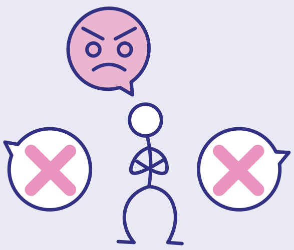
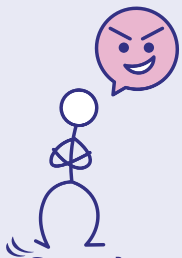
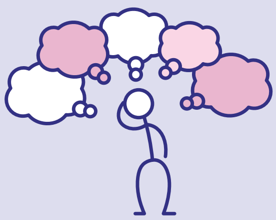
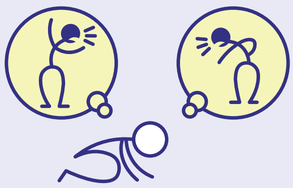
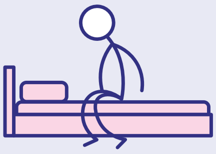
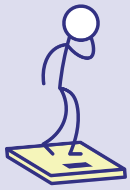
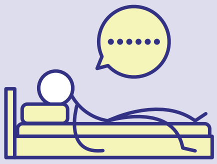
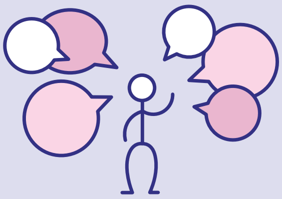
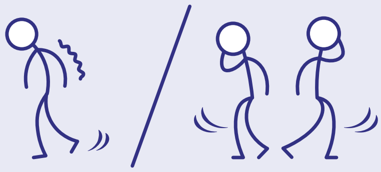
बाइपोलार डिसअडर

(Nepali Version)

बाइपोलार डिसअडर मानसिक डिसअडरको एक समुह हो, जसमा म्यानियाको एपिसोडको अनुभव र प्राय हुने डिप्रेशनका एपिसोड पर्दछन । जब डिसअडर सक्रिय हुन्छ, सम्बन्धित व्यक्तिले असामान्य रुपमा उत्साहित र उदास मनोदशाको अनुभव गर्न सक्छ । यद्यपि, अपेक्षाकृत स्थिर मनोदशाका अवधि पनि हुन्छन । मनोदशा परिवर्तनको गम्भीरता र लक्षणहरूको दृढतामा आधार रहदा, व्यक्तिको विचार, व्यवहार र दैनिक कार्यशिलतामा परिवर्तनीय डिग्रीले असर हुनेछ । यी परिवर्तन जुन उसका सामान्य व्यवहार भन्दा फरक छन् ती अरुले देख्न सक्ने हुनसक्छन ।

	गम्भीर स्थितिका सामान्य लक्षण	
	म्यानिक एपिसोड	डिप्रेशिभ एपिसोड
भावुक	असामान्य र लगातार रुपमा उत्साहित मनोदशा  चिड़चिड़ा मनोदशा, जब एकको दृष्टिकोणको अर्कोले बाढदैन  वृद्धि भएको आत्मसम्मान र आफुलाई वरिष्ठ ठान्ने	लगातार उदास मनोदशा पहिला रमाइलो लाग्ने सामाग्री वा गतिविधि को रुचिमा कमि
ज्ञान सम्बन्धि	 एक विचार देखि अर्को विचारमा अचनाक बदलावको साथमा रेसिंग विचार सम्बन्धित उत्तेजनाद्वारा सजिलै विचलित हुने	 बेकार, निराशाजनक वा अत्यधिक आत्म-दोष भएको महसूस गर्ने सोच्ने र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा कमि हुने; दुविधामा पर्ने आत्महत्याको विचार

	गम्भीर स्थितिका सामान्य लक्षण	
	म्यानिक एपिसोड	डिप्रेशिभ एपिसोड
शारीरिक	थोरै आराम गरे तापनि उच्च स्तरको इनर्जी  निद्राको आवश्यकतामा कमि	 खाने इच्छा र तौलमा अंकित परिवर्तन  सुत्न सुरु गर्न वा कायम गर्नमा कठिनाइ; अत्याधिक सुत्ने थकान वा इनर्जीमा कमी
व्यवहारिक	 छिटो बोल्ने र धेरै बोल्ने गतिविधिमा अत्याधिक सहभागिता, उदाहरण सामाजिकतामा वृद्धि; यौन चाहाना र व्यवहारमा वृद्धि नतिजाको बारेमा नासोचिकिन लापरवाही रुपमा काम गर्ने, उदाहरण आवेगपूर्ण खर्च, जोखिम लगानी र आकस्मिक यौन मा शामिल हुने	 हिडाईमा सुस्तता वा व्याकुलता आत्महत्या गर्ने प्रयास वा योजना बनाएको

यी लक्षणहरुको अनुभव गर्दा, डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकबाट तुरुन्त सहयोग खोज्नुपर्दछ ।

बाइपोलार डिसअडरको उपचार

बाइपोलार डिसअडर

衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

2021मा प्रकाशित