



चरम उचाइ र तल?

अनौपचारिक द्विध्रुवी विकार

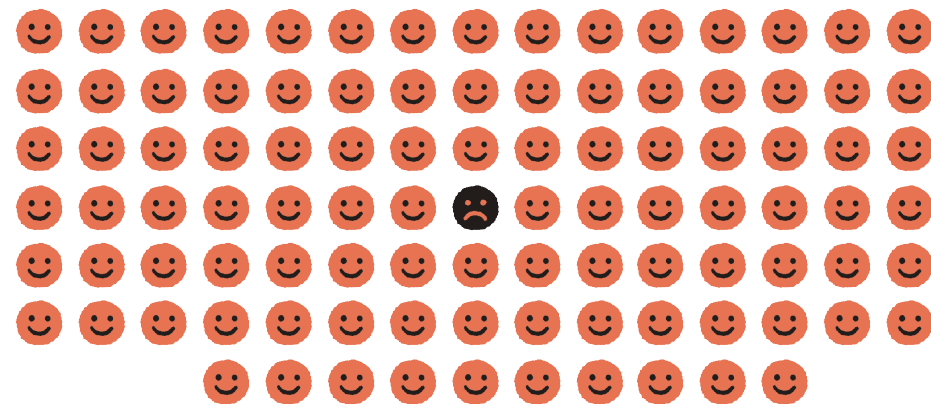
(Nepali version)



द्विध्रुवी विकार के हो?

द्विध्रुवीय विकार (म्यानिङ डिप्रेसन पनि भनिन्छ) एक प्रकारको स्नेहपूर्ण विकार हो। बिरामीको मुड अत्यधिक रमाइलो वा उदास हुन्छ, जसले सोच्ने र व्यवहारमा स्पष्ट परिवर्तन ल्याउँछ, परिणामस्वरूप दैनिक जीवनमा गडबड हुन्छ।

द्विध्रुवी विकार कति सामान्य छ?



प्रत्येक 100 मा 1 व्यक्ति प्रभावित छ
पुरुष र महिलामा व्यापक दर समान छ
शुरुआत सामान्यतया किशोरावस्थाको समयमा वा पछि हुन्छ,
विरलै 40 वर्षको उमेर पछि

द्विध्रुवी विकारको लक्षण के के हुन्?

बिरामी निराश वा उन्मत्त हुनेछ। जब उन्मत्त चरणमा, बिरामीले अत्यन्त रमाईलो महसुस गर्दछ, आफ्नो क्षमतालाई बढाइचढाइ गर्छ र अत्यधिक ऊर्जावान हुन्छ। जब डिप्रेसन चरणमा, बिरामी निराश, निराशावादी महसुस हुन्छ र चीजहरूमा चासो हराउँछ।

सामान्य लक्षणहरूले समावेश गर्दछ:

उन्मत्त लक्षण



अवसाद लक्षण



भावनात्मक +

संज्ञानात्मक

शारीरिक

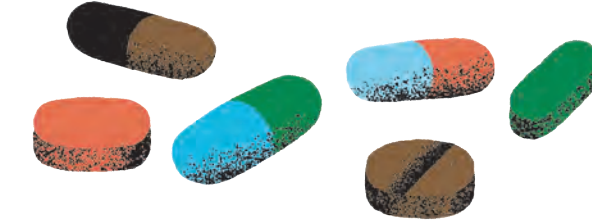
व्यवहार

- असामान्य आनन्दित मुड, आफ्नै क्षमतालाई बढ्दै महत्त्व दिने
- नयाँ र उत्साहजनक विचारहरूको पूर्ण, अरूलाई भन्दा आफूलाई बढी उल्लेखनीय र महत्त्वपूर्ण देखेर
- विचारहरू अर्काबाट अर्कामा छिटो उफ्रँदै
- अत्यधिक ऊर्जावान
- बोलीमा छिटो
- पुरानो निर्णय निर्णय, उदाहरणका लागि, लापरवाह पैसा खर्च
- लगातार दुःखी मुड
- चीजहरूमा रुचि र खुशी खोज्ने क्षमता गुमाउँदै
- बेकम्मा वा दोषी महसुस
- आत्महत्या को विचार
- दीर्घकालीन थकान
- मनपर्ने चीजहरू मन नपराउनु
- चिन्ताजनक इशाराहरू, उदाहरण: एक ठाउँ बस्न गाह्रो



यदि तपाईं समान अवस्थाको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ, कृपया आवश्यक मद्दत वा उपचार प्राप्त गर्न पेशेवर मूल्यांकनको लागि डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकसँग परामर्श गर्नुहोस्। पुर्व उपचार स्वास्थ्य लाभको लागि राम्रो छ।

द्विध्रुवी विकारको कसरी उपचार गर्ने?



A औषधी

द्विध्रुवी विकारको लागि साधारण औषधिहरूमा मुड स्टेबिलाइजरहरू समावेश छ, जस्तै लिथियम, र एन्टीडिप्रेससन्टहरू, जस्तै सेलेक्टिभ सेरोटोनिन पुनःअपटेक इनहिबिटर (SSRI)।

B मनोवैज्ञानिक उपचार

सामान्यतया दवाइको साथसाथै गरिन्छ, मनोवैज्ञानिक उपचार जस्तै साइकोएडिकेसन, संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी, व्यक्तिगत र सामाजिक ताल उपचार र परिवार केन्द्रित थेरापीले बिरामीलाई लक्षणहरू राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ।

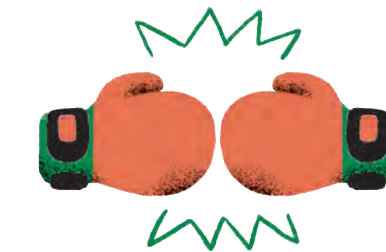


द्विध्रुवी विकारको उपचार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईं यसबाट पीडित हुन सक्नुहुन्छ, तपाईंले सहयोग लिनु पर्छ।

बिरामीलाई निको हुन मद्दत गर्न चाहानुहुन्छ? तपाईं:



समर्थन देखाउनको लागि बिरामीलाई सुन्नुहोस्



बिरामीसंगको मतभेदबाट बच्नुहोस्



बिरामीको मुड परिवर्तनहरू अवलोकन गर्नुहोस्



नियमित जीवनशैली बनाउन बिरामीलाई मद्दत गर्नुहोस्

अधिक जानकारी को लागि:

1

तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्

2

यी विभागहरूलाई कल र परामर्श गर्नुहोस्:
अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष
2466 7350
समाज कल्याण विभागीय हटलाइन
2343 2255

3

मग गर्नुहोस्
shallwetalk.hk



अनौपचारिक द्विध्रुवी विकार

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



Department of Health
2020 मा उत्पादन गरिएको