فوبیا سوشل/خوف سماجی

ہو سرخ رنگ کا لوگوں کو چھوئے کرتے تقریر میں ایونٹ عوامی کہ ہے بات کی معمول یہ
ہیں کرتے محسوس پریشانی بہت اکثر آپ اگر تاہم، ہے۔ جاتی آ سی لڑکھڑاہٹ میں انیا جاتا
نگرانی یا رہا گھور کو آپ فرد کوئی تو ہیں ہوتے پر جگہ کسی بھی یا مقام عوامی آپ جب اور
کر محسوس فکرمندی بھی دوران کے کھانے کہ حتیٰ ای بولنے آپ میں، صورت ایسی ہے۔ رہا کر
آخر ہیں۔ ڈرتے سے کرنے ذلیل کو خود یا کرنے غلطی سامنے کے دوسروں آپ اور ہیں، سکتے
خود بعد، کے اس ہیں۔ ہوتے پریشان سے کرنے پیش پر جگہ عوامی بھی کسی کو خود آپ میں،
عارضہ کے تشویش سماجی جسے ہے، سکتا ہو لاحق فوبیا سوشل کو آپ بغیر، جانے یہ سے
ہے۔ جاتا جانا بھی پر طور کے

ہے، بناتا ناکام میں دینے انجام سرگرمیاں سماجی کی معمول اپنی کو مریضوں فوبیا سوشل
کو مریضوں ہے۔ کرتا متاثر پر طور سنگین کو مطالعہ یا کام زندگی، کی ان سے، طرح اس
گی۔ بننے سبب کا کرنے اختیار فرار مزید کے ان جو گی، ہو محسوس اداسی اور مایوس
اگر رہے۔ سکتا جا کیا علاج کا فوبیا سوشل سے مدد کی ادویات اور تھراپی نفسیاتی دراصل،
زیادہ بہت پر طور عام شرح کی بحالی تو ہے، کرتا تلاش علاج مناسب میں ہی ابتداء مریض ایک
قابل کے گزارنے زندگی معاشرتی نارمل مطابق کے معمول ایک دوبارہ کو مریض اور ہے ہوتی
ہے۔ جاتا دیا بنا

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

1. سوشل فوبیا کیا ہے؟

سماجی فوبیا شویش کی عارضوں میں سے ایک ہے۔ سماجی فوبیا کے مریضوں کو واضح طور پر کسی مسئلہ کا ایک یا بہت سے سماجی حالات میں فکرمندی یا خوف محسوس ہوتا ہے۔ وہ خود کے بارے میں، اس کے ساتھ ساتھ دوسروں سے متعلق بھی منفی خیالات رکھتے ہیں۔ سماجی حالات میں اور ہمیشہ شدید تنقید کیے جانے کا خدشہ رہتا ہے۔ اسی وقت، وہ فکرمند محسوس کرتے ہیں اور اپنی فکرمندی کی علامات کے دریافت کیے جانے سے خود-آگاہ ہوتے ہیں، جو دوسروں پر ان کے ناقص رائے کا سبب بنتا ہے اور یہاں تک کہ خود کے لیے بھی بے عزتی کا سبب بن جاتے ہیں۔ وہ محسوس کر سکتے ہیں کہ ہر ایک اردگرد کے لوگوں سے تنہائی اختیار کرنا ہے، اور ایک فرد کو اس کی سماجی زندگی کی کارکردگی کے سبب سے نہیں سمجھا جاتا ہے۔

سماجی صورت حال میں، سوشل فوبیا کے حامل مریض توجہ سے بچنے کے لئے خاموش رہ سکتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ ان پر حملہ ہونے کا خطرہ ہے یا دوسروں کا سامنا کرنا پڑے، تو وہ آسانی سے سرخ ہو جاتے ہیں۔ اہم، اس لحاظ سے وہ سماجی حالات سے دور رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تدریجاً، وہ یقیناً اس طرح کا سلوک یا کنٹرول نہیں کر سکتے ہیں اور جانتے بھی ہیں کہ وہ مختلف ہوتے ہیں۔ ضرورت سے زیادہ بہت ممکن ہے کہ خود وہ سادہ طور پر کنٹرول کرتے ہیں اور فکرمندی کی ان کہ ہیں۔ آخر میں، حل کے طور پر فرار ہونے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

سوشل فوبیا کا آغاز اکثر نوعمر لڑکوں میں ہوتا ہے، لیکن اس کا آغاز بچپن یا بالغ ہونے کے بعد میں بھی ہو سکتا ہے۔

2. سوشل فوبیا کے لئے خطرے والے عوامل کیا ہیں؟

سماجی فوبیا مندرجہ ذیل عوامل میں سے کسی کا سبب بن سکتا ہے:

- مختلف کا ڈھیر میں نوعمری کے ساتھ کمی کی اعتماد سماجی دست برداری؛ اور بزدلی شرمناک سماجی حالات کا سامنا کرنا آہستہ آہستہ سوشل فوبیا بن سکتا ہے۔
- معاشرتی صورت حال میں شدید یا خوف زدہ والے تجربات کرنے سے اسی طرح کے حالات میں خوف کا باعث بن سکتے ہیں۔
- سوشل فوبیا ہونے کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں اگر خاندان کے کسی رکن کے ساتھ ایسا ہو۔
- بچپن میں والدین کی طرف سے ضرورت سے زائد حفاظت کیے جانے یا کنٹرول کیے جانے والے، بچپن کا اکثر مذاق اڑایا جاتا ہے، دھمکایا جاتا ہے یا نظرانداز کیا جاتا ہے، سوشل فوبیا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

.3 جائے؟ روکا کیسے کو فوبیا سوشل

اعتمادی خود اپنی ہی خود اسے پر طور بنیادی تو ہے، چاہتا روکنا کو فوبیا سوشل فرد کوئی اگر سامنے کے عوام پر طور خاص چاہئیے، بنانا بہتر کو مہارتوں سماجی اپنی اور چاہئیے بڑھانا کو یہاں تو ہیں، دستیاب سیمینار اور کورس سماجی متعلقہ سے بہت کہ جب اب کو۔ مہارت کی بولنے کے تربیت مناسب بھی وہ ہیں، ہوتے پیدا والے رہنے مگن میں خود اور شرمیلے لوگ جو کہ تک ہیں۔ سکتے بنا بہتر کو مہارتوں کی بولنے اور سماجی اپنی ذریعے

.4 ہے؟ کیا وجہ کی فوبیا سماجی

بشمول ہے، چڑھتا پروان سے وجہ کی عوامل سے بہت فوبیا سوشل طرح، کی نقائص جذباتی دیگر کہ جیسا ماحولیاتی اور عضویاتی:

<u>عنصر کا وراثت</u>

یہ کہا کہ لئے کے کرنے توثیق لیکن ہے، ہوتا منسلک سے وراثت تک حد کسی فوبیا سوشل محققین کچھ جاذب، دوسری ہے۔ ضرورت کی تحقیق مزید ہے، ہوتا منسلک سے جینز وراثتی واقعی نقل یا جانے اڑائے مذاق سے جانب کی اراکین کے خاندان کچھ فوبیا سوشل کہ کیا بیان نے ہے۔ سکتا ہو نتیجہ کا کرنے

<u>نیوروڈرانسمیٹر میں دماغ</u>

توازن عدم کے ڈرانسمیٹرز نیوروکے دماغ کا فوبیا سوشل کہ ہے کیا معلوم نے سائنسدانوں ہو حساس تذیں کے سیروٹونن پر طور خاص ڈرانسمیٹرز نیورو مثلاً، ہے، تعلق قریبی ساتھ کے فوبیا سوشل برآں، مزید ہے۔ دار ذمہ لئے کے کرنے منظم اور نگرانی کی جذبات جو ہیں سکتے نیوروڈرانسمیٹر میں دماغ نسبت، کی نارمل جو ہے، سکتا ہو ڈوپامائن کم میں مریضوں حامل کے ہوں ثابت حساس زیادہ تذیں کے فوبیا سوشل مریض سے وجہ کی سبب ان ہے۔ قسم اور ایک کی ہے۔ سکتا

<u>جوابات کے خوف کے ردعمل زیادہ</u>

ادا کردار میں کرنے منظم اور نگرانی کی جوابات کے خوف ڈھانچہ ایک میں دماغ والا کہلانے امیگڈالا عمل ردزیادہ سے ضرورت ایک مریض کے فوبیا سوشل کہ ہے ہوا معلوم سے مطالعہ کچھ ہے۔ کرتا کا گھبراہٹ بآسانی میں حالات سماجی اور ردعمل ترین بلند کے ان جو ہیں، رکھتے امیگڈالا کا ہے۔ بنتا سبب کا ہونے شکار

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

5. ہ یں؟ ک یا علامات ک ردہ ظاہر م یں ف وب یا سو شل

ہ یں سک تے ک ر ظاہر علامات ج سمان ی اور جذب ات ی ذیل م ندرجہ مری ض ک ے ف وب یا سو شل:

علامات جذب ات ی

- ہونا ہوئ ے ڈرے درجہ حد ہوئ ے ہوت ے ساتھ ک ے اج ن ب یوں
- ہے سک تی جا ک ی ت ن ق ید پ ر اس م یں جس خوف ک ا حالات سماجی
- ہونا خوف ک ا ل ینے ب نا ڈرامہ ایک یا ک رانے عزت ی ب ے ک ی خود
- ہونا خوف ک ا جانے پ ائ ے ف کرمند
- م تاث ر ک و ک ام اور زندگ ی ک ی مرہ روز ک ی ف رد ایک ہی پ ہ لے جذب ات ف کرمند ک ے طرح اس ہ یں چ کے ک ر
- آپ اپ نے وہ ک ہ سے وجہ ک ی ف کر اس ڈر، ک ا ک رنے ک ام یا ک رنے ب ات ساتھ ک ے دو سروں گ ے اڑائ یں مذاق ہی ک ا
- ہے۔ ہوت ی م بذول ت وجہ ک ی دو سروں جاذب ک ی اس م یں جس ہ یں ب چ تے سے صورت حال ای سی

علامات ج سمان ی

- ہونا سرخ رنگ
- ہونا غرق م یں پ س ینے
- آواز ہوئ ی ک ان پ تی ہوئ ے، ہ ل تے یا ک ان پ تے
- م ت لی
- م شکل م یں ک رنے ب ات
- گ ڑب ڑ م یں معدہ
- ہونا ٹ ھنڈے پ اؤں اور ہات ھ
- دھڑک ن ت یز

ک رت ی م تاث ر ک و زندگ ی ک ی روزانہ اور ہ یں، جات ی ہو ب دت ر اور ہ یں رہ تی جاری علامات اگ ر چاہ ئے۔ ک رن ی ت لاش مدد ک ی ڈاک ٹر ت و ہ یں،

6. ک ری ں؟ ک یسے ت شخ یص اور ت ح ق یقات ک ی ان ت شار ذہ نی اب تدائ ی

معائ نہ ج سمان ی ل ئے ک ے ک رنے امکان از خارج ک و امکانات ک ے ہونے ک ے امراض دو سرے ڈاک ٹر پ ر مری ض ممکنہ ممکنہ ل ئے ک ے سمجھ نے مزی د ک و حالات جذب ات ی ک ی مری ض وہ گ ا۔ ک رے ای سو سی ن ف سیات ی امری کی گ ا۔ ک رے چ یت ب ات ت ف صی لی مزی د ساتھ ساتھ ک ے ت شخ یص چہارم ای ڈی شن ک تاب چہ، شماری ات ی اور ت شخ یص ک ی عوارض دماغی سے طرف ک ی چارٹ ک ے ای شن

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

(DSM-IV:ہے شامل میں معیار تشخیصی لئے کے فوبیا سوشل مطابق، کے)

- کہ ہے رکھتا یقین فرد ایک میں جس خوف مستقل اور واضح کے حالات سماجی زیادہ یا ایک جو ،(ہے سکتا کر ظاہر علامات کی چینی بے یا) ہے سکتا اپنا طرزعمل مناسب غیر وہ ہے۔ سکتا بن باعث کا خجالت یا شرمندہ
- جس وہ ہو، میں حالات سماجی اس وہ جب گی جائے ہو لاحق فکرمندی وقت اس یقیناً کو فرد ایک ہو۔ ڈرتا سے ہونے میں
- ہے۔ سبب کا بیسی بلا یا ہے زیادہ بہت تشویش کی اس کہ ہے پہچانتا مریض
- مصیبت یا پریشان یا گا، بچے سے صورتحال سماجی کرنے والی متحرک-تشویش مریض گا۔ کرے کوشش پوری اپنی کی کرنے برداشت کو
- ہو، میں صورتحال سماجی ایسی وہ جب چینی بے یا تشویش، متوقع دست برداری، کی مریض یا سرگرمیاں سماجی ،(مطالعہ یا) کام زندگی، کی روزانہ کی معمول کی اس پر طور شدید گا۔ بنے سبب کا مصیبت سے لحاظ ہرجوگی، کرے متاثر کو تعلقات سماجی
- ہیں۔ ہوتی نہیں واقع سبب کے امراض دیگر یا ادویات صورتحال بالا مندرجہ

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

7. ہے؟ک یا علاج ک ا ف وبہ یا سو شل

ن ف سیاتی یا ادویات اور گ ا لے جائز ہ ک ا صورت حال ک ی مریض ڈاک ٹر
گ ا۔ک رے س فارش ک ی دونوں یا ت ھراپ ی

1ادوی ات .

ان تخاب ی ادویات جان یوالی ک ی ا س تعمال اک ثر ل ئے، ک ے ک رنے علاج ک ا ف وبہ یا سو شل
) ان ہ ی ب ی ٹرز ری وپ ڈ یک ف ری قن نوری پائ ن اور س یروٹ ونن(SSRI ری وپ ڈ یک س یروٹ ونن اور ،
) ان ہ ی ب ی ٹرزSNRI ک رنے حا صل دوبہ ارہ ت وازن ک ا ن یروپ ی ن ی فرائ ن اور س یروٹ ونن دونوں ہ یں۔ (
سو شل ساتہ ھ ک ے اث رات ضم نی ک م از ک م اور بہ ہ تری م یں علامات طرح اس ہ یں، س ک تے ک ر مدد م یں
ہ یں۔ س ک تے ک ر علاج ک ا ف وبہ یا

i) ان ہ ی ب ی ٹر ڈ یک ری وپ س یروٹ ونن ان تخاب ی (SSRI:(

جان یوالی ک ی ا س تعمال پ ر طور عامSSRI وغ یرہ وی ک ساماٹ ن ف لو سرٹ رالائ ن، پ یروک س ی ٹ ین،
س ک تی ب ن س بب ک ا وغ یرہ ت ھ کاوٹ، خواب ی، ب ے م ت لی، ک ی مدت مخ ت صر پ ر طور مم ک نہ ی ہ ہ یں۔
ہو غائ ب ی ا ک م آہ س تہ آہ س تہ اث رات ضم نی ت و ہ یں، جات ے ہو شروع اث رات ط بی جب ل ی کن ہ ے،
گ ے۔ جائ یں

ii) ان ہ ی ب ی ٹرز ری پ ڈ یک نوری پ ی نوف رائ ن اور س یروٹ ونن (SNRI(

اث رات ک ے اس ہے۔ وی نلاف ی ک س ین م ثال ای کSSRI ک ے ادوی ات ہ یں۔ ت یز زی ادہ م یں م قاب لے ک ے
ہو واق ع وغ یرہ خواب ی ب ے م ت لی، سردرد، غ نودگ ی، ک ہ ج ی سا اث رات ضم نی م یں، ا س تعمال اب تدائ ی
جائ یں ہو غائ ب ی ا ک م وہ پ ر جانے ہو پ ذی ر مطاب قت مطاب ق ک ے اس ک ے مریض ل ی کن ہ یں، س ک تے
گ ے۔

iii) ب ینزوڈی زی پائ ن (

ک ر ک م ک و سطح ک ی پ ری شانی ک ی مریض ای ک م یں مدت مخ ت صر دوا ف کرمندی ان سداد ک ی ق سم اس
ا سے ت اہم، ہے۔ معام لہ ک ا ڈال نے عادت ساتہ ھ ک ے اث رات ضم نی مدت ی طوی ل ی ہ ل ی کن ہ یں، س ک تی
ہے۔ جات ا ک یا ت جوی ز ل ئے ک ے ا س تعمال ک ے مدت مخ ت صر صرف

iv) ب لاک رز ب ی ٹا (

ب لڈ ک ے گ ھ ڈ نے، دل ک ہ ج ی سا ہ یں ک رت ی مدد ک ی مریض م یں حال صورت خاص ای ک دواؤں ی ہ
ک رنا۔ ت قری ر ای ک ذری عے ک ے ک رنے ک م ک و ل ڑک ھڑاہٹ م یں اع ضاء اور آواز ک ا ن پ تی پ ری شر،

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

اہم، تدیہ اتادویل سوشیا وبفے کالج عمیں مدد ہیں نرکی۔ گی

2علاج نفسیاتی.

عام جاذیوالا کیا استعمال لئے کے تھراپی نفسیاتی تک اب تھراپی متعلق سے رویہ ادراکی پیشہ میں اعتماد باہمی ساتھ کے مریض پہلے سے سب نفسیات ماہر طبی ہے۔ طریقہ تربین ماہر طبی ذریعے، کے مہارتوں مختلف کردہ رفت پیش اور تجزیہ انٹرویو، گا۔ کرے رفت ایک طرح اس ہے، دیتا مدد میں کرنے درست کو غلطیوں کچھ میں سوچنے کو مریض نفسیات کے کرنے کم کو تشویش اپنی اور کرنے تبدیل کو رویے کے کرنے گریز کے اس کو فرد متفق درمیان کے نفسیات ماہر کلینیکل اور اپنے مریض دوران، کے تھراپی ہے۔ بناتا قابل صورتحال اس آہستہ آہستہ وہ کہ ہے جاتا سکھایا کو مریض ہے۔ کرتا اپ فالو پر شیڈول شدہ کیسے بہتر کو صلاحیتوں انتظامی کی اس اور ہے ڈرتا وہ سے جس کرے سامنا کیسے کا کرنے بحال کو اعتماد لئے کے نمٹنے سے حال صورت ایسی اسے سے طرح اس جائے، بنایا ہے۔ ملتی مدد میں

ساتھ کے امید اس پر انتظامیہ کی آرام اور مہارتوں کی تعامل سماجی بھی نفسیات ماہر طبی اس بنائیں، بہتر کو کارکردگی اپنی میں صورتحال سماجی وہ کہ گا، دے مشورہ کو مریض بنائیں۔ مستحکم کو اعتماد اپنے سے طرح

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

8. ہے؟ک یاپ یچیدگ یاں ک ی ف وب یا سماجی

ک و ت عل قات ب اہمی اور مطال عہ ک ام، ک ے مری ض ف وب یا سو شل ت و جائ ے، ک یا ن ہ علاج ک ا اس اگ ر گ ا، ب نے ب اعث ک ا ک رن ے محسوس اک یلے ک می، ک ی اع تماد مزی د م یں ف رد ایک جو گ ا، ک رے م تاث ر دے۔ چھوڑ ک و ک ام ی ا مطال عہ سے وجہ اس ہے س ک تا ہو وہ اور

ہے س ک تا ب ن ب ھی وجہ ک ی م سائ ل ذی ل م ندرجہ ف وب یا سو شل:

- ا س تعمال ب یجا ک ا ادوی ات
- ن و شی شراب زی ادہ
- دب اؤ ذہ نی
- خودک شی

9. جائ ے؟ رک ھا ک یسے خ یال ک ا مری ض ک ے ف وب یا سو شل

ی ا جائ یں ل ی ادوی ات ک ہ پ ڑت ا ن ہ یں ف رق ک وئ ی سے اس ل ئے، ک ے ک رن ے علاج ک ا ف وب یا سو شل اور ک رانے علاج ک و مری ض ہے۔ ہوت ی ضرورت ک ی وق ت طوی ل ایک جائ ے، ک رای ا علاج ن ف س یات ی علاج ساتھ ساتھ ک ے اس اور چاہ ئ یے ہون ا مزاج م س تقل م یں س ل س لے ک ے جان ے پ ر پ ڑت ال اپ ف الو لازی رغور ب ھی ت جاوی ز ذی ل م ندرجہ مری ض جاذ ب، دو سری چاہ ئے۔ ن ہ یں چھوڑن ا م یں و سط ک ے گ ی ہوں ث اب ت مددگ ار ل ئے ک ے ب حال ی اب تدائ ی جو ہے س ک تا:

- ہ یں۔ ک رت ے محسوس پ ر س کون اور دہ آرام آپ ساتھ ھک ے جن م ل نا ی ا ک رن ا راب طہ سے ل وگ وں ان
- ک ری ں ورز ش یں پ ر س کون اور دہ آرام زی ادہ
- پ ئ یں ہی ک م م شروب ات م ش تمل پ ر ک ی ف ین
- ل یں غذا م توازن ایک اور رہ یں ک رت ے ورزش
- رک ھ یں پوری طرح اچ ھی ن ی ند اپ نی
- کری ں ن ہ ا س تعم ال ک اادوی ات او ر دی ں چھوڑ مشروب ات ک ے شراب

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved