

## بائی پولر ڈس آرڈر کیا ہے؟

بائی پولر ڈس آرڈر (جسے مجنونانہ تناؤ بھی کہتے ہیں) اثر آفریں ڈس آرڈر کی ایک قسم ہے۔ مریض کا مزاج شدید عالی یا کم ہمتی پر مبنی ہو جاتا ہے، جو کہ سوچ اور رویے میں تبدیلیوں کی طرف لے جاتا ہے، جس کا نتیجہ روزمرہ زندگی میں خرابیوں کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔



بائی پولر ڈس آرڈر کس قدر عام ہے؟



شدید عالی مزاجی یا پڑمردگی؟

## بائی پولر ڈس آرڈر سے آگہی

(Urdu version)

## بائی پولر ڈس آرڈر کی علامات کیا ہیں؟

مریض تناؤ کا شکار یا خبیٹی ہو جائے گا۔ جب وہ خبط کے مرحلے میں ہوتا ہے، تو مریض بہت عالی ہمت ہوتا ہے، وہ مرد/خاتون اپنی اہلیت کا غلط اندازہ لگاتا ہے اور بہت زیادہ پُرجوش، ہو جاتا ہے، جب وہ تناؤ محسوس کرتا ہے، یاسیت میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی کے امور میں دلچسپی کھو دیتا ہے۔

عمومی علامات میں شامل ہیں:

تناؤ کی علامات



خبط کی علامات



جذباتی پن

- مستقل افسردہ مزاجی
- چیزوں میں دلچسپی کھو دینا اور راحت تلاش کرنے کی اہلیت سے محروم ہونا
- نئے اور دلچسپ اٹیٹیا سے بھرپور ہونا، دوسروں کی نسبت خود کو بہت زیادہ قابل اور اہم تصور کرنا
- خیالات کا ایک جگہ سے فوری طور پر دوسری جگہ بھٹکنا

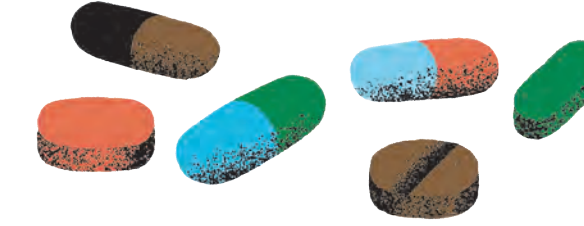
- بہت پُرجوش ہونا
- جلدی جلدی بات کرنا
- فوری طور پر فیصلہ کرنا
- مثلاً، بے احتیاطی سے رقم خرچ کرنا

- دائمی تھکن
- ان چیزوں میں دلچسپی کھو دینا جن میں کبھی دلچسپی تھی
- بے چینی کے انداز نمایاں ہونا، مثلاً سیدھا بیٹھنے میں دشواری محسوس کرنا

اگر آپ مماثل صورت حال کا سامنا کر رہے ہیں تو، براہ مہربانی ڈاکٹر یا کلینکل سائیکالوجسٹ سے پیشہ ورانہ معائنے کے لیے بغرض مشاورت ملیں تاکہ آپ کو ضروری معاونت یا معالجہ میسر آئے۔ فوری معالجہ بحالیء صحت کے لیے بہتر ہے۔

## بائی پولر ڈس آرڈر کا علاج کیسے کرانیں؟

### A دوا



بائی پولر کے لیے عمومی ادویات میں موڈ سٹیبلائزرز، جیسا کہ، لیٹھیم، اور اینٹی ڈیپریسنٹس، جیسا کہ سیلیکٹو سیروٹونن ری ایپٹک انہیبیٹر (ایس ایس آر ای)۔

### B نفسیاتی معالجہ



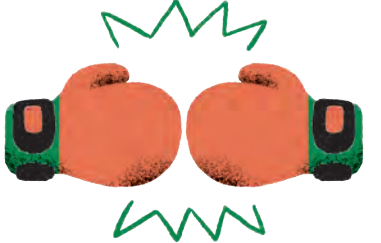
عام طور پر دوا، نفسیاتی معالجہ جیسا کہ نفسیاتی تعلیم، اندر کی رویہ جاتی تھراپی، بین شخصی اور سوشل ردممز تھراپی اور خاندان پر توجہ مرکوز کرنے والی تھراپی مریض کو علامات کا بہتر انتظام کرنے میں مدد دیتی ہے۔

بائی پولر ڈس آرڈر کا علاج ہو سکتا ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اس کا شکار ہو سکتے ہیں تو، آپ کو معاونت طلب کرنی چاہیے۔

کیا آپ مریض کو بحالیء صحت میں مدد دینے کے آرزو مند ہیں؟ آپ یوں کر سکتے ہیں:



مریض کو زیادہ سنیں تاکہ آپ ان کی معاونت کر سکیں



مریض کے ساتھ تصادم سے گریز کریں



مریض کے مزاج میں تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں



مریض کی مدد کریں کہ وہ باقاعدہ طرز زندگی تشکیل دے

مزید معلومات کے لیے:



ملاحظہ کریں shallwetalk.hk



ان ڈیپارٹمنٹس کو کال کریں اور مشاورت لیں:  
ہاسپٹل اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ  
2466 7350  
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹل ہاٹ لائن  
2343 2255



بائی پولر ڈس آرڈر سے آگہی

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



衛生署  
Department of Health

مرتب کردہ 2020