

## **Social Anxiety Disorder**

### **Ano ang Social Anxiety Disorder?**

Ang Social Anxiety Disorder ay nailalarawan sa paulit-ulit na malaking pangamba na mahusgahan ng iba at/o maipahiya sa harapan ng maraming tao. Ang takot na ito ay maaaring labis, kung kaya't may indibidwal na may ganitong karamdaman ang umiiwas sa mga lugar na ito o pangyayari na kung saan sa kanilang palagay ay makakagawa sa kanila ng kahihyan, o manatiling tahimik sa mga sitwasyon sa lipunan upang makaiwas na gumawa sila ng atensyon. Kapag napapalibutan ng mga tao, ang indibidwal na may ganitong karamdaman ay mamumula, manginginginig, mamamawis, makakaramdam ng pagkahilo, at parang kumakabog ang dibdib, hirap sa paghinga, at hirap makipag-usap sa iba kahit gustuhin nila.

### **Anu-ano ang mga sanhi ng Social Anxiety Disorder?**

Walang isang dahilan ang nagiging sanhi ng social anxiety disorder, ngunit ang mga tagapagsaliksik ay makapagtuturo ng mga dahilan ng panganib:

- 1.) Dahilang biyolohiko: namamana, hindi balanse ang kemikal ng neurotransmitters
- 2.) Dahilang sikolohikal: ang mga taong mahiyain o introvert, walang kibo, perpeksyunista, o mababa ang pagtingin sa sarili
- 3.) Dahilan sa kapaligiran: ang mga karanasang negatibo sa lipunan na nagdulot ng kahihyan o pagmamaliit, iba pang mabibigat na tagpo sa buhay kagaya ng pagkasira ng relasyon at problema sa trabaho

### **Paano ko malalaman kung ako ay may Social Anxiety Disorder?**

- 1.) Ang natatandaan at paulit-ulit na pangamba sa isang sitwasyong panlipunan na pinaniniwalaan mong ikaw ay mahuhusgahan o umasal na nakakahiya o nakakapanliit, kagaya ng pagsalo sa diskusyon ng isang grupo, lumabas kasama ng kaibigan, pakikipag-usap sa mga taong may kapangyarihan, at pagdalo sa mga kasiyahan.
- 2.) Ang pag-iwas mo sa mga nakakabalisang sitwasyon sa lipunan, o kung ang sitwasyon ay hindi maiiwasan, mananatili kang tahimik upang hindi ka mapansin o magtiis sa sitwasyon ng may matinding pagkabalisa o pagkabahala.
- 3.) Matatandaan mo na ang iyong lebel ng pagkabalisa ay wala na sa ayos para sa isang sitwasyon o hindi makatwiran.
- 4.) Ang iyong ugaling pag-iwas o pagkabahala ay nakakaapekto na sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay, trabaho, at buhay-panlipunan, o nagdulot ng malalang pagdurusa.

### **Anu-ano ang mga lunas sa Social Anxiety Disorder?**

- 1.) Gamot  
Para sa mga indibidwal na may malalang sintomas ng pagkabalisa, maaari silang resetahan ng gamot upang mapakalma ang mga sintomas.
- 2.) Psychotherapy o Terapi sa pag-iisip

Ang cognitive-behavioral therapy o terapi sa pag-iisip at asal ay isang mabisang lunas sa social anxiety disorder. Ito ay idinisenyo upang matulungan ang isang indibidwal na maisaayos ang kanilang pag-iisip na walang kwenta, irasyunal na nagpapalala ng pagkabalisa, at harapin ang nakababalisang mga bagay o sitwasyon nang hinay-hinay, na may layuning mabawasan ang pagkabalisa ng isang tao at mapalawak ang lugar na kanyang ginagalawan. Sa simula, ang indibidwal ay mahihirapang harapin ang kanilang kinatatakutang bagay o sitwasyon sa terapi, ngunit sa paulit-ulit na paggawa nito ang pagkabalisa ay mababawasan unti-unti.

3.) Pagtuturo ng mga kasanayang sosyal at mga ehersisyo sa pagrelaks

Sa pamamagitan ng patanggap na pagtuturo at pagpupuna, pag-oobserba sa mga modelo, at partisipasyon sa mga pagganap ng papel, ang mga kasanayang sosyal ng mga indibidwal na may social anxiety disorder ay mapapabuti, na nakakatulong sa pagtaas ng kanilang kumpiyansa sa mga sitwasyong panlipunan. O kaya, ang mga indibidwal ay maaari ring matuto ng mga teknik sa pagrelaks upang makatulong sa pagbawas ng kanilang pagkabalisa.

**Paano ko matutulungan ang aking sarili na pangasiwaan ang Social Anxiety Disorder?**

- 1.) Aktibong magpagamot at makilahok sa proseso
- 2.) Panatilihin ang isang malusog na pamumuhay: kumain ng masustansya at balanseng pagkain, mag-ehersisyo nang regular at nang katamtaman lamang, at pausbungin ang makahulugang mga libangan
- 3.) Regular na gumawa ng mga ehersisyong nakakarelaks
- 4.) Gawin ang unang hakbang sa pagtatagumpay laban sa iyong social anxiety sa pamamagitan ng pangakong haharapin ang iyong mga kahirapan nang may tapang