



अत्यधिक ज्यादा और कम?

बाइपोलर विकार को समझना

(Hindi version)



बाइपोलर विकार क्या है?

बाइपोलर विकार (जिसे उन्मत्त अवसाद के रूप में भी जाना जाता है) एक तरह का भावात्मक विकार है। रोगी की मनोदशा बहुत ही उत्तेजित होती है या अवसाद होती है, जिसके कारण सोच और व्यवहार में उल्लेखनीय बदलाव होंगे, जिसके परिणामस्वरूप दैनिक जीवन में गड़बड़ी हो सकती है।

बाइपोलर विकार कितना सामान्य है?



100 में से प्रत्येक 1 व्यक्ति प्रभावित होता है पुरुषों और महिलाओं में प्रचलन दर समान है शुरुआत आमतौर पर किशोर अवस्था के दौरान या उसके बाद होती है, 40 वर्ष की आयु के बाद बहुत कम

बाइपोलर विकार के क्या लक्षण हैं?

रोगी उदास या उन्मत्त होगा। जब उन्मत्त चरण में, रोगी बेहद उत्तेजित महसूस करता है, तो उसकी क्षमता को ज्यादा मान लेता है और अत्यधिक ऊर्जावान हो जाता है। जब अवसादग्रस्त चरण में, रोगी उदास महसूस करता है, निराशावादी होता है और चीजों में रुचि खो देता है।

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:



भावुक

उन्मत्त लक्षण

अवसादग्रस्तता के लक्षण

- असामान्य रूप से उत्तेजित मनोदशा, खुद की क्षमता को ज्यादा करके आंकना
- लगातार उदास मनोदशा
- चीजों में रुचि और आनंद पाने की क्षमता खोना

संज्ञानात्मक

- नए और रोमांचक विचारों से भरा हुआ, स्वयं को दूसरों की तुलना में अधिक उत्कृष्ट और महत्वपूर्ण समझना
- व्यर्थता या ग्लानि का भाव
- आत्महत्या के विचार
- विचार एक से दूसरे में जल्दी बदलते हैं

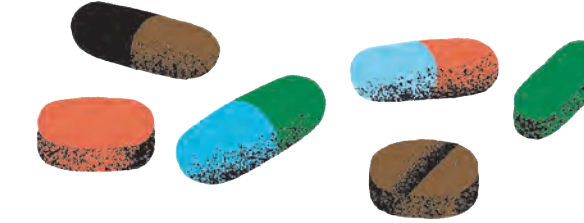
शारीरिक

- अत्यधिक ऊर्जावान
- अत्यंत थकावट
- बोलने में तेज
- जिन चीजों को लोग पसंद करते थे उनमें रुचि खोना
- जल्दबाजी में निर्णय लेना, जैसे कि लापरवाही से पैसा खर्च करना
- चिंता भरे इशारे, उदा. टिक कर बैठना
- मुश्किल है



यदि आप ऐसी स्थितियों का सामना कर रहे हैं, तो आवश्यक सहायता या उपचार प्राप्त करने के लिए पेशेवर मूल्यांकन के लिए एक चिकित्सक या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श करें। ठीक होने के लिए जल्दी इलाज प्राप्त करना बेहतर है।

बाइपोलर विकार का इलाज कैसे करें?



A दवाई

बाइपोलर विकार के लिए सामान्य दवाओं में मूड स्थिर करने वाले, जैसे कि लिथियम, और अवसाद रोधी जैसे कि सेलेक्टिव सेरोटोनिन रूप्टेक इनहिबिटर (SSRI) शामिल हैं।



B मनोवैज्ञानिक उपचार

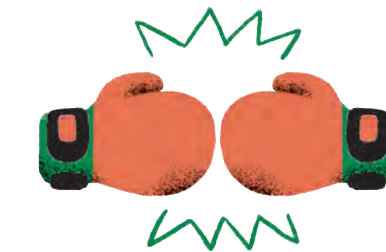
आमतौर पर दवा के साथ एक किया जाता है, मनोवैज्ञानिक उपचार जैसे कि मनोचिकित्सा, संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, पारस्परिक और सामाजिक लय चिकित्सा और परिवार-केंद्रित चिकित्सा रोगी को लक्षणों का बेहतर प्रबंधन करने में मदद कर सकती है।

बाइपोलर विकार का इलाज किया जा सकता है। अगर आपको लगता है कि आप इससे पीड़ित हो सकते हैं, तो आपको मदद लेनी चाहिए।

क्या आप मरीज के ठीक होने में मदद करने की इच्छा रखते हैं? आप कर सकते हैं:



रोगी को समर्थन दिखाने के लिए अधिक सुनें



रोगी के साथ टकराव से बचें



रोगी के मनोदशा में परिवर्तन देखें



रोगी की नियमित जीवन शैली बनाने में मदद करें

अधिक जानकारी के लिए:

1 📞

अपने चिकित्सक से परामर्श करें

2 📞

इन विभागों को कॉल और इनसे परामर्श लें: अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य डायरेक्ट 2466 7350 समाज कल्याण की विभागीय हॉटलाइन 2343 2255

3 🌐

पर जाएं shallwetalk.hk



बाइपोलर विकार को समझना

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health