

01

बाइपोलर का diagnosis अभी मिला? पहले यह पन्ना भरें

दो पन्ने, आपस में जुड़े हुए। पहले वे रास्ते जिन्हें मदद की ज़रूरत पड़ने पर आप सचमुच इस्तेमाल करते/करती; और फिर इस Program को इस्तेमाल करने का एक असली तरीका।

चौबीस में से **LESSON 1**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/101

इसे print करें। इस पर लिखें। इसे अपने पास रखें।

bipolarclarity.com/hi/

यह चौबीस lessons में से एक है

Bipolar Stability Program उन लोगों के लिए चौबीस मुफ्त lessons हैं जिन्हें बाइपोलर डिसऑर्डर का diagnosis पहले ही मिल चुका है। हर lesson एक video है; हर अध्याय वह कागज़ है जो उस video के साथ चलता है। पंद्रह भाषाएँ, न email, न account, न कोई paid version।

शुरू करने से पहले

यहाँ कुछ भी आपसे कभी यह नहीं कहेगा कि आप कोई medication शुरू करें, बंद करें, धीरे-धीरे कम करें, दोबारा शुरू करें, चुनें या बदलें। खाली छोड़ना चलता है, «अभी पता नहीं» भी एक जवाब है, और इसका ऐसा कोई version नहीं है जिसमें आप fail हो सकें। अगर कोई अध्याय आपको किसी दूसरे lesson पर भेजता है, तो lesson का नंबर बड़े कोष्ठक में होता है। आपके देश की crisis lines इस अध्याय के आखिर में हैं।

यह क्यों मौजूद है

मुझे बाइपोलर डिसऑर्डर का diagnosis 2018 में मिला। पहला एपिसोड 1993 में था — पच्चीस साल ऐसी किसी चीज़ के साथ जिसका एक नाम था और वह नाम मुझे दिया नहीं गया था।

फिर मेरी क्रिस्मत अच्छी रही। मेरे पास के एक अस्पताल में psychoeducation का एक group चलता था: एक psychiatrist, एक psychologist, और मेज़ के चारों ओर हम कोई दस लोग, हफ़्ते में एक बार, चौदह महीने तक। वहाँ किसी ने मुझे यह नहीं बताया कि मुझे क्या करना है। उन्होंने मुझे यह सिखाया कि यह चीज़ है क्या। मेरे साथ जो रह गया वह कोई एक तथ्य नहीं था — यह था कि किसी ने तथ्यों को एक क्रम में रखा था। मैंने पच्चीस साल टुकड़े जमा किए थे; उस कमरे में, पहली बार, वे एक सिलसिला बन गए।

वह कमरा लगभग किसी को नहीं मिलता। मेरे मामले में उसके लिए दो clinicians चाहिए थे, एक group, एक waiting list, और यह सब मेरे घर के इतने पास कि मैं साल भर हर हफ़्ते जा सकूँ। उस पर हज़ारों डॉलर भी लगे।

तो मैंने उसे दोबारा ऐसी चीज़ के रूप में बनाया जिसे आप आज रात शुरू कर सकते/सकती हैं, आप जहाँ भी हों, पंद्रह भाषाओं में, मुफ्त — अभी भी और आगे भी। न कोई trial, न कोई sample, और paid version के लिए कुछ भी रोककर नहीं रखा गया।

— René, Bipolar Clarity

चौबीस अध्याय मिलकर जो बनाते हैं, वह एक अध्याय से नहीं बनता

हर अध्याय उसी एक दस्तावेज़ का एक हिस्सा लिखता है। Lesson 1 आपका safety पन्ना शुरू करता है, lesson 4 आपके पहले warning signs को नाम देता है, lesson 19 उन्हें एक सीढ़ी में बदल देता है जिसकी हर पायदान पर एक action और एक contact होता है, और lesson 24 इस सबको जोड़कर आपका स्थिरता plan बनाता है: एक ऐसी चीज़ जो किसी बुरे दिन आप किसी को थमा सकें, या appointment में साथ ले जा सकें जब शब्द न मिल रहे हों।

एक अध्याय से आपको एक पन्ना मिलता है। चौबीस से आपको plan मिलता है।

ये चौबीस

यह अध्याय अकेले भी किया जा सकता है — इसे ऐसे ही लिखा गया है। नंबर वह क्रम हैं जिसकी हम सलाह देते हैं, कोई ताला नहीं।

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



Lesson 1 से शुरू करें
bipolarclarity.com/hi/program/I01



चौबीसों एक ही किताब में
bipolarclarity.com/hi/workbook

यह पन्ना क्या करता है

दो पन्ने, आपस में जुड़े हुए। पहले वे रास्ते जिन्हें मदद की ज़रूरत पड़ने पर आप सचमुच इस्तेमाल करते/करती; और फिर इस Program को इस्तेमाल करने का एक असली तरीका।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं अपने तीन रास्ते — जल्दी मदद, urgent professional मदद और तुरंत खतरा — परिशिष्ट से एक ही पन्ने पर उतारे हुए, चाहें तो एक निजी संपर्क, और इस Program को कब और कैसे इस्तेमाल करना है इसका एक छोटा-

सा plan।

Safety plan पढ़ाई की तैयारी है। यह risk नहीं आँकता, आप पर नज़र नहीं रखता, और किसी clinician के साथ मिलकर बनाए गए safety plan या crisis plan की जगह भी नहीं लेता।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 1 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इन पन्नों पर करते/करती हैं। यहाँ जो छपा है वही आप लिखते वक्त सामने रखना चाहेंगे/चाहेंगी, और वही महीनों बाद बिना कुछ दोबारा देखे ढूँढ़ना चाहेंगे/चाहेंगी।

उस पन्ने से शुरू कीजिए जिस तक आपका हाथ सचमुच जाएगा। Program का सबसे ज़रूरी पन्ना नहीं — सबसे ढूँढ़ने लायक पन्ना। तीन रास्ते: जल्दी मदद कहाँ मिलती है, urgent professional मदद कहाँ मिलती है, और तुरंत खतरा हो सकता हो तो क्या करना है। अपने हाथ से उतारे हुए, ऐसी जगह रखे हुए जिसे आपका हाथ पहले से जानता है।

अपने हाथ से लिखा हुआ रास्ता ही वह रास्ता है जो दबाव में मिलता है। इस किताब के आखिर में जो परिशिष्ट है उसमें देश के हिसाब से नंबर हैं, और उतारने की जगह वही है। लेकिन एक नंबर जो किसी किताब में पड़ा है और जिसे जाकर ढूँढ़ना पड़ता है, और एक नंबर जो उस पन्ने पर है जिसे आप अपने पास रखते/रखती हैं — ये दो अलग चीज़ें हैं। किसी ज़्यादा दिलचस्प जगह से नहीं बल्कि यहीं से शुरू करने की पूरी वजह यही फ़र्क़ है।

यह किसके लिए है, और कब काम करता है। यह Program उन दौरों के लिए बना है जब आप ठीक-ठाक होते/होती हैं। पूरी तरह ठीक नहीं — इतना ठीक कि पढ़ सकें, दो-चार लाइनें लिख सकें, और अपने उस रूप की कल्पना कर सकें जो अभी जैसा महसूस नहीं कर रहा। यह कोई कसौटी नहीं है जिसे पार करके आपको यहाँ जगह पानी हो। बस इतना है कि यह काम वहीं मुमकिन है: आप उस पल के लिए शांति से तैयारी कर रहे/रही हैं जब शांति से तैयारी करना विकल्प में ही नहीं होगा।

और इसका मतलब यह भी है कि कोई एपिसोड आपको इस Program से बाहर नहीं करता। वह उसे बीच में रोकता है, बस। चौबीस अध्याय हैं, उन पर नंबर हैं, और वे यहीं रहेंगे — दो बुरे हफ़्तों के दौरान, अस्पताल में रहने के दौरान, या ऐसे पूरे एक साल के दौरान जिसमें इनमें से कुछ भी मुमकिन नहीं था। लौटने पर आप सज़ा की तरह दोबारा शुरू नहीं करते/करतीं — जिस पन्ने पर थे उसे खोलिए, या सीधे उस अध्याय पर जाइए जो अभी-अभी जो हुआ उससे मेल खाता है। जो आपने पहले लिख रखा है वह सब आपका ही रहता है। अगर आपके पास पूरा workbook है तो उसकी शुरुआत के पास ठीक उसी पल के लिए लिखा हुआ एक पन्ना है; और अगर आपके पास सिर्फ़ यह अध्याय है, तो वही पन्ना पूरे workbook में bipolarclarity.com/hi/workbook पर है।

और एक हद, जो यहाँ की हर चीज़ से ऊपर है। अगर आप तेज़ी से और ज़्यादा activated होते/होती जा रहे/रही हैं, reality से संपर्क छूट रहा है, बुनियादी ज़रूरतें पूरी नहीं कर पा रहे/रही हैं, या खुद को या किसी और को नुकसान पहुँचाने का risk है, तो professional या urgent मदद पहले आती है और यह अध्याय इंतज़ार कर सकता है। इस किताब की कोई भी चीज़ इस क़ीमत पर पूरी करने लायक नहीं है।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. Urgent या emergency मदद पढ़ाई से पहले आती है। हमेशा, और पन्ना पूरा किए बिना।
2. ढूँढ़ा जा सकने वाला रास्ता याद रखे हुए रास्ते से बेहतर है। दबाव में वह नंबर याद नहीं आता जिसे आपने कभी लिखा ही नहीं।

3. यह Program सीखने, चीजों को क्रम में रखने और तैयारी करने में मदद करता है। आपके हिसाब से बनी care वहीं रहती है जहाँ वह पहले से है।
4. छोटे रास्ते से भी काम की चीज़ निकलती है। कम भरना नाकाम होना नहीं है।

पहले video देखें

दो चीज़ें सिर्फ़ video में हैं, और उनमें से एक ही वजह है कि यह Program मौजूद है।

- यह Program कहाँ से आया। **Diagnosis** मिलने के बाद **René** ने एक **specialist** अस्पताल के **psychoeducation program** में करीब चौदह महीने बिताए, और इस **course** में **René** खुद बताते हैं कि उस **program** से उन्हें क्या मिला, क्या नहीं मिला, और वहीं से इस **course** की शुरुआत कैसे हुई। यह वे खुद बताते हैं।
- **Jordan** का पत्रा, आपके सामने बनता हुआ। किसी को तीन रास्ते जैसे-तैसे भरते और फिर उन्हें ठीक करते देखना, हिदायत पढ़ने से ज़्यादा काम आता है।

लिखने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर का diagnosis अभी मिला? पहले यह पत्रा भरें* — Bipolar Stability Program का lesson 1।

शुरू करने से पहले

यह Program शिक्षा और काम आने वाली तैयारी देता है। अपना diagnosis, psychotherapy, इलाज, clinical निगरानी, crisis में देखभाल और चिकित्सकीय सलाह — ये सब आपकी care में शामिल उन professionals और services के पास ही रहते हैं जिनका यह काम है।

आप workbook में जो लिखते/लिखती हैं, उसे Bipolar Clarity न लेता है, न कहीं upload करता है, न इकट्ठा करता है, और न उस पर नज़र रखता है।

आज का रास्ता चुनिए:

- पूरा रास्ता: पहले **safety plan**, फिर शुरुआती बिंदु।
- कम **energy**: परिशिष्ट से अपने देश का **emergency** नंबर उतार लीजिए, और **bipolarclarity.com/hi/gethelp** सहेज लीजिए। कोई जानी-पहचानी **service** तभी जोड़िए जब उससे काम बने।
- रुकना: अगर पढ़ने से तकलीफ़ बढ़ रही है या आपकी हालत तेज़ी से बदल रही है, तो रुक जाइए और किसी उपयुक्त **professional** से **contact** कीजिए।

ऐसे जवाब जो हमेशा चलते हैं:

- अभी पता नहीं
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती
- यहाँ लिखने को कुछ नहीं
- निजी — यहाँ नहीं लिखा

- यह बात किसी professional से करना चाहता/चाहती हूँ

इस अध्याय की बातें कहाँ से आती हैं। यह अध्याय कोई clinical दावा नहीं करता। यह जो रखता है वे इस Program की अपनी सीमाएँ हैं, और वे किसी शोध के नतीजे नहीं बल्कि संपादकीय फ़ैसले हैं। Program का बाकी हिस्सा sources के साथ है, और वे sources सार्वजनिक हैं: bipolarclarity.com/hi/program/sources। कोई source यह दिखाता है कि प्रकाशित guidance क्या कहती है। वह यह नहीं दिखाता कि आप पर क्या लागू होता है, और जो clinician आपका मामला जानता/जानती है, उसकी बात को वह कभी नहीं काटता।

पूरा रास्ता

भाग A — मेरा safety plan

नंबर कहाँ हैं। यह workbook एक भाषा में लिखा जाता है और कई देशों में पढ़ा जाता है, इसलिए यहाँ किसी देश का नंबर नहीं छपता — भाषा से यह पता नहीं चलता कि आप कहाँ रहते/रहती हैं। इस workbook के आखिर में crisis lines का जो परिशिष्ट है, उसमें देश के हिसाब से नंबर हैं, और साथ में एक हिस्सा उस हालत के लिए जब emergency नहीं है पर आप मुश्किल में हैं, और एक उस हालत के लिए जब घर सुरक्षित नहीं है। अपना नंबर वहाँ अभी एक बार ढूँढ़ लीजिए और नीचे की लाइन पर उतार लीजिए। अपने हाथ से लिखा नंबर ही दबाव में मिलता है।

जल्दी मदद

यह रास्ता परिशिष्ट के “अगर emergency नहीं है, लेकिन आप मुश्किल में हैं” हिस्से से शुरू होता है। आपकी care में जो clinic, prescriber, primary-care service या कोई और professional रास्ता पहले से शामिल है — अगर ऐसा कुछ है — तो उसे यहाँ जोड़ लीजिए।

जल्दी मदद के लिए मेरा रास्ता

URGENT PROFESSIONAL मदद

यह स्तर परिशिष्ट का “देश के हिसाब से crisis lines” हिस्सा देखता है। यह workbook यह तय नहीं करता कि आपकी हालत urgent है या नहीं — यह सिर्फ़ रास्ते तक पहुँचना आसान बनाता है।

URGENT मदद के लिए मेरा रास्ता

तुरंत खतरा

अगर तुरंत खतरा हो सकता है, तो अभी अपनी local emergency services से contact करें। अपने देश की crisis lines के लिए bipolarclarity.com/hi/gethelp पर जाएँ, या इस workbook के आखिर में देश के हिसाब से बना crisis lines का परिशिष्ट देखें।

परिशिष्ट से उतारा हुआ मेरा EMERGENCY नंबर

एक निजी संपर्क — वैकल्पिक

किसी एक clinician, service या भरोसेमंद इंसान का नाम तभी लिखिए जब उससे यह पत्रा और काम का हो जाए। किसी का संपर्क लिख देने से न उन्हें कोई सूचना जाती है, न वे इलाज या safety के ज़िम्मेदार बन जाते हैं।

नाम या SERVICE

संपर्क का तरीका

मैं क्या माँग सकता/सकती हूँ

ढूँढ़ पाने की जाँच

पत्रा बंद कीजिए और दोबारा ढूँढ़िए। एक पर निशान लगाइए:

- मुझे यह जल्दी मिल जाता है।
- मैं इसे कहीं और आसान जगह रखना या सहेजना चाहता/चाहती हूँ।
- अभी पता नहीं।
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

☐ जल्दी मिल जाता है

☐ कहीं और रखना है

☐ अभी पता नहीं

☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

भाग B — मेरा शुरुआती बिंदु

मेरी वजह या मेरा मक़सद

कोई एक चीज़ लिखिए जिसे आप बेहतर समझना, बेहतर क्रम में रखना या बेहतर तरीक़े से बता पाना चाहते/चाहती हैं। ऐसा नतीजा लिखने से बचिए जिसकी गारंटी हो, जैसे “दोबारा कभी कोई एपिसोड न आए”।

मैं इस PROGRAM को कैसे इस्तेमाल करूँगा/करूँगी

शुरुआत के लिए एक तरीका चुनिए। इसे बाद में बदला जा सकता है।

☐ पहले video

☐ सिर्फ़ आवाज़ या screen बंद

☐ पहले workbook का सार

☐ थोड़े-थोड़े हिस्से

☐ अभी पता नहीं

मेरा असली मौक़ा

कोई ऐसा वक़्त या बार-बार आने वाला मौक़ा चुनिए जो सचमुच मौजूद है। किसी अध्याय की लंबाई न कोई clinical dose है, न आपकी लगन की परीक्षा।

कम ENERGY वाला विकल्प

सबसे छोटा काम का रूप चुनिए: एक सवाल, पाँच मिनट का audio, सिर्फ़ ज़रूरी बातें, या अपना कोई ऐसा ही विकल्प।

अभी का भरोसा

- अभी भरोसा नहीं है।
- थोड़ा भरोसा है।
- ठीक-ठाक भरोसा है।
- बहुत भरोसा है।
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

☐

अभी भरोसा नहीं

☐

थोड़ा

☐

ठीक-ठाक

☐

बहुत

☐

जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

कम energy वाला रास्ता

1. आखिर में दिए **crisis lines** के परिशिष्ट में अपना देश ढूँढ़िए और **emergency** नंबर **S 3** की लाइन पर उतार लीजिए।
2. **bipolarclarity.com/hi/gethelp** सहेज लीजिए — वहाँ यही **list** है और वह अपडेट होती रहती है।
3. कोई जानी-पहचानी **service** या संपर्क तभी जोड़िए जब उससे मदद मिलती हो।
4. बस। आज इसके अलावा कुछ भी पूरा करने की ज़रूरत नहीं है।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Jordan ने परिशिष्ट से अपने देश के नंबर पन्ने पर पहले ही उतार लिए हैं। जल्दी मदद के नीचे Jordan एक clinic का portal जोड़ता है और निजी संपर्क में एक दोस्त, एक साफ़ माँग के साथ: “मुझे यह पन्ना ढूँढ़ने में मदद करो, और जब तक मैं call करूँ तब तक मेरे पास बैठे रहो।” ढूँढ़ पाने की जाँच में जवाब है “मुझे यह जल्दी मिल जाता है”।

Jordan के शुरुआती बिंदु में लिखा है: “मैं appointments में बदलावों को साफ़-साफ़ बता पाना चाहता हूँ।” पसंदीदा तरीक़ा है पहले video, मौक़ा है रविवार को खाने के बाद, कम energy वाला विकल्प है दो मिनट में एक सवाल, और भरोसा है “थोड़ा भरोसा है”।

यह काल्पनिक है और सिर्फ़ यह दिखाता है कि किस खाने में क्या जाता है; यह कोई सुझाया हुआ जवाब नहीं है।

यह पन्ना कहाँ तक पहुँचा है

इस्तेमाल के लिए तैयार, जानकारी का इंतज़ार या निजी रख रहा/रही हूँ — इनमें से ठीक एक चुनिए।

इस्तेमाल के लिए तैयार तभी चुनिए जब कम से कम एक ऐसा रास्ता लिखा हो जहाँ तक आप सचमुच पहुँच सकते/सकती हैं, और आपने ढूँढ़ पाने की जाँच का जवाब दे दिया हो — इनमें से कोई भी किसी और पर टिका नहीं है। आपका safety plan किसी छूटी हुई बात की वजह से कभी नहीं रुकता: ऊपर दिए आम रास्ते शुरू करने के लिए काफ़ी हैं। जो safety plan किसी clinic के एक नंबर का इंतज़ार कर रहा है, वह इस्तेमाल में आया हुआ पन्ना है, अधूरा पन्ना नहीं।

☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ

यह पन्ना बंद करने से पहले

यह वैकल्पिक है और निजी। इसे न कभी लिया जाता है, न upload किया जाता है, न इकट्ठा किया जाता है, न इस पर नज़र रखी जाती है।

एक बात जो और साफ़ हुई

एक सवाल जो मैं अपने पास रखना चाहूँगा/चाहूँगी

आज का रास्ता

☐ पूरा रास्ता ☐ कम energy
☐ रुकना ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

जब तक यह safety plan मौजूदा रूप है, इसे अपने स्थिरता plan में सबसे आगे रखिए। Crisis-response वाला हिस्सा एक ज़्यादा पूरा crisis-response draft बनाता है (lesson 20)। संबंधित professional और स्थानीय खाने देख लिए जाने के बाद ही वह इस अस्थायी पन्ने की जगह लेता है।

शुरुआती बिंदु का मक़सद, इस्तेमाल का तरीक़ा, मौक़ा और कम energy वाला विकल्प संभालकर रखिए। पहचान और recovery वाले हिस्से उस मक़सद को functioning, पहचान और recovery के संदर्भ में दोबारा देखते हैं।

निजता और safety

- आप **workbook** में जो लिखते/लिखती हैं, उसे **Bipolar Clarity** न लेता है, न कहीं **upload** करता है, न इकट्ठा करता है, और न उस पर नज़र रखता है।
- आपको **support** करने वाले इंसान तक सिर्फ़ वही पहुँचता है जो आप बाँटना चुनते/चुनती हैं, और वे इलाज या **safety** के ज़िम्मेदार नहीं बन जाते।
- यह **Program** आपसे कभी नहीं कहेगा कि आप कोई **medication** शुरू करें, बंद करें, धीरे-धीरे कम करें, दोबारा शुरू करें, चुनें या बदलें।

- खुद को नुकसान पहुँचाने या **suicide** (आत्महत्या) के तरीकों का ब्योरा यहाँ न लिखिए।
- इस पन्ने को खतरा आँकने के लिए इस्तेमाल न कीजिए। **Urgent** या फ़ौरन मदद पन्ना पूरा करने से पहले आती है।

जहाँ आप रहते/रहती हैं, वहाँ की मदद

आपके देश की crisis lines इस अध्याय के आखिर में हैं।

इस अध्याय में आने वाले शब्द

सिर्फ़ वही जो यह अध्याय सचमुच इस्तेमाल करता है। पूरी शब्दावली पूरे workbook में है।

स्थिरता plan — वह दस्तावेज़ जो आप चौबीस अध्यायों में बनाते/बनाती हैं और जिसे lesson 24 में जोड़ा जाता है। इसे lessons के क्रम से नहीं, इस हिसाब से सजाया गया है कि आपको क्या ढूँढ़ना पड़ेगा — क्योंकि आप कोई course दोहरा नहीं रहे/रहीं, आप कुछ ढूँढ़ रहे/रही होंगे/होंगी।

एपिसोड — एक ऐसा पहचाना जा सकने वाला दौर जिसमें कई चीज़ें साथ बदलती हैं और बदली रहती हैं — न कि कोई एक बुरा दिन या कोई तेज़ भावना। हर framework अवधि और severity के अपने पैमाने तय करता है, और **कोई दौर एपिसोड गिना जाएगा या नहीं, यह एक professional तय करता/करती है**। यह workbook दौरों का ब्योरा देता है; वह उन्हें कभी वर्गीकृत नहीं करता।

functioning (lesson 23) — रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आप क्या कर पाते/पाती हैं: काम, पढ़ाई, देखभाल, रिश्ते, कागज़ी काम। यह Program functioning को ऐसी चीज़ मानता है जिसे बयान किया जाता है और एक बार में एक जगह दोबारा बनाया जाता है — कभी इस बात के score की तरह नहीं कि आप इंसान के तौर पर कितने कीमती हैं।

अगर यह अध्याय समय देने लायक था

आपने चौबीस में से एक अभी पूरा किया। बाक़ी भी इसी तरह लिखे गए हैं, इसी तरह मुफ़्त हैं, और सब मिलकर एक ही चीज़ बनाते हैं: एक ऐसा plan जो किसी बुरे दिन आप किसी को थमा सकें।

पूरे workbook में चौबीसों अध्याय एक ही किताब में हैं, साथ में यह नक्शा कि वे आपस में कैसे जुड़ते हैं, और पूरी शब्दावली।
bipolarclarity.com/hi/workbook

न कोई email पता, न account, न कोई paid version। अगर आपको एक बार में एक अध्याय ठीक लगता है, तो वह भी चलता है — हर lesson का अपना अध्याय है।

यह मुफ्त कैसे रहता है

इस workbook के आपने पैसे नहीं दिए, और इसे लेने के लिए किसी ने आपसे email पता भी नहीं माँगा। न कोई paid version है, न कोई premium दर्जा। यह जान-बूझकर है। अपनी psychoeducation के पैसे मैंने खुद दिए थे, और Bipolar Clarity के होने की पूरी वजह यही है कि आप कहाँ रहते/रहती हैं और कितना कमाते/कमाती हैं, इससे यह तय नहीं होना चाहिए कि आपको अपनी बीमारी कभी समझाई जाएगी या नहीं।

इसका मतलब यह ज़रूर है कि यह project एक ही चीज़ पर चलता है: लोग इसे ढूँढ़ पाते हैं या नहीं।

अगर यह काम आया, तो तीन चीज़ें मदद करती हैं। तीनों मुफ्त हैं।

Channel को subscribe कीजिए। एक छोटे channel के लिए subscribers और watch time ही तय करते हैं कि रात दो बजे search करने वाले अगले इंसान को YouTube यह lesson दिखाएगा या नहीं। उस इंसान को यह workbook सबसे पहले नहीं मिलेगा। उसे या तो एक video मिलेगा, या कुछ भी नहीं।

इसे एक ऐसे इंसान को दीजिए जिसके बारे में आपने सचमुच सोचा हो। कोई जिसे यह diagnosis मिला है, कोई जो ऐसे किसी इंसान से प्यार करता है, कोई जिसके हाथ में एक पर्चा थमाकर बात खत्म कर दी गई थी। यह उसी तरह फैलता है जैसे किसी अच्छे clinician का नाम फैलता है — एक इंसान दूसरे इंसान को बताता है — और यह उस post से बेहतर काम करता है जिसे सब scroll करके निकल जाते हैं।

किसी professional को बता दीजिए कि यह मौजूद है। कोई clinic, कोई peer group, कोई association, वह psychiatrist जिससे आप तीन हफ्ते बाद मिलने वाले/वाली हैं। वे कुछ ऐसा दे सकते हैं जो मुफ्त है, पंद्रह भाषाओं में है, और जिसके लिए किसी को कहीं भर्ती नहीं होना पड़ता। उनमें से ज़्यादातर के पास देने को ऐसा कुछ होता ही नहीं।

एक चीज़ मैं नहीं माँग रहा: आपके जवाब। जो पन्ने आपने भरे हैं वे आपके हैं। Workbook की सिफ़ारिश करना और अपनी सेहत के बारे में लोगों को बताना दो अलग फ़ैसले हैं, और आपको सिर्फ़ पहला वाला करना है।

सब कुछ bipolarclarity.com/hi/support पर है।

यहाँ तक आने के लिए शुक्रिया। अपनी ही बीमारी पर चौबीस अध्याय पूरे कर लेना कोई छोटी बात नहीं है।

— René, Bipolar Clarity



आपके लिए, और आपके आस-पास के लोगों के लिए

आपका plan तैयार है। उसे इस्तेमाल करना और कौन जानता है?

यह workbook इसलिए है ताकि आप समझ सकें कि आपके साथ क्या होता है, एपिसोड को आते देख सकें, और ज़रूरत से पहले plan तैयार रहे। पर उस plan में आप अकेले नहीं जीते। जो आपसे प्यार करते हैं, वे चीज़ें देखते हैं: आपकी नींद कम होना, बातें तेज़ होना, चुप हो जाना। लगभग किसी ने उन्हें नहीं दिखाया कि इसका क्या करें। तो वे नज़र रखते हैं, बहस करते हैं, या चुप रहते हैं।



नवंबर 2026 में हम **Bipolar Support Roadmap** launch कर रहे हैं: आपके परिवार, partner और दोस्तों के लिए program।

घर पर क्या बदल सकता है

आज, अक्सर	Roadmap के साथ
“दवा ली?”, दिन में तीन बार।	वे treatment में मदद करते हैं, कमान अपने हाथ में लिए बिना , और तरीका आपके साथ तय करते हैं।
एक रात नींद नहीं आई और सब चौकन्ने... या देर होने तक किसी को पता नहीं चलता।	वे warning sign और बुरे दिन में फ़र्क़ कर पाते हैं, और जानते हैं कि पहले क्या करें।
Crisis में हर कोई अंदाज़े से चलता है।	उन्होंने ज़रूरत से पहले crisis plan बना रखा है, जो इस workbook में लिखे आपके रास्तों के साथ चल सकता है।
बहस, जो बढ़ती चली जाती है।	वे जानते हैं कब रुकना है और बात पर वापस कैसे आना है।

इस program के साथ चलने के लिए बना

Warning signs, crisis से पहले बना plan, बीच में आने से पहले पूछना: Roadmap वही बातें सिखाता है जो आपका workbook, बस मेज़ की उनकी तरफ़ से।

चौदह महीने मैं एक ऐसे कमरे में बैठा, जिसने मुझे मेरी अपनी बीमारी समझाई। जिनके साथ मैं रहता हूँ, उन्हें ऐसा कमरा कभी नहीं मिला। यह वही कमरा है जो मैं उनके लिए चाहता।

— René

फ़ैसला आपका

अगला पन्ना आगे देना आपकी मज़ी है: किसे, कब, और देना भी है या नहीं। इसमें आपका लिखा कुछ भी नहीं है। और Roadmap उनसे आप पर नज़र रखने को नहीं कहता। वह बीच में आने से पहले पूछना सिखाता है, और “ना” को जवाब मानना।

क्या यहाँ का लिखा उन्हें बताना ज़रूरी है?

नहीं। Roadmap को इसकी ज़रूरत नहीं।

क्या इसका कोई खर्च है?

नहीं। इस program की तरह मुफ़्त। कोई paid version नहीं, कोई account नहीं।

→ अगला पन्ना फाड़कर दें, या **forward** करें। यह उनके लिए है।



आपके लिए, जो बाइपोलर डिसऑर्डर वाले किसी का साथ दे रहे हैं

आपकी परवाह करने वाले कोई अपनी stability सँभालने के लिए एक program कर रहे हैं, और उन्होंने आपके बारे में सोचा। आपको चीज़ें दिख जाती हैं। पर किसी ने नहीं सिखाया कि उनका करें क्या। Bipolar Support Roadmap इसी के लिए है।

यह किन बातों में मदद करेगा

- जो दिखता है उसे समझना, हर कदम पर नज़र रखे बिना।
- कमान अपने हाथ में लिए बिना मदद करना: treatment में, नींद में, alcohol या cannabis के मामले में।
- पहचानना कि कब कोई एपिसोड शुरू हो रहा हो सकता है, और सबसे पहले क्या करें।
- झगड़े के दौरान बात करना, और कब बहस को रोकें।
- ज़रूरत पड़ने से पहले बना crisis plan, दो रास्तों के साथ।
- सीमाएँ, बच्चे और भरोसा फिर से बनाना।
- अपना खयाल रखना, ताकि आप साथ देते रह सकें।

क्या यह सीखना सच में मदद करता है?

बार्सिलोना के एक randomized trial में, बाइपोलर डिसऑर्डर वाले लोगों के रिश्तेदार बारह group sessions में अकेले गए; मरीज़ शामिल नहीं हुए। जिन परिवारों को अतिरिक्त sessions नहीं मिले, उनकी तुलना में study के दौरान इन मरीज़ों में से कम को नया एपिसोड हुआ, मुख्य रूप से mania और hypomania के एपिसोड कम हुए।¹ Roadmap वह trial नहीं है। यह उसी विचार पर बना है: घर के लोग जो जानते हैं, वह मायने रखता है।

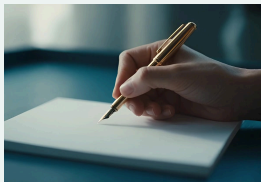
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

19 lessons

- | | |
|--|---|
| 1 किसी अपने को बाइपोलर का diagnosis मिला? अब क्या करें | 10 बाइपोलर depression और mixed states: किन बातों पर ध्यान दें |
| 2 बाइपोलर वाले किसी की मदद: असल में आपकी भूमिका क्या है? | 11 बाइपोलर एपिसोड शुरू हो रहा हो सकता है: अब क्या करें? |
| 3 बाइपोलर व्यवहार को समझना: आप सच में क्या जान सकते हैं? | 12 झगड़े के दौरान बाइपोलर वाले व्यक्ति से कैसे बात करें |
| 4 क्या बाइपोलर एपिसोड आपकी वजह से हुआ? | 13 Mania पर कैसे react करें, झगड़ा बढ़ाए बिना |
| 5 बाइपोलर treatment में मदद, कमान अपने हाथ में लिए बिना | 14 बाइपोलर depression में किसी की मदद कैसे करें |
| 6 बाइपोलर और नींद: कमान लिए बिना मदद कैसे करें | 15 बाइपोलर crisis plan: ज़रूरत पड़ने से पहले बना लें |
| 7 बाइपोलर warning sign या बस एक बुरा दिन? | 16 बाइपोलर, सीमाएँ और बच्चे: लकीर कहाँ खींचें |
| 8 बाइपोलर, alcohol और cannabis: आप कैसे मदद कर सकते हैं? | 17 जब बाइपोलर से परिवार पर दबाव पड़े: शुरुआत कहाँ से करें? |
| 9 Mania और hypomania के शुरुआती संकेत जो अपनों को दिख सकते हैं | 18 बाइपोलर एपिसोड के बाद भरोसा फिर से कैसे बनाएँ |
| | 19 खुद को खोए बिना बाइपोलर वाले किसी का साथ कैसे दें |

यह कैसे काम करता है हर lesson में एक छोटा video और एक worksheet • दो मिनट का रास्ता, उन हफ्तों के लिए जब बस इतना ही हो पाए • जिनका आप साथ देते हैं, उनके साथ मिलकर बना, उन्हें किनारे रखकर नहीं • मुफ्त, account नहीं • यह therapy नहीं है और crisis सेवा भी नहीं।

15 भाषाओं में: English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी • العربية • עברית



नवंबर 2026 में आ रहा है। Sign up करें, हम पहले ही दिन बताएँगे।

यह आपको दे रहा/रही हूँ, क्योंकि...



bipolarclarity.com/hi/family

अगर अभी आपको उनकी सुरक्षा की चिंता है: bipolarclarity.com/hi/gethelp। हर देश की crisis lines इस document के आखिरी पन्नों पर भी हैं।

अगर अभी तुरंत खतरा है

अभी अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर call करें (भारत में 112).

देश के हिसाब से crisis lines

देश या क्षेत्र	नंबर
Algeria	हमें कोई सत्यापित national crisis line नहीं मिली — emergency में 14 (एम्बुलेंस) या 17 (पुलिस) पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Argentina	135 (Buenos Aires) या 0800 345 1435 पर call करें — Centro de Asistencia al Suicida।
Australia	13 11 14 पर call करें — Lifeline (24/7)।
Bahrain	हमें कोई सत्यापित national crisis line नहीं मिली — emergency में 999 पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Belgium	1813 पर call करें — Zelfmoordlijn 1813 (24/7)।
Brazil	188 पर call करें — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7)।
Chile	*4141 पर call करें (24/7)।
China (mainland)	12356 पर call करें — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (daily, hours vary by province, at least 18h/day)।
Denmark	70 201 201 पर call करें — Livslinien।
Egypt	0800 888 0700 पर call करें — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7)।
Finland	09 2525 0111 पर call करें — MIELI (24/7) • English 09 2525 0116।
France	3114 पर call करें — Numéro national de prévention du suicide (24/7)।
Germany	0800 111 0 111 पर call करें — Telefonseelsorge (24/7)। Austria 142 • Switzerland 143।
Hong Kong	2896 0000 पर call करें — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, Cantonese); multilingual 2389 2222 — The Samaritans (24/7)।
India	14416 या 1800-89-14416 पर call करें — Tele-MANAS (24/7, 20 languages)।
Iraq	हमें कोई सत्यापित national crisis line नहीं मिली — emergency में 122 (एम्बुलेंस) या 104 (पुलिस) पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Israel	1201 पर call करें — ERAN, Emotional First Aid (24/7)।
Italy	02 2327 2327 पर call करें — Telefono Amico Italia; emergencies 112।
Japan	0120-279-338 पर call करें — よりそいホットライン (24/7)।
Jordan	079 544 0416 पर call करें — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); emergency में 911।
Kuwait	हमें कोई सत्यापित national crisis line नहीं मिली — emergency में 112 पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Lebanon	1564 पर call करें — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, Arabic/English/French)।
Mexico	800 911 2000 पर call करें — Línea de la Vida (24/7)।

देश या क्षेत्र	नंबर
Morocco	हमें कोई सत्यापित national crisis line नहीं मिली — emergency में 15 (एम्बुलेंस) या 19 (पुलिस) पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Netherlands	0800-0113 पर call करें — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) • 113।
New Zealand	1737 पर call या text करें (24/7) • Lifeline 0800 543 354।
Norway	116 123 पर call करें — Mental Helse (24/7)।
Oman	हमें कोई सत्यापित national crisis line नहीं मिली — emergency में 9999 पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Poland	116 123 पर call करें — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — hours: see 116sos.pl।
Portugal	808 24 24 24 पर call करें — SNS 24।
Qatar	919 पर call करें — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7)।
Russia	हमें कोई सत्यापित national crisis line नहीं मिली — emergency में 112 पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Saudi Arabia	920033360 पर call करें — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (not 24/7; set daytime hours)।
Singapore	1771 पर call करें — national mindline (24/7) • SOS 1767।
South Africa	0800 567 567 पर call करें — SADAG।
South Korea	109 पर call करें — 자살예방 상담전화 (24/7)।
Spain	024 पर call करें — Línea de atención a la conducta suicida (24/7)।
Sweden	90 101 पर call करें — Självordslinjen (Mind)।
Taiwan	1925 पर call करें — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7)।
Tunisia	8010 3666 पर call करें — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS)।
United Arab Emirates	800-HOPE (800 4673) पर call करें — National Mental Support Line, MOHAP (8am–8pm daily)।
UK & Ireland	116 123 पर call करें — Samaritans (24/7); UK में आप SHOUT to 85258 text भी कर सकते हैं।
US & Canada	988 पर call या text करें — Suicide & Crisis Lifeline (24/7)।
Europe (कोई भी देश)	emergencies के लिए 112 पर call करें।

Numbers बदल सकते हैं, और कई countries यहाँ listed नहीं हैं। अगर आपका country यहाँ नहीं है, तो seconds में verified local line findahelpline.com पर खोजें।

अगर घर में आप सुरक्षित नहीं हैं

नीचे दी गई lines घर के अंदर की हिंसा या दुर्व्यवहार के लिए हैं — partner से, किसी family member से, या जिस किसी के साथ आप रहते हैं उससे। बीमारी किसी व्यवहार को समझा सकती है; उसे कभी जायज़ नहीं ठहराती। Call करने के लिए आपको

कुछ भी तय कर चुका होना ज़रूरी नहीं है।

देश या क्षेत्र	नंबर
Algeria	0560 100 105 पर call करें — Réseau Wassila-AVIFE (Sunday–Thursday, daytime hours)।
Argentina	144 पर call करें — Línea 144 (24/7)।
Australia	1800 737 732 पर call करें — 1800RESPECT (24/7); या 0458 737 732 पर SMS करें।
Bahrain	80001488 पर call करें — Aisha Yateem Family Counseling Centre (hours not confirmed)।
Belgium	1712 पर call करें — Hulplijn 1712 (Dutch, working days) • 0800 30 030 पर call करें — Écoute Violences Conjugales (French)।
Brazil	180 पर call करें — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7)।
Chile	1455 पर call करें — Fono Orientación, SernamEG (24/7)।
China (mainland)	12338 पर call करें (अपने local area code के साथ) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7)।
Denmark	1888 पर call करें — Lev Uden Vold (24/7)।
Egypt	15115 पर call करें — National Council for Women, Complaints Office (24/7)।
Finland	116 016 पर call करें — Nollalinja (24/7); पुराना number 080 005 005 भी चलता है।
France	3919 पर call करें — Violences Femmes Info (24/7); यह call phone bill पर नहीं दिखती।
Germany	116 016 पर call करें — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7)। Austria 0800 222 555 • Switzerland 142।
Hong Kong	2522 0434 पर call करें — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7)।
India	181 पर call करें — Women Helpline (24/7)।
Iraq	हमें कोई सत्यापित national domestic-violence line नहीं मिली — emergency में 122 (एम्बुलेंस) या 104 (पुलिस) पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Israel	118 पर call करें — national domestic violence hotline (24/7, Hebrew, Arabic, English, Russian, Amharic)।
Italy	1522 पर call करें — antiviolenza e stalking number (24/7)।
Japan	0120-279-889 पर call करें — DV相談+ (24/7)।
Jordan	110 पर call करें — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7)।
Kuwait	हमें कोई सत्यापित national domestic-violence line नहीं मिली — emergency में 112 पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Lebanon	03-018019 पर call करें — KAFA Helpline (24/7, Arabic/English)।
Mexico	079 पर call करें, option 1 — Línea de las Mujeres (24/7)।
Morocco	8350 पर call करें — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak" green line (Arabic/French; hours not confirmed)।
Netherlands	0800-2000 पर call करें — Veilig Thuis (24/7)।
New Zealand	0800 456 450 पर call करें — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843।

देश या क्षेत्र	नंबर
Norway	116 006 पर call करें — VO-linjen (24/7)।
Oman	हमें कोई सत्यापित national domestic-violence line नहीं मिली — emergency में 9999 पर call करें; लाइन खोजने के लिए findahelpline.com देखें।
Poland	800 120 002 पर call करें — Niebieska Linia, Blue Line (24/7); English Mondays 6–10pm, Russian Tuesdays 6–10pm।
Portugal	800 202 148 पर call करें — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); या 3060 पर SMS करें।
Qatar	919 पर call करें — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7)।
Russia	8-800-7000-600 पर call करें — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm)।
Saudi Arabia	1919 पर call करें — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7)।
Singapore	1800-777-0000 पर call करें — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7)।
South Africa	0800 428 428 पर call करें — GBV Command Centre (24/7)।
South Korea	1366 पर call करें — 여성긴급전화 1366 (24/7)।
Spain	016 पर call करें (24/7) — यह call phone bill पर नहीं दिखती • WhatsApp 600 000 016।
Sweden	116 016 पर call करें — Kvinnofridslinjen (24/7); पुराना number 020-50 50 50 भी चलता है।
Taiwan	113 पर call करें — Protection Hotline 113, for domestic violence, sexual assault and abuse (24/7, multilingual)।
Tunisia	1899 पर call करें — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, Arabic/French)।
United Arab Emirates	800111 पर call करें — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7)।
UK & Ireland	UK 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) • Ireland 1800 341 900 — Women's Aid (24/7)।
US & Canada	US में 1-800-799-7233 पर call करें — National Domestic Violence Hotline (24/7), या START लिखकर 88788 पर SMS करें। Canada में सबसे नज़दीकी shelter sheltersafe.ca पर खोजें।
Europe (कोई भी देश)	emergency के लिए 112 पर call करें।

Numbers बदल सकते हैं, और कई countries यहाँ listed नहीं हैं। अगर आपका country यहाँ नहीं है, तो NO MORE Global Directory में 190 से ज़्यादा देशों की services हैं। अगर खतरा तुरंत का है, तो पहले अपने देश का emergency number मिलाएँ।

दुनिया में कहीं भी

अपने देश में free helpline यहाँ खोजें: findahelpline.com या befrienders.org. आप किसी भरोसेमंद इंसान को भी बता सकते हैं कि आप क्या महसूस कर रहे हैं, और उनसे कह सकते हैं कि वे आपके साथ रहें।

अगर emergency नहीं है, लेकिन आप मुश्किल में हैं

अपने clinician या care team को call करें, या सबसे जल्दी मिलने वाली appointment book करें। अगर आपके पास crisis plan या safety contact है, तो अभी उसे use करने का समय है। अगले एक घंटे से गुजरना काफी है — आपको आज सब कुछ solve नहीं करना है।

Bipolar Clarity educational content है और emergency help या personal medical advice नहीं दे सकता। Urgent support के लिए ऊपर दिए resources का use करें।