

آپ اس طور اس شخص کی مدد کر سکتے ہیں:



اس فرد کو سنیں اور اس کی دیکھ بھال کریں



طبی مدد حاصل کرنے اور علاج کروانے کے لیے اس فرد کی حوصلہ افزائی کریں یا اس کے ساتھ جانیں



مجنونانہ یا نمایاں ڈپریسیو دور کی انتہائی علامات کی ابتدائی شناخت کے لیے اس فرد کے مزاج کی تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں



اس دور (دوار) کے دوران اس کے رویے اور ان کے نتائج کے لیے فرد کو مورد الزام ٹھہرانے سے گریز کریں۔ اُس کا خیال رکھنے والے اور معاون بنیں

مزید معلومات کے لیے:

1

اپنے معالج سے مشورہ کریں

2

درج ذیل ہاٹ لائنز پر کال کریں:  
18111 مینٹل ہیلتھ سپورٹ ہاٹ لائن  
18111  
مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن منجانب ہاسپٹل اتھارٹی  
2466 7350

3

shallwetalk.hk  
QR Code  
ورژ کریں



ہائی پولر ڈس آرڈر سے آگہی



Department of Health

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



برتاؤ

• سانیکو موثر ایچی ٹیشن یا پسماندگی



برتاؤ

• تیز گفتاری، معمول سے زیادہ باتونی ہونا یا حتیٰ کہ نہ ختم ہونے والی گفتگو کرنا  
• پُرخطر رویوں یا لاپرواہی کی سرگرمیوں میں مشغول ہونا، جیسے تیز رفتاری، اندھا دھند سرمایہ کاری، پُر تعیش اخراجات

اگر آپ کو اسی طرح کے حالات کا سامنا ہو تو، براہ مہربانی پیشہ ورانہ تشخیص کے لیے معالج یا طبی ماہر نفسیات سے رجوع کریں اور جلد از جلد مناسب علاج کروائیں۔ ابتدائی معالجہ حالات کو بہتر بنا سکتا ہے اور مسائل کو مزید خراب ہونے سے روک سکتا ہے۔

ہائی پولر ڈس آرڈر کا علاج کیسے کیا جائے؟



A علاج



B نفسیاتی معالجہ

نفسیاتی معالجہ عام طور پر ادویات کے ساتھ مل جاتا ہے۔ عام نفسیاتی مداخلتوں میں فرد اور اس کے خاندان کو اس عارضے سے نمٹنے کے لیے علم اور مہارت کے متعلق نفسیاتی تعلیم، دوبارہ لگنے کی جلد شناخت کے لیے مزاج اور علامات کی تبدیلیوں کی نگرانی، روزمرہ کے معمولات قائم کرنا اور نیند کا باقاعدہ نظام الاوقات برقرار رکھنا، اور دوبارہ بیماری کا شکار ہونے سے بچنے کے لیے تناؤ کا انتظام کرنا اور فرد کے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے عارضے کا بہتر انتظام کرنا شامل ہیں۔

ہائی پولر ڈس آرڈر کے علاج کے لیے دوا بہت اہم ہے۔ عام تجویز کردہ ادویات میں موڈ سٹیبلائزرز (مثلاً لیٹھیم)، اینٹی ڈپریسنٹس اور اینٹی سانیکوٹکس شامل ہیں۔ وہ علامات کو دور کرنے اور عارضے کے انتظام کے حوالے سے موثر ہیں۔



ادراکی

• مایوس اور منفی الذہن ہو جانا  
• بے کار یا ضرورت سے زائد احساس گناہ  
• سوچنے اور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں کمی، یا غیر فیصلہ کن پن  
• موت یا خودکشی کے بار بار خیالات آنا



جسمانی

• بے خوابی یا نیند کی زیادتی  
• مسلسل تھکاوٹ اور توانائی کا زیاں  
• بھوک اور جسمانی وزن میں نمایاں تبدیلیاں



ادراکی

• اچانک تبدیلیوں کے ساتھ ایک بحث کے موضوع سے دوسرے میں خیالات کو دوڑانا  
• متعدد غیر حقیقی خیالات یا منصوبے تیار کرنا  
• توجہ کا آسانی سے ہٹ جانا



جسمانی

• نیند کی طلب کم ہونا مگر تھکاوٹ محسوس نہ کرنا  
• پُرجوش محسوس کرنا، مسلسل سرگرمیوں میں مشغول رہنا گویا وہ شخص رک نہیں سکتا

ہائی پولر ڈس آرڈر کیا ہے؟

• ہائی پولر ڈس آرڈر (جو پہلے مینک ڈپریسیو بیماری یا مینک ڈپریشن کے نام سے جانا جاتا تھا) ایک سنگین ذہنی عارضہ ہے۔  
• ہائی پولر ڈس آرڈر میں مبتلا افراد عام طور پر دو الگ مزاجوں کا تجربہ کرتے ہیں اور مزاج میں بنیادی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں، یعنی مینک / ہانیو مینک دور (ادوار) (ایک غیر معمولی طور پر چڑھا ہوا مزاج) اور ڈپریسیو دور (ادوار) (مسلسل افسردہ مزاج)، تاہم، یہ ممکن ہے کہ کسی دور میں صرف مینک دور (ادوار) یا مینک / ہانیو مینک اور ڈپریسیو کی مخلوط علامات کا تجربہ ہو۔ اس دوران نسبتاً مستحکم مزاج کے ادوار بھی آ جاتے ہیں۔  
• ہائی پولر ڈس آرڈر افراد کی روزمرہ کی زندگی، کام، مطالعہ یا باہمی تعلقات کو متاثر کرتا ہے، اور یوں وہ آسانی سے آزرده خاطر ہو جاتے ہیں۔  
• بعض افراد مغالطوں اور / یا وابہوں کی نفسیاتی خصوصیات کا تجربہ کر سکتے ہیں اور حقیقت کی جانچ پرکھ سے محروم ہو سکتے ہیں۔ ہائی پولر ڈس آرڈر خودکشی کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

ہائی پولر ڈس آرڈر کی علامات کیا ہیں؟

ایسے افراد کو عام طور پر مینک / ہانیو مینک اور ڈپریسیو ادوار کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو ان کے معمول کے مزاج، ادراک، نیند، توانائی اور سرگرمی کی سطحوں کے ساتھ طرز عمل میں نمایاں تبدیلیوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

شدید حالت میں عام علامات کے اندر شامل ہیں:

نمایاں ڈپریسیو دور



جذباتی

• مسلسل افسردہ مزاجی اور چڑچڑے پن میں اضافہ  
• معاملات اور سرگرمیوں میں دلچسپی یا خوشی کا کم ہونا

مینک دور



جذباتی

• غیر معمولی اور مسلسل چڑھتا ہوا، مبالغہ آمیز یا چڑچڑا مزاج  
• خود اعتمادی میں اضافہ، خبط عظمت اور اپنی صلاحیتوں کا غیر حقیقت پسندانہ اندازہ

زیادہ اور کم شدید حالتیں:

ہائی پولر ڈس آرڈر سے آگہی

(Urdu Version)

SHALL WE TALK  
我 們 講

