अन्ततः त्यस व्यक्तिको दैनिक जीवन कृयाकलापहरूलाई सिमित गर्दछ। उदाहरणको लागि, उड्नुबाट डराउने व्यक्तिले हावाईजहाजबाट यात्रा गर्नबाट बच्दछन्, वा ऊँचाईमा काम गर्नुपर्ने खाले कामहरू गर्दैनन्। उनीहरूको डरको कारण सामाजिक सम्बन्धहरूमा पनि आवरोध गर्नसक्छ।

विभिन्न प्रकारका स्पेसिफिक फोबियाहरू के-के हुन् ?

विभिन्न किसिमका डराउने वस्तुहरू र परिस्थितिहरूमा सामेल छन्:

१) जनावर प्रकार

जनावरहरू वा किराहरूदेखि डर

२) प्राकृतिक वातावरण प्रकार

प्राकृतिक घटनादेखि डर (उदाहरण: आंधीहरू, उचाई, पानी)

३) रगत-ईन्जेक्शन-चोटपटक प्रकार

रगत वा घाऊहरू देख्दा, ईन्जेक्शन लगाउँदा, वा अरु चिकित्सा कार्यविधिहरू गर्दा डराउने

४) अवस्थाजन्य प्रकार

विशेष अवस्थाहरूको डर (उदाहरण: पुल तर्दा, उड्दा, कार चलाउँदा)

मैले आफै स्पेसिफिक फोबियालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?

१) सकृय रूपमा उपचार खोज्ने र प्रकृत्यामा भाग लिने

- २) आफ्नो समस्याहरूलाई साहसका साथ सामना गर्ने प्रतिबद्धता गर्ने
- ३) चिन्ताको लक्षणहरू कम गर्न विश्राम कसरतहरू नियमित गर्ने
- ४) स्वस्थ जीवनयापन कायम राख्नुहोस्: स्वस्थ र सन्तुलित आहार खानुहोस्, नियमित र मध्यम रूपमा कसरत गर्नुहोस्, अर्थपूर्ण सोखहरू बनाउनुहोस्, सामाजिक सम्पर्कहरू कायम राख्नुहोस्

स्पेसिफिक फोबियाको उपचारहरू के-के हुन् ?

१) मनोचिकित्सा

स्पेसिफिक फोबियाको लागि संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा (कग्निटिभ बिहेभोरियल थेरापी) एउटा प्रभावकारी उपचार विधी हो। यो व्यक्तिको चिन्ता घटाएर र उनीहरूको आरामदायी क्षेत्रलाई बढाउने लक्षित गरेर, उनीहरूको तर्कहीन चिन्ता-ल्याउने सोचहरूलाई परिमार्जन गरेर, र डराउने वस्तुहरू वा परिस्थितिहरूलाई विस्तारै सामना गर्न योजना गरिएको हो। सुरुवातमा, व्यक्तिहरूले डराउने वस्तुहरू वा परिस्थितिहरूलाई सामना गर्दा असहज महसुस गर्छन्, तर बारम्बारको अनावरणले चिन्ता विस्तारै घट्दछ।

२) औषधी

जटिल मामलाहरूको लागि, वा यदि स्पेसिफिक फोबिया भएका व्यक्तिहरू डिप्रेसन, एङ्जाईटी, पदार्थहरूको दुर्ब्यवसन जस्ता अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूबाट पनि पीडित छन् भने, डाक्टरले दिने औषधी आवश्यक पर्नसक्छ।