

मुफ्त psychoeducation, जो आपके patients दो appointments के बीच कर सकते हैं और वापस आपके पास ला सकते हैं

बाइपोलर डिसऑर्डर के लिए मुफ्त psychoeducation program, हर बात के source के साथ

Bipolar Stability Program बाइपोलर डिसऑर्डर वाले वयस्कों के लिए 24 video lessons और print करने लायक एक workbook है। यह मुफ्त है, इसमें sign-up नहीं है, और यह अंग्रेज़ी, स्पेनिश, पुर्तगाली, फ्रेंच, इतालवी, जर्मन, हिंदी, जापानी, कोरियाई, डच, पोलिश, रूसी, चीनी, अरबी और हिब्रू में है। यह उन दौरों के लिए बना है जब कोई काफ़ी हद तक ठीक हो, और care के साथ-साथ चलने के लिए बना है, कभी उसकी जगह लेने के लिए नहीं।

Appointment पर patient क्या लेकर आता है

हर अध्याय एक ऐसे पन्ने पर खत्म होता है जिसे हाथ से भरा जाता है। कई पन्ने आपकी desk पर रखने के लिए ही बने हैं:

LESSON
5

एक पन्ने का medication record: कौन-सी medicines ली जा रही हैं, हर medicine किसलिए है—उनकी अपनी समझ में—और किन सवालों के जवाब चाहिए।

LESSON
13

एक appointment brief तीन priorities के साथ: ज़रूर बात हो, समय हो तो बात हो, रुक सकता है।

LESSON
15

एक side-effect log: उन्होंने क्या महसूस किया, कब, और उसका उनके दिन पर क्या असर पड़ा।

LESSON
16

Medication बंद करना चाहने पर बातचीत का एक brief। यह prescriber के पास ले जाने के लिए लिखा गया है, अकेले उस पर अमल करने के लिए नहीं।

LESSON
19

Warning signs की सीढ़ी: बारीक, साफ़ और urgent — हर पायदान के साथ तय किया हुआ एक action और एक contact।

LESSON
20

Crisis plan का एक draft, जिस पर तब तक draft लिखा रहता है जब तक उनकी care team के साथ उसकी समीक्षा न हो जाए।

प्रमाण के मामले में यह कहाँ खड़ा है

बाइपोलर डिसऑर्डर में medication के साथ जोड़ी जाने वाली चीज़ों में व्यवस्थित group psychoeducation सबसे ज़्यादा अध्ययन की गई चीज़ों में से एक है। बार्सिलोना वाले trial में, पाँच सालों में, यह कम recurrences (3.9 बनाम 8.4) और तीव्र बीमारी में कम समय (154 बनाम 586 दिन) से जुड़ी थी (Colom et al., Br J Psychiatry 2009)।

यह Program उसी तरह के group के पाठ्यक्रम पर चलता है। **यह वह group नहीं है, और इसे किसी trial में परखा नहीं गया है।** यह बात हम आँकड़ों वाले उसी पन्ने पर, हर संस्करण में कहते हैं।

24 lessons की हर clinical बात का source दिया गया है: **165 दावे, 99 प्रकाशित रचनाएँ**, lesson दर lesson bipolarclarity.com/hi/program/sources पर।

यह क्या नहीं करेगा

- ✗ यह diagnosis नहीं करता।
- ✗ यह किसी से कभी नहीं कहता कि वह कोई medication शुरू करे, बंद करे, धीरे-धीरे कम करे, दोबारा शुरू करे या बदले। वह फ़ैसला prescriber के पास रहता है, और हर lesson यही कहता है।
- ✗ यह therapy नहीं है और crisis सेवा भी नहीं। हर अध्याय में urgent मदद के रास्ते दिए हैं, और workbook देश दर देश crisis lines के साथ खत्म होता है।
- ✗ यह कुछ भी इकट्ठा नहीं करता। Patient की लिखी बात कोई नहीं पढ़ता।

कौन-सा lesson, कब

अगर आपका PATIENT...	सुझाव
diagnosis अभी-अभी मिला है	1 2
की medication review जल्द होने वाली है	5 13 14
side effects को लेकर चिंतित है	15
medication बंद करने की सोच है, या पहले ही बंद कर दी है	16
pregnancy की योजना है या उस पर विचार चल रहा है	17
नींद का pattern बदल रहा है	3 22
relapse prevention पर काम चल रहा है	4 19 20 21
alcohol या cannabis का इस्तेमाल हो रहा है	11
diagnosis का मतलब साफ़ नहीं है (type I/II, mixed features, साथ चलने वाली स्थितियाँ)	7 8 9 10
किसी एपिसोड के बाद ज़िंदगी दोबारा सँभालने की कोशिश चल रही है	23 24

24 lessons

- बाइपोलर का diagnosis अभी मिला? पहले यह पन्ना भरें
- बाइपोलर डिसऑर्डर क्या है? सिर्फ़ mood बदलना नहीं
- बाइपोलर और नींद: 7 दिन इन बदलावों को नोट करें
- बाइपोलर एपिसोड के शुरुआती warning signs: पहले क्या करें
- बाइपोलर की medication असल में किस लिए है?
- बाइपोलर life chart: अपने mood का इतिहास कैसे बनाएँ
- बाइपोलर I और बाइपोलर II: फ़र्क़ क्या है?
- Mania और hypomania: वे संकेत जो शायद न दिखें
- बाइपोलर depression में विचारों की दौड़: mixed features
- बाइपोलर या कुछ और? ADHD, trauma और बाकी
- Alcohol, cannabis और बाइपोलर: क्या देखना है
- बाइपोलर triggers: क्या दबाव बढ़ाता है, क्या बचाता है
- बाइपोलर: psychiatry appointment की तैयारी कैसे करें
- बाइपोलर medication: acute और maintenance का फ़र्क़
- बाइपोलर के side effects: क्या नोट करें, कब कॉल करें
- बाइपोलर medication छोड़ने की सोच रहे हैं? यहाँ से शुरू करें
- बाइपोलर और pregnancy: समय रहते पूछने वाले सवाल
- बाइपोलर में therapy से फ़ायदा? Evidence क्या कहता है
- बाइपोलर के warning signs: बारीक संकेत से urgent तक
- बाइपोलर crisis plan: ज़रूरत पड़ने से पहले लिख लें
- लगता है बाइपोलर एपिसोड शुरू हो रहा है: अब क्या करें?
- बाइपोलर में मदद करने वाली routine कैसे बनाएँ
- बाइपोलर एपिसोड के बाद: काम, पैसा और रिश्ते
- अपने पुराने रूप का शोक: बाइपोलर और पहचान

इसे कैसे इस्तेमाल करें

यह sheet किसी patient को दीजिए, या उन्हें QR code दिखाइए। Lesson 1 में कुछ मिनट लगते हैं और यह उनके emergency रास्ते से शुरू होता है।

अध्याय या पूरा workbook print कीजिए किसी group, ward या waiting room के लिए। इसे मुफ्त print करके जितनी copies चाहिए उतनी बाँटी जा सकती हैं, बशर्ते इसमें बदलाव न किया जाए और इसे बेचा न जाए।

Lessons को syllabus की तरह इस्तेमाल कीजिए, उस group के साथ जो पहले से चल रहा है।



bipolarclarity.com/hi/program
Lesson 1 से शुरू करें



bipolarclarity.com/hi/workbook
पूरा workbook, 273 पन्ने

Bipolar Clarity में René ने बनाया, जो 25 से ज़्यादा सालों से बाइपोलर डिसऑर्डर के साथ जी रहे हैं और जिन्होंने 14 महीने एक hospital के psychoeducation group में बिताए। Professionals के सवाल: bipolarclarity.com/hi/contact

अभी खतरे में हैं? bipolarclarity.com/hi/gethelp