अत्यधिक उच्च और निम्न:

द्विध्रुवी विकार को समझना

(Hindi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

द्विध्रुवी विकार क्या है?

- द्विध्रुवी विकार (जिसे पहले उन्मत्त-अवसादग्रस्तता वाली बीमारी या उन्मत्त अवसाद के रूप में जाना जाता था) एक गंभीर मानसिक विकार है।
- द्विध्रुवी विकार वाले व्यक्ति आमतौर पर दो अलग-अलग मूड का अनुभव करते हैं और मूड में उग्र परिवर्तन से गुजरते हैं, अर्थात् उन्मत्त / पागलपन प्रकरण (असामान्य रूप से उन्नत मूड) और अवसादग्रस्त प्रकरण (लगातार उदास मूड)। हालाँकि, किसी प्रकरण में केवल उन्मत्त प्रकरण, या उन्मत्त/ पागलपन और अवसादग्रस्तता के मिश्रित लक्षणों का अनुभव करना संभव है। अपेक्षाकृत स्थिर मूड की भी कुछ अवधि होती है।
- द्विध्रुवी विकार व्यक्तियों के दैनिक जीवन, कार्य, अध्ययन या पारस्परिक संबंधों को ख़राब कर देता है, जिससे वे आसानी से व्यथित हो जाते हैं।
- कुछ लोग भ्रम और/या मतिभ्रम की मनोविकृति लक्षण का अनुभव कर सकते हैं और वास्तविक अनुभव को खो सकते हैं। द्विध्रुवी विकार आत्महत्या के जोखिम को बढ़ा सकता है।

द्विध्रुवी विकार के लक्षण क्या हैं?

व्यक्तियों को आम तौर पर उन्मत्त/ पागलपन और अवसादग्रस्तता वाले प्रकरणों का सामना करना पड़ता है जो उनकी सामान्य मूड, अनुभूति, नींद, ऊर्जा और गतिविधि के स्तर के साथ-साथ व्यवहार में भारी बदलाव का कारण बन सकते हैं।

गंभीर स्थिति में सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

उन्मत्त प्रकरण

भावनात्मक

- असामान्य और लगातार उन्नत, विस्तृत या चिड़चिड़ी मूड
- बढ़े-चढ़े हुए आत्म-सम्मान, आडंबर और अपनी क्षमताओं को अधिक महत्व देना

प्रमुख अवसादग्रस्तता प्रकरण

भावनात्मक

- लगातार मन उदास रहना और चिड़चिड़ापन बढ़ जाना
- चीजों और गतिविधियों में रुचि या आनंद का कम होना

बोधात्मक

- एक चर्चा के विषय से दूसरे पर अचानक बदलाव के साथ विचारों की दौड़
- असंख्य गैर-यथार्थवादी विचार या योजनाएँ बनाना
- आसानी से विचलित हो जाना

शारीरिक

- नींद की आवश्यकता कम हो जाती है लेकिन थकान महसूस नहीं होती
- ऊर्जावान महसूस करना, लगातार गतिविधियों में लगे रहना जैसे कि व्यक्ति रुक ही नहीं सकता हो

बोधात्मक

- निराशावादी और नकारात्मक हो जाना
- बेकार या अत्यधिक अपराध बोध की भावना
- सोचने और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम होना, या अनिर्णय की स्थिति होना
- बार-बार मृत्यु या आत्महत्या के विचार आना

शारीरिक

- अनिद्रा या अत्यधिक नींद आना
- लगातार थकान और ऊर्जा की कमी
- भूख और शरीर के वजन में उल्लेखनीय बदलाव

व्यावहारिक

- तेज बोलना, सामान्य से अधिक बोलना या यहां तक कि अंतहीन बातचीत करना
- जोखिम भरे व्यवहार या लापरवाही वाली गतिविधियों में शामिल होना, जैसे तेज गति से गाड़ी चलाना, अंधाधुंध निवेश, तेजी से खर्च करना

व्यावहारिक

- मनोप्रेरक उत्तेजना या मंदता

यदि आप भी ऐसी ही स्थितियों का अनुभव कर रहे हैं, तो कृपया पेशेवर मूल्यांकन के लिए और जल्द से जल्द उचित उपचार प्राप्त करने के लिए डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श करें। शुरूआती उपचार हालात को सुधार सकता है और समस्याओं को बदतर होने से रोक सकता है।

द्विध्रुवी विकार का इलाज कैसे करें?

(A) दवा

द्विध्रुवी विकार के इलाज के लिए दवा बहुत महत्वपूर्ण है। सामान्य निर्धारित दवाओं में मूड स्टेबलाइजर्स (जैसे लिथियम), एंटीडिप्रेसन्ट और एंटीसाइकोटिक्स शामिल हैं। वे लक्षणों से राहत देने और विकार का प्रबंधन करने में प्रभावी हैं।

(B) मनोवैज्ञानिक उपचार

मनोवैज्ञानिक उपचार आमतौर पर दवा के साथ-साथ प्राप्त किया जाता है। सामान्य मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों में व्यक्ति और उसके परिवार को विकार से निपटने के लिए ज्ञान और कौशल के बारे में मनोशिक्षा देना, पुनरावृत्ति की शीघ्र पहचान के लिए मनोदशा और लक्षणों में बदलावों की निगरानी करना, दैनिक दिनचर्या स्थापित करना और नियमित नींद के शेड्यूल को बनाए रखना और पुनरावृत्ति को रोकने के लिए तनाव का प्रबंधन करना शामिल है। विकार को बेहतर तरीके से प्रबंधित करें और व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करें।

आप उस व्यक्ति की सहायता इस प्रकार से कर सकते हैं:

व्यक्ति को चिकित्सा सहायता लेने और उपचार प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें या उसके साथ जाएँ

व्यक्ति की बात सुनें और उसकी देखभाल करें

प्रकरण के दौरान व्यक्ति के व्यवहार और उसके परिणामों के लिए उसे दोषी ठहराने से बचें। उसके प्रति विचारशील और सहयोगी बनें

किसी आसन्न उन्मत्त या गंभीर अवसादग्रस्तता प्रकरण के चेतावनी संकेतों की शुरूआत में ही पहचान के लिए व्यक्ति की मूड में बदलावों का निरीक्षण करें

अधिक जानकारी के लिए:

1 अपने डॉक्टर से सलाह लें

2 निम्नलिखित हॉटलाइन पर फोन करें:
18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन
18111
अस्पताल प्राधिकरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन
2466 7350

3 shallwetalk.hk पर जाएं

द्विध्रुवी विकार को समझना

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

衞生署
Department of Health

2024 में संशोधित