

Social Anxiety Disorder

सामाजिक चिंता विकार

सामाजिक चिंता विकार क्या है?

सामाजिक चिंता विकार दूसरों के द्वारा आंके जाने और सामाजिक स्थितियों में शर्मिदा होने के लगातार दृढ़ भय के कारण होता है। यह डर इतना मजबूत हो सकता है कि इस विकार वाले व्यक्ति उन जगहों या घटनाओं से दूर रहें जहां उन्हें लगता है कि वे ऐसा कुछ कर सकते हैं जो उन्हें शर्मिदा करे, या सामाजिक स्थितियों में चुप रहे, स्वयं पर ध्यान खींचने से बचें। जब अन्य लोग आसपास होते हैं तो, इस विकार वाले व्यक्ति लाल हो जाते हैं, कांपते हैं, उन्हें पसीना आता है, चक्कर महसूस करते हैं, और दिल अनियमित तौर से धड़कता है, साँस लेने में और दूसरों से बात करने में कठिनाई होती है, भले ही वे चाहते हैं कि वे ऐसा कर सकते हैं।

सामाजिक चिंता विकार के कारण क्या हैं?

सामाजिक चिंता विकार का कोई एक कारण नहीं है, लेकिन शोधकर्ताओं ने कई जोखिम कारकों की पहचान की है:

- 1) जैविक कारक: आनुवंशिकता, न्यूरोट्रांसमीटर/ दिमाग के संदेशवाहको में रासायनिक असंतुलन।
- 2) मनोवैज्ञानिक कारक: जो लोग अंतर्मुखी, निष्क्रिय, पूर्णतावादी हैं, या जिन में आत्मसम्मान कम है।
- 3) पर्यावरणीय कारक: नकारात्मक सामाजिक अनुभव जिसने शर्मिदा या अपमानित किया हो, जीवन में अन्य तनावपूर्ण घटनाएं जैसे रिश्ते टूटने और नौकरी के तनाव।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे सामाजिक चिंता विकार है?

- 1) सामाजिक स्थितियों का एक अनिश्चित और लगातार डर जिसे आप मानते हैं कि आपको आंकलित किया जा सकता है या आप कुछ ऐसा कर सकते हैं जो आपको शर्मिदा या अपमानित करे, जैसे कि समूह चर्चा में शामिल होना, मित्र के साथ डेटिंग करना, अधिकार वाले लोगों से बात करना और महफिलों में शामिल होना।

- 2) आप चिंता पैदा करने वाली सामाजिक स्थितियों से बचते हैं, या जब हालात से बचा नहीं जा सकता है, तो आप खुद पर ध्यान खींचने से बचने के लिए चुप रहेंगे, या गंभीर चिंता या संकट के साथ परिस्थितियों का सामना करेंगे।
- 3) आप जानते हैं कि आपकी चिंता का स्तर स्थिति के लिए अनुपात से बाहर है और अनुचित है।
- 4) आपका बचने का व्यवहार या चिंता आपकी रोजमर्रा की जिंदगी, काम और सामाजिक जीवन में हस्तक्षेप करती है, या आपके लिए महान संकट का कारण बनती है।

सामाजिक चिंता विकार के लिए उपचार क्या हैं?

1) औषधि उपचार

गंभीर चिंता के लक्षण वाले व्यक्ति लक्षणों को कम करने के लिए निर्धारित दवा ले सकते हैं।

2) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक व्यवहार सामाजिक चिंता विकार के लिए एक प्रभावी उपचार है। इसे व्यक्तियों को अपने तर्कहीन चिंता-उत्तेजक विचारों को सुधारने में सहायता करने के लिए, और चिंता-उत्तेजक स्थितियों का 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 के दोहराए जाने पर उत्तेजना धीमी होती जाएगी।

3) सामाजिक कौशल प्रशिक्षण और आराम देने वाले व्यायाम

प्रशिक्षण और प्रतिपुष्टि, प्रेरणस्रोत व्यक्तियों का अवलोकन, और नाटकों में पात्र के माध्यम से भाग लेने से, सामाजिक चिंता विकार वाले व्यक्तियों के सामाजिक कौशल को बढ़ाया जा सकता है, जो बदले में उनको सामाजिक स्थितियों में अपने विश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। वैकल्पिक रूप से, व्यक्ति अपनी चिंता को कम करने के लिए आराम देने की तकनीक सीख सकते हैं।

मैं खुद के सामाजिक चिंता विकार का प्रबंधन कैसे कर सकता हूँ?

1) सक्रिय रूप से उपचार की तलाश करें और इस प्रक्रिया में भाग लें।

2) एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें: एक स्वस्थ और संतुलित आहार खाएं, नियमित और मध्यम स्तर पर व्यायाम करें, और अर्थपूर्ण शौक बनाएं।

3) आराम देने वाले व्यायाम नियमित रूप से करें।

4) अपनी कठिनाइयों का सामना साहसपूर्वक करने के लिए प्रतिबद्धता करके अपनी सामाजिक चिंता पर काबू पाने के लिए पहला कदम उठाइए।

