

02

बाइपोलर डिसऑर्डर क्या है? सिर्फ mood बदलना नहीं

बाइपोलर डिसऑर्डर के बारे में ऐसी भाषा बनाना जो सही हो और जिसमें कलंक न हो – और इसके लिए किसी पत्रे को diagnosis की जाँच की तरह इस्तेमाल न करना।

चौबीस में से **LESSON 2**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/102

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, मुफ़्त — 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।

02

01	बाइपोलर का diagnosis अभी मिला? पहले यह पन्ना भरें	
02	बाइपोलर डिसऑर्डर क्या है? सिर्फ mood बदलना नहीं	आप यहाँ हैं
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

बाइपोलर डिसऑर्डर के बारे में ऐसी भाषा बनाना जो सही हो और जिसमें कलंक न हो — और इसके लिए किसी पन्ने को diagnosis की जाँच की तरह इस्तेमाल न करना।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं «क्या मतलब है, क्या नहीं» + diagnosis के शब्दों वाला एक card, और एक ऐसी उलझन जिसे किसी योग्य professional तक ले जाना है।

यह अध्याय किस बारे में है

02

यह अध्याय video lesson 2 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 भाषा छपी है, उस तक आप बार-बार लौटेंगे/लौटेंगी — किसी appointment में, किसी मुश्किल बातचीत में, या उस दिन जब कोई बिना सोचे कुछ कह देता है।

इस अध्याय का काम शब्द हैं, जाँच नहीं। आप यहाँ जो लिखते/लिखती हैं, वह किसी चीज़ का diagnosis नहीं करता। यह इतना करता है कि आपको ऐसी भाषा दे जो किसी professional के साथ इस्तेमाल करने लायक सही हो और अपने घरवालों के साथ इस्तेमाल करने लायक मज़बूत हो — और ये, असल में, दो अलग समस्याएँ निकलती हैं।

Episodic और longitudinal. दो शब्द जिन्हें जल्दी अपना लेना ठीक रहता है। *Episodic* का मतलब है कि बदलाव पहचाने जा सकने वाले दौरों में आते हैं, हमेशा एक ही सीधी लकीर में नहीं चलते। *Longitudinal* का मतलब है कि पूरी तस्वीर वक़्त के आर-पार ही समझ में आती है — और इसीलिए एक appointment, एक questionnaire या एक बुरा पखवाड़ा इसे तय नहीं कर सकता।

एपिसोड एक गुच्छा होता है, कोई एक भावना नहीं। Mood, energy, गतिविधि, सोच, नींद, बर्ताव और ज़िंदगी असल में कैसी चल रही है — इनमें से कई चीज़ें एक साथ, कुछ वक़्त तक, आपकी अपनी आम हालत से अलग। एक उदास दोपहर बस एक उदास दोपहर है।

जिसने कुछ चला दिया, वह वही नहीं है जिसने उसे पैदा किया। बाइपोलर डिसऑर्डर की ठीक-ठीक वजह पता नहीं है, और कई तरह के factor इसमें हिस्सा डाल सकते हैं कि यह कैसे शुरू होता है और कैसे चलता है — जैविक, जिनमें genetic भी हैं, और मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और ढाँचे से जुड़े factor भी। *Trigger* अलग चीज़ है: वह जो किसी एपिसोड को चला सकता है। आपके लिए कौन-सी चीज़ एपिसोड चलाती है, यह जानना काम का है, और यह आप पर कोई फ़ैसला नहीं है। इनमें से किसी शब्द का मतलब यह नहीं कि आपने यह खुद बुलाया, और इन्हें अलग-अलग रखना ही वह चीज़ है जो एक काम की बात को इलज़ाम बनने से रोकती है।

Baseline आपकी अपनी होती है। यह आपकी आम हालत है — न कोई सपाट, भावनाओं से खाली हालत, और न किसी और का औसत। इस किताब में आगे जो कुछ है, वह लगभग पूरा इसी से तुलना करता है, और इसीलिए यह शब्द यहाँ मान लिया नहीं जाता, यहाँ इसे साफ़-साफ़ बताया जाता है।

और diagnosis वह इंसान नहीं है। यह care को क्रम में रख सकता है और फिर भी आपके चरित्र, आपकी क़ाबिलियत या आपकी कीमत के बारे में कुछ नहीं कहता। इस बात पर सिर हिलाना आसान है और किसी बुरे दिन इसे थामे रखना मुश्किल, और इसीलिए यह याददाश्त पर नहीं छोड़ी गई — यह छपी हुई है।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. **बाइपोलर डिसऑर्डर episodic और longitudinal है।** बदलाव के दौर पहचाने जा सकते हैं, और वे वक़्त के आर-पार ही समझ में आते हैं।
2. **एपिसोड में एक गुच्छा होता है, कोई एक भावना नहीं।** Mood, energy, गतिविधि, सोच, नींद, बर्ताव और functioning एक साथ बदल सकते हैं।
3. **Baseline आपकी अपनी होती है।** यह आम हालत है, कोई बिल्कुल सपाट या भावनाओं से खाली हालत नहीं।
4. **Professional जाँच संदर्भ जोड़ती है।** कोई एक लक्षण, छोटा दौर, questionnaire, app या बाहर की राय अकेले diagnosis तय नहीं कर सकते।

5. Diagnosis वह इंसान नहीं है। यह **care** की दिशा दे सकता है और फिर भी आपके चरित्र, क्राबिलियतों, रिश्तों या पूरे भविष्य को तय नहीं करता।

पहले video देखें

दो चीजें सिर्फ video में हैं।

- **Sam का card, शुरू से आखिर तक बनता हुआ।** जो वाक्य किसी **appointment** में टिक जाता है और जो वहीं बिखर जाता है — इन दोनों का फर्क बताए जाने से बेहतर होता हुआ दिखता है।
- **«diagnosis आप नहीं हैं» सिर्फ तसल्ली क्यों नहीं है। Clara** इसे ठीक से खोलकर रखती हैं, और बोला हुआ यह छपे हुए से अलग तरह से लगता है।

लिखने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर डिसऑर्डर क्या है? सिर्फ mood बदलना नहीं* — Bipolar Stability Program का lesson 2।

शुरू करने से पहले

दायरा और safety. यह अध्याय शिक्षा के लिए है। यह किसी diagnosis की पुष्टि नहीं करता, उसे खारिज नहीं करता, और उसे बदलता भी नहीं। यह न diagnosis वाली कोई quiz है, न professional जाँच, न इलाज का plan, न निगरानी की कोई service, न आपके लिए बनी चिकित्सकीय सलाह। अगर आपकी हालत तेज़ी से बदल रही है या आप risk में हो सकते/सकती हैं, तो diagnosis यहाँ तय करने की कोशिश करने के बजाय किसी उपयुक्त professional या urgent रास्ते का इस्तेमाल कीजिए।

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।

इस अध्याय को कैसे इस्तेमाल करें:

- जो पता है, जो नहीं पता, और जो आप पूछना चाहते/चाहती हैं — तीनों लिख लीजिए।
- देखने-समझने वाले सवालों को नंबर मत दीजिए, और उनसे किसी दौर पर एपिसोड का लेबल मत लगाइए।
- अभी न पता होना भी एक जवाब है, और कुछ न लिखने का फ़ैसला भी। इनमें से कोई भी आपको पीछे नहीं छोड़ता।
- आज का रास्ता चुनिए: **पूरा रास्ता** (पाँच खानों वाला **card**) या **कम energy** (दो लाइनें)।

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। इस lesson के clinical कथनों के sources हैं, और वे sources सार्वजनिक हैं:

bipolarclarity.com/hi/program/sources, lesson 2 के नीचे। 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

एपिसोड और baseline — एक तस्वीर से

यह सीखने का एक model है, न कोई diagnosis वाला graph और न criteria की कोई औपचारिक सूची।

वक्र के आर-पार:

baseline के आस-पास की आम उतार-चढ़ाव → मायने रखने वाले बदलावों का गुच्छा → सबसे ज़्यादा असर वाला दौर → baseline की तरफ लौटना → उबरना, या मुश्किलों का बने रहना

लकीर के हर हिस्से के नीचे कोई इंसान कई क्षेत्र देख सकता है:

- **mood** या मन का रंग;
- **energy**;
- गतिविधि या रफ़्तार;
- सोच या ध्यान;
- नींद;
- बर्ताव, फ़ैसले या बात करने का तरीक़ा;
- अपनी देखभाल, रिश्तों, काम, पढ़ाई या रोज़ के कामों में **functioning**।

लकीर का चिकना होना ज़रूरी नहीं है। कुछ लोगों को साफ़ एपिसोड के बीच भी लक्षण रहते हैं। कुछ लोग अपनी पहले वाली baseline के करीब लौट आते हैं। किसी इंसान की baseline सेहत, उम्र, माहौल, इलाज और ज़िंदगी के हालात के साथ बदल भी सकती है।

इस लकीर से यह तय मत कीजिए कि कोई दौर **mania** था, **hypomania**, **depression** या **mixed**। इसका इस्तेमाल क्रम, बदलाव और असर के बारे में सवाल तैयार करने के लिए कीजिए।

नियम: कितना फैला, कितना टिका, कहाँ तक पहुँचा

तीन सवाल किसी पल के बजाय एक pattern पढ़ते हैं। यह अध्याय जिस नियम पर टिका है वह यही है, और इसे ज़बानी याद रखना काम आता है, क्योंकि यही «मेरी एक रात बहुत बुरी गई» को ऐसी चीज़ में बदलता है जिस पर कोई professional काम कर सके।

- **कितना फैला** — कितने क्षेत्र एक साथ हिले? नींद का बदलाव तब और मायने रखता है जब उसके साथ **energy**, बोलना, योजनाएँ, खर्च और ध्यान भी हिलें।
- **कितना टिका** — बदलाव थोड़ी देर का था, टिका रहा, बार-बार लौटा, या किसी लंबे सिलसिले का हिस्सा था? आपकी याद टुकड़ों में होगी। यह आम बात है, और ठीक यहीं **records** और आस-पास के लोग खाली जगहें भरते हैं।
- **कहाँ तक पहुँचा** — रोज़ की ज़िंदगी में क्या बदला? अपनी देखभाल, रिश्ते, काम या पढ़ाई, **safety**। आस-पास के लोगों को साफ़ फ़र्क़ दिखा — वैसा, जिसे उन्होंने उसी वक़्त बोलकर कहा हो?

इसे एक बार चलाइए, अपनी किसी एक आम रात पर। ऐसी रात चुनिए जो पहले से आपके ज़ेहन में है — कोई बुरी, या ऐसी जिसके बारे में आप सोचते/सोचती रहे/रही हों। तीनों सवालियों के जवाब दीजिए और वहीं रुक जाइए।

कितने क्षेत्र हिले

वे कितनी देर हिले रहे

बदलाव कहाँ तक पहुँचा

कितना फैला, कितना टिका और कहाँ तक पहुँचा — ये तीनों एक ब्योरे को क्रम में रखते हैं। ये diagnosis तक नहीं जाते, और कोई professional आपके ब्योरे को आपके पूरे इतिहास के साथ रखकर पढ़ता/पढ़ती है। **अभी पता नहीं** इन तीनों में से किसी का भी पूरा जवाब है, और एक रात कोई pattern नहीं होती — यही इस अभ्यास की बात है, इसकी कमी नहीं।

ज़रूरी मुख्य artifact — «क्या मतलब है, क्या नहीं» + diagnosis के शब्दों वाला card

किसलिए: जो पहले से पता है उसे लिख लेना, लेबल को ऐसे मतलब ढोने से रोकना जिनका उसके पास कोई आधार नहीं, और एक काम की उलझन को नज़र के सामने रखना।

कहाँ जाता है: आपका स्थिरता plan, खंड 4 — मेरा diagnosis, मेरे अपने शब्दों में।

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 लाइन आपके अपने शब्दों में लिखी हो कि आपका diagnosis आपके बारे में क्या नहीं कहता — वह लाइन किसी और पर टिकी नहीं है। जो card आपके record के ठीक-ठीक शब्दों का इंतज़ार कर रहा है, वह एक जायज़ हालत है, अधूरा card नहीं।

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

पाँच खाने भरिए। इस card का इस्तेमाल कोई subtype चुनने, diagnosis का कोई ढाँचा चुनने, या पहले के अनुभवों पर एपिसोड का लेबल लगाने के लिए मत कीजिए।

मुख्य 1 / 5 — मेरी CARE में DIAGNOSIS के लिए अब तक इस्तेमाल हुए शब्द, अगर पता हों

किसी मौजूदा record या किसी professional से हुई बातचीत के शब्द। विकल्प: ठीक-ठीक शब्द अभी पता नहीं • जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

मेरी care में diagnosis के लिए अब तक इस्तेमाल हुए शब्द, अगर पता हों

वैकल्पिक जानकारी, जो पाँच मुख्य खानों में शामिल नहीं है — मेरे record में जो ढाँचा या शब्दावली दर्ज है, अगर पता हो।

विकल्प: निजी — यहाँ नहीं लिखा • अभी पता नहीं।

मेरे RECORD में दर्ज ढाँचा या शब्दावली

02

मुख्य 2 / 5 — एक चीज़ जिसे समझाने या CARE में क्रम में रखने में यह DIAGNOSIS मदद कर सकता है

विकल्प: अभी पता नहीं।

एक चीज़ जिसे समझाने या care में क्रम में रखने में यह diagnosis मदद कर सकता है

मुख्य 3 / 5 — एक नतीजा जिसका आधार यह DIAGNOSIS नहीं देता

उदाहरण: «इसका मतलब यह नहीं कि हर तेज़ भावना एक लक्षण है।»

एक नतीजा जिसका आधार यह DIAGNOSIS नहीं देता

मुख्य 4 / 5 — मुझे अपने बारे में कैसे कहा जाना पसंद है, या मेरी हद कहाँ है

अपनी पसंद दर्ज करने का एक तरीका चुनिए। या तो कोई एक पसंदीदा शब्द चुनिए — बाइपोलर डिसऑर्डर वाला इंसान, बाइपोलर डिसऑर्डर के साथ जी रहा/रही इंसान, बाइपोलर इंसान, ठीक-ठीक diagnosis सिर्फ वहीं जहाँ उसकी बात हो, कोई और पसंद, अभी पता नहीं, जवाब नहीं देना चाहता/चाहती — या हद वाला वाक्य पूरा कीजिए: «यह diagnosis एक सेहत की हालत और एपिसोड का एक pattern बताता है, जो मेरी care के काम का है। यह मेरा [यहाँ लिखें] तय नहीं करता।»

सिर्फ वही रास्ता भरिए जो आपने चुना है। दूसरा वैकल्पिक है।

मुझे अपने बारे में कैसे कहा जाना पसंद है, या मेरी हद कहाँ है

☐ बाइपोलर डिसऑर्डर वाला इंसान

☐ बाइपोलर डिसऑर्डर के साथ जी रहा/रही इंसान

☐ बाइपोलर इंसान

☐ diagnosis सिर्फ जहाँ उसकी बात हो

☐ कोई और पसंद

☐ इसके बजाय हद वाला वाक्य

☐ अभी पता नहीं

☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

मुख्य 5 / 5 — किसी योग्य PROFESSIONAL के लिए एक उलझन या एक सवाल

विकल्प: यहाँ लिखने को कुछ नहीं • जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

एक उलझन जिसे मैं नज़र के सामने रखना चाहता/चाहती हूँ

किसी योग्य PROFESSIONAL के लिए एक सवाल

Diagnosis के शब्द खुद अपनी जाँच करके मत बदलिए। जब कोई मौजूदा record या कोई योग्य professional उन्हें साफ़ करे, तब card को अपडेट कीजिए।

वैकल्पिक — सोचने के लिए

जब मैंने पहली बार यह diagnosis सुना या पढ़ा, तो मुझे लगा कि इसका मतलब है — विकल्प: अभी पता नहीं • जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

Diagnosis के बारे में एक बात जिसे मैं जाँचना चाहता/चाहती हूँ, वह है — विकल्प: अभी पता नहीं • जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

अपनी पहचान या ज़िंदगी का एक हिस्सा जिसे मैं किसी diagnosis तक सिमटने नहीं देना चाहता/चाहती, वह है — विकल्प: यहाँ लिखने को कुछ नहीं • जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

वैकल्पिक — तीन लाइनों में «वर्तत के साथ क्या बदला» की एक झलक

यह एक छोटा-सा सवाल है — न कोई checklist, न diagnosis की जाँच, न कोई समय-रेखा, न life chart। सिर्फ़ ऐसा दौर लीजिए जिस पर किसी professional से पहले बात हो चुकी है। पूरी निजी समय-रेखा और life chart वाला अभ्यास life chart वाले हिस्से में बनता है।

पहले बात हो चुका एक दौर या संदर्भ

पहला बदलाव जो उसके साथ-साथ हुआ लगा

दूसरा बदलाव जो उसके साथ-साथ हुआ लगा

एक असर या सवाल जो अब भी बाक़ी है — विकल्प: अभी तैयार नहीं • अभी पता नहीं • जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

वैकल्पिक — clinician या इलाज करने वाले professional के लिए सवालों का बैंक

मुख्य card सिर्फ एक सवाल माँगता है। और सवाल तभी चुनिए जब वे काम के हों।

- अभी कौन-सा **diagnosis** दर्ज है, और उस **record** में कौन-सी शब्दावली इस्तेमाल हुई है?
- मेरे इतिहास के कौन-से हिस्से इस जाँच में सबसे ज़्यादा मायने रखे?
- साफ़ एपिसोड के बीच के कौन-से लक्षण या मुश्किलें मेरी **care** के लिए मायने रखती हैं?
- कौन-सी दूसरी वजहें, साथ चलने वाली कौन-सी हालतें, शरीर की सेहत के कौन-से **factor**, कौन-से नशे या **medication** के कौन-से असर ध्यान में लिए गए?
- क्या अब भी साफ़ नहीं है, और वक़्त के साथ उसकी समीक्षा कैसे हो सकती है?

और कोई सवाल, अगर हो

कम energy वाला रास्ता

ये दो लाइनें भरिए और रुक जाइए। ये मुख्य card का एक छोटा लेकिन काम आने वाला रूप हैं, और आप बाद में लौट सकते/सकती हैं।

1. «यह diagnosis care में किसी pattern को बताने या क्रम में रखने में मदद कर सकता है; यह जो नहीं करता, वह है...»

2. «एक उलझन या सवाल जो मैं अपने पास रखना चाहता/चाहती हूँ, वह है...»

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Sam के record में लिखा है «बाइपोलर डिसऑर्डर», लेकिन Sam को नहीं पता कि कौन-सा subtype दर्ज है। Sam internet पर पढ़कर कोई subtype नहीं चुनता। Sam लिखता है:

- मेरी **care** में **diagnosis** के लिए अब तक इस्तेमाल हुए शब्द, अगर पता हों: «मेरे मौजूदा **record** में बाइपोलर डिसऑर्डर लिखा है।»
- एक चीज़ जिसे समझाने या **care** में क्रम में रखने में यह **diagnosis** मदद कर सकता है: «**Diagnosis** का इस्तेमाल उन दौरों को समझने के लिए होता है जिनमें **mood**, नींद, रफ़्तार और **functioning** बदलते हैं।»
- एक नतीजा जिसका आधार यह **diagnosis** नहीं देता: «इसका मतलब यह नहीं कि मेरा उत्साह, मेरा दुख, मेरा गुस्सा या मेरी महत्वाकांक्षा अपने आप कोई लक्षण है।»
- एक उलझन जिसे मैं नज़र के सामने रखना चाहता हूँ: «**Subtype** मुझे साफ़ नहीं है — पूछना है कि मेरे मौजूदा **record** में कौन-सा **diagnosis** और कौन-सा ढाँचा दर्ज है।»
- मुझे अपने बारे में कैसे कहा जाना पसंद है: «बाइपोलर डिसऑर्डर वाला इंसान।»
- किसी योग्य **professional** के लिए एक सवाल: «मेरे इतिहास के कौन-से हिस्से इस **diagnosis** में सबसे ज़्यादा मायने रखे?»

यह एक काल्पनिक नमूना है — न कोई सुझाया हुआ जवाब, न किसी मरीज़ का इतिहास।

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।

वक्रत के आर-पार गुच्छे वाली बात मुझे

☐

साफ़

☐

कुछ हद तक साफ़

☐

साफ़ नहीं

☐

अभी पता नहीं

«क्या मतलब है, क्या नहीं» वाला अभ्यास रहा

☐

काम का

☐

कुछ हद तक काम का

☐

अभी काम का नहीं

☐

पूरा नहीं किया

एक काम का फ़र्क़

एक सवाल जो बाक़ी है

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

आपका भरा हुआ card खंड 4 — मेरा **diagnosis**, मेरे अपने शब्दों में जाता है: **diagnosis** के शब्द, अपने बारे में आपकी चुनी हुई पसंद या हद, और वह खाना जिसमें अभी साफ़ न हुई बात लिखी है।

इस हफ़्ते एक काम: «क्या मतलब है, क्या नहीं» + **diagnosis** के शब्दों वाला card पूरा भरना।

एक बात पर ध्यान: एक ऐसी जगह देखिए जहाँ «वक्र के आर-पार pattern» किसी एक लक्षण को समझने का आपका तरीका बदल देता है।

कम energy वाला विकल्प: «क्या नहीं» वाली लाइन और एक उलझन या सवाल भर दीजिए।

Diagnosis की भाषा वाला हिस्सा **subtype** की इस ऊपरी झलक की जगह पूरे फ़र्क़ ले आता है। **Life chart** वाला हिस्सा तीन लाइनों वाली झलक की जगह पूरी लंबी समय-रेखा ले आता है। तब तक यह card संभालकर रखिए; इनमें से कोई भी अभी इसकी जगह नहीं लेता।

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।
- यह अध्याय आपके **risk** का स्तर नहीं आँकता।
- इस पन्ने का इस्तेमाल अपने **diagnosis** को दोबारा वर्गीकृत करने या पहले के अनुभवों पर एपिसोड का लेबल लगाने के लिए मत कीजिए।
- इलाज करने वाले किसी **professional** से **contact** कीजिए जब **diagnosis** का साफ़ न होना आपको काफ़ी तकलीफ़ दे रहा हो, जब उसकी वजह से आप इलाज का कोई बड़ा फ़ैसला सोच रहे/रही हों, या जब आपको अपने मौजूदा **records** के बारे में साफ़ जानकारी चाहिए हो।
- अगर **mood**, **energy**, गतिविधि, नींद, सोच, फ़ैसले, अपनी देखभाल या **functioning** तेज़ी से या बहुत ज़्यादा बदल रहे हों, तो **professional** जाँच जल्दी या **urgent** करा लीजिए।

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।

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।

baseline (lessons 2 और 3) — जो आपके लिए आम है, इतने ब्योरे के साथ लिखा हुआ कि उससे हटना दिखाई दे। यह कोई सपाट या भावहीन हाल नहीं है, और यह किसी और का normal भी नहीं है। इस Program का ज़्यादातर हिस्सा किसी औसत से नहीं, आपके अपने baseline से तुलना करता है।

असर — किसी बदलाव ने नींद, काम, पैसे, रिश्तों या safety पर सचमुच क्या किया। इस पूरे Program में असर उस severity score से ज़्यादा काम का है जो आप खुद गढ़ लें, क्योंकि असर वह चीज़ है जिस पर कोई दूसरा इंसान कुछ कर सकता 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 चीज़ों 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 क़ीमती 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 नज़्शा 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।

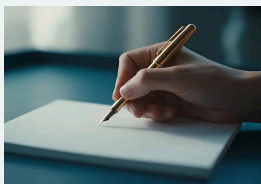
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।

02

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।