

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ:

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

(Punjabi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕੀ ਹੈ?

- ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨਿਕ-ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੈਨਿਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਮੁਢਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਢ ਵਿੱਚ ਰੈਡੀਕਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਮੈਨਿਕ/ਹਾਈਪੋਮੈਨਿਕ ਐਪੀਸੋਡ (ਐਪੀਸੋਡਾਂ) (ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਨਤ ਮੁਢ) ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਐਪੀਸੋਡ (ਐਪੀਸੋਡਾਂ) (ਸਥਾਈ ਉਦਾਸ ਮੁਢ)। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ ਮੈਨਿਕ ਐਪੀਸੋਡ (ਐਪੀਸੋਡਾਂ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਪੀਸੋਡ ਵਿੱਚ ਮੈਨਿਕ/ਹਾਈਪੋਮੈਨਿਕ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਮੁਢ ਦੀ ਵੀ ਕੁਝ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਕੰਮ, ਅਧਿਐਨ ਜਾਂ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਭੁਲੇਖੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਰਮ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਨਿਕ/ਹਾਈਪੋਮੈਨਿਕ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਐਪੀਸੋਡਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਮ ਮੁਢ, ਭਾਵਨਾ, ਨੀਂਦ, ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਮੈਨਿਕ ਐਪੀਸੋਡ



ਭਾਵਨਾਤਮਕ

- ਅਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਨਤ, ਬੇਝਲ ਜਾਂ ਚੜਿਚੜਿ ਮੁਢ
- ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ, ਮਹਾਨਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ

ਮੁੱਖ ਉਦਾਸੀਨ ਐਪੀਸੋਡ



ਭਾਵਨਾਤਮਕ

- ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸ ਮੁਢ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਵੱਧ ਜਾਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਦੀ ਕਮੀ



ਬੋਧਾਤਮਕ

- ਇੱਕ ਚਰਚਾ ਵਸ਼ਿ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵੱਚਿ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਵਚਿਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੈਰ-ਯਥਾਰਵਾਦੀ ਵਚਿਾਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾ



ਸਰੀਰਕ

- ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਅਹਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਵਿੱ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ



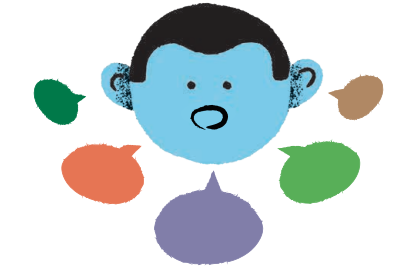
ਬੋਧਾਤਮਕ

- ਨਰਿਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਨਾ
- ਨਕਿੰਮੇਪਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਣਾ
- ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਚਿ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਦੁਬਧਿਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਚਿਾਰ ਆਉਣਾ



ਸਰੀਰਕ

- ਅਨਿਦ੍ਰਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



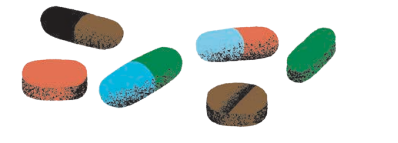
ਵਿਵਹਾਇਕ

- ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਬੇਅੰਤ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?



A ਦਵਾਈ

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਥੀਅਮ), ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਅਤੇ ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਲਵਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



B ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਇਲਾਜ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਆਵਰਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਮੁਢ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸ਼ੇਡਯੂਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਆਵਰਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਨਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਵਿਵਹਾਰਿਕ

- ਸਾਈਕੋਮੇਟਰ ਅੰਦੋਲਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਿਮਾਗ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ



ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ



ਐਪੀਸੋਡ (ਐਪੀਸੋਡਾਂ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ



ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਨਿਕ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਐਪੀਸੋਡ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੱਛਾਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਢ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1 ੁ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

2 ੁ ਰੋਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

18111 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੌਟਲਾਈਨ
18111
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੌਟਲਾਈਨ
2466 7350

3 ੁ shallwetalk.hk ਤੇ ਜਾਓ



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



Department of Health
2024 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ