

03

बाइपोलर और नींद: 7 दिन इन बदलावों को नोट करें

सात दिन तक अपनी नींद और रोज़ के एक anchor को निजी तौर पर देखना। न कोई test, न कोई score, और न कोई diagnosis।

चौबीस में से **LESSON 3**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/103

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, हफ्ते 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 हफ्ते 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	
02	बाइपोलर डिसऑर्डर क्या है? सिर्फ mood बदलना नहीं	
03	बाइपोलर और नींद: 7 दिन इन बदलावों को नोट करें	आप यहाँ हैं
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

सात दिन तक अपनी नींद और रोज़ के एक anchor को निजी तौर पर देखना। न कोई test, न कोई score, और न कोई diagnosis।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं एक छोटा-सा ब्योरा कि आपके लिए आम क्या है, एक ऐसा anchor जो झुक सके, और एक ऐसा संदेश जिसे आप सचमुच इस्तेमाल कर सकें अगर कोई बदलाव professional ध्यान का हक़ रखता हो।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 3 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; यह तालिका वह जगह है जहाँ काम आप करते/करती हैं।

03

सात दिन सिर्फ़ देखना, और कुछ नहीं। न कोई score, न कोई test, न कोई फ़ैसला। आप लिखते/लिखती हैं कि आप कब सोए/सोई, कितना सोना चाहते/चाहती थे/थीं, सोने का मौक़ा मिला या नहीं, और रोज़ का एक anchor। पूरा अभ्यास बस इतना है, और यह जान-बूझकर छोटा है, ताकि इसे एक आम हफ़्ते में भी निभाया जा सके।

अकेला नंबर pattern नहीं होता। पाँच घंटे तीन बिल्कुल अलग चीज़ें हो सकते हैं। यह insomnia हो सकता है — आप सोना चाहते/चाहती थे/थीं और सो नहीं पाए/पाई। यह मौक़ा कम मिलना हो सकता है — कोई बच्चा, कोई shift, कोई deadline, कोई उड़ान। या यह नींद की ज़रूरत का घट जाना हो सकता है, जहाँ आप कम सोए/सोई और थकान महसूस नहीं हुई — और शुरू में यही वाली चीज़ ध्यान देने लायक़ है। कागज़ पर घंटे एक जैसे दिखते हैं। इन्हें अलग करती हैं तीन बातें: सोने की चाह, सोने का मौक़ा, और उसके बाद आपकी energy ने क्या किया। इसीलिए यह तालिका सिर्फ़ नंबर नहीं, यह सब पूछती है।

एक anchor, कोई समय-सारणी नहीं। ऐसी एक चीज़ चुनिए जो हर दिन लगभग एक ही वक़्त होती हो और जो ज़्यादातर आपके बस में हो — दिन का पहला खाना, बाहर निकलना, वही एक alarm। न कोई routine का ढाँचा, न कोई अनुशासन। कुछ ऐसा जो दिखे, और इतना नरम कि एक बुरा मंगलवार उसे तोड़ न दे।

Baseline आपकी अपनी होती है। «आम» का मतलब है *आपके लिए* आम। यहाँ बाहर से तय किया हुआ कोई लक्ष्य नहीं है, और यह पन्ना आपसे यह नहीं कह रहा कि आप ज़्यादा सोइए, बेहतर सोइए, या किसी सुझाए हुए आँकड़े तक पहुँचिए।

और ख़ाली छोड़ना जायज़ है। छूटा हुआ दिन उस हफ़्ते के बारे में एक जानकारी है, अभ्यास की नाकामी नहीं। आपके पास जो है, वही लिखिए।

यहाँ जो ज़रूरी है

कुछ भी लिखने से पहले जानने लायक़ चार बातें।

1. अकेला नंबर pattern नहीं होता। सोने की चाह, सोने का मौक़ा, थकान, **energy**, बर्ताव और हालात — इन सबको साथ रखकर देखिए।
2. तीन छोटी रातें तीन अलग चीज़ें हो सकती हैं: **insomnia**, सोने का मौक़ा कम मिलना, या नींद की ज़रूरत का घट जाना।
3. **Baseline** निजी होती है। «आम» आपका अपना पैमाना है, बाहर से रखा गया कोई लक्ष्य नहीं।
4. एक anchor, कोई समय-सारणी नहीं। कुछ ऐसा जो दिखे, कुछ हद तक आपके बस में हो, और एक आम मुश्किल दिन के लिए नरम हो।

पहले video देखें

यह पन्ना lesson का दूसरा आधा हिस्सा है। पढ़ाने का काम video करता है; काम करने की जगह यह पन्ना है। अगर आपने lesson 3 अभी तक नहीं देखा, तो लिखना शुरू करने से पहले देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर और नींद: 7 दिन इन बदलावों को नोट करें* — Bipolar Stability Program का lesson 3।

यह बताता है कि **क्यों** वही पाँच घंटे तीन अलग चीज़ें हो सकते हैं, **कब** एक छोटी रात के बारे में हफ़्ता ख़त्म होने से पहले किसी को बता देना चाहिए, और बुरे दिन पर **कितना छोड़ा जा सकता है**। इसके बिना नीचे की तालिका बस भरने वाला एक form है। इसके साथ वह तालिका ऐसा ब्योरा बन जाती है जो आप किसी को थमा सकें।

यह lesson है बाइपोलर और नींद: 7 दिन इन बदलावों को नोट करें — Bipolar Stability Program का lesson 3।

शुरू करने से पहले

दायरा और safety. यह workbook किसी एपिसोड का diagnosis नहीं करता, नींद के घंटे तय नहीं करता, और आपसे इलाज बदलने को नहीं कहता। **सात दिन का इंतज़ार मत कीजिए** अगर नींद की ज़रूरत घटने के साथ activation बढ़ रहा हो, कामकाज गंभीर रूप से बिगड़ रहा हो, psychosis हो, या खतरा हो।

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 में तीन शब्द आते हैं।

- **Sleep window** — सोने के इरादे से बिस्तर में जाने और दिन शुरू करने के लिए उठने के बीच का पूरा वक़्त। वह वक़्त नहीं जब नींद आई: वह वक़्त जब आप सोने की कोशिश कर रहे/रही थे/थीं। अगर आप एक घंटा जागते/जागती पड़े/पड़ी रहे/रहीं, तो वह घंटा इसी **window** के अंदर है, और वह फ़ासला खुद देखने लायक है।
- **Anchor** — एक छोटी-सी चीज़ जो आप ज़्यादातर दिन लगभग एक ही वक़्त करते/करती हैं, और जिसे आप खुद को करते हुए देख सकें। पर्दे खोलना। बैठकर नाश्ता करना। कूड़ा बाहर रखना। एक, कोई पूरी **routine** नहीं। यह पढ़ने के लिए एक निशान है, छूने के लिए कोई लक्ष्य नहीं।
- **Activation** — अपनी आम रफ़्तार से तेज़ चलना: ज़्यादा बोलना, ज़्यादा हिलना-डुलना, चीज़ें शुरू करना, विचारों का जल्दी-जल्दी आना, कम नींद के बाद भी थकान महसूस न होना। यह अच्छे **mood** में होने जैसा नहीं है, और यह खुशी के बजाय चिड़चिड़ेपन के साथ भी आ सकता है।

आज का आपका रास्ता। पूरा रास्ता हफ़्ते भर रोज़ की एक छोटी entry है। कम energy वाला रास्ता रोज़ के तीन खाने हैं। कोई दिन छूट जाना नाकामी नहीं है — उस जगह को खाली छोड़िए और अगले दिन से उठा लीजिए।

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 3 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

छोटी नींद के तीन pattern

इन्हें बात करने के लिए बने ब्योरे की तरह इस्तेमाल कीजिए — diagnosis के criteria की तरह नहीं।

- **Insomnia.** «मौक़ा था और मुझे नींद चाहिए थी या मैं सोना चाहता/चाहती था/थी, पर सोना मुश्किल रहा।» अक्सर थकान या बेचैनी रहती है; वजह खुली रहती है।
- **मौक़ा कम मिलना.** «काम, किसी की देखभाल, सफ़र, माहौल या किसी और ज़रूरत ने बचाकर रखा हुआ वक़्त छोड़ा ही नहीं।» थकान रहती है, पर मिलने वाला **window** ही छोटा था।
- **ज़रूरत का घट जाना.** «मैं आम से साफ़ कम सोया/सोई और वैसी थकान महसूस नहीं हुई जैसी होनी चाहिए थी।» यह तब और ध्यान माँगता है जब साथ में **energy**, रफ़्तार, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास, आवेग या दिखने वाला बर्ताव बढ़ रहा हो।

अकेला नंबर pattern नहीं होता। «पक्का नहीं» एक जायज़ ब्योरा है।

हाल की कोई एक रात, अगर काम की हो

सबसे क़रीब का ब्योरा

☐ insomnia जैसा

☐ मौक़ा कम मिलने जैसा

☐ नींद की ज़रूरत घटने जैसा

☐ पक्का नहीं, या अभी यह नहीं भर रहा/रही

वह ब्योरा किस वजह से फ़िट बैठता है

Baseline तैयार कीजिए — आम क्या है, और एक ऐसा anchor जो चल सके

«आम» आपका अपना पैमाना है, बाहर से थोपा हुआ लक्ष्य नहीं। यह पहले दिन से पहले लिखिए।

जब हालत ठीक-ठाक स्थिर हो, तो मेरा sleep window आम तौर पर क़रीब

नींद की मेरी ज़रूरत आम तौर पर ऐसी लगती है

मेरी ENERGY आम तौर पर

☐ कम

☐ आम

☐ ज़्यादा

☐ पक्का नहीं

मेरा एक anchor — जो दिखे, कुछ हद तक मेरे बस में हो, और मुश्किल दिन पर नरम हो

जल्दी contact करने का मेरा रास्ता, अभी लिखा हुआ, उस हालत के लिए जब नींद की ज़रूरत घटे और energy या activation बढ़े

सात दिन का अवलोकन

लगभग लिखना भी काफ़ी है। सुधारने की कोशिश से पहले देखिए।

मौक़ा ही नहीं था आपके anchor के लिए एक असली entry है, और यह **नहीं हुआ** से अलग है। इसे उस दिन के लिए इस्तेमाल कीजिए जिसने anchor को कोई मौक़ा ही नहीं दिया — आप सफ़र में थे/थीं, अस्पताल में, घर से दूर, या उस दिन में उसका कोई रूप बना ही नहीं। **नहीं हुआ** का मतलब है कि मौक़ा था और वह हुआ नहीं, जो एक अलग जानकारी है और उसे अलग रखना काम का है।

	SLEEP WINDOW शुरू हुआ	दिन शुरू करने के लिए उठे/उठीं	नींद की ज़रूरत	ENERGY	ANCHOR	हालात, वैकल्पिक
			आम	कम	हुआ	
			ज़्यादा	आम	नहीं हुआ	
			कम	ज़्यादा	मौक़ा ही नहीं था	
			पक्का नहीं	पक्का नहीं		
दिन 1						
तारीख						
दिन 2						
तारीख						
दिन 3						
तारीख						
दिन 4						
तारीख						
दिन 5						
तारीख						
दिन 6						
तारीख						

	SLEEP WINDOW शुरू हुआ	दिन शुरू करने के लिए उठे/उठीं	नींद की ज़रूरत आम ज्यादा कम पक्का नहीं	ENERGY कम आम ज्यादा पक्का नहीं	ANCHOR हुआ नहीं हुआ मौका ही नहीं था	हालात, वैकल्पिक
दिन 7						
तारीख						

बोझ की हद — क्या इस हफ्ते इसे लिखते रहना चल पाया?

अगर लिखना नुकसान करने लगे या जुनून बन जाए, तो इसे हल्का कीजिए या रोक दीजिए। ज्यादा data अपने आप बेहतर data नहीं होता।

क्या यह हफ्ता चल पाया

- ☐ हाँ, लगभग ठीक स्तर पर
- ☐ सिर्फ कम energy वाले रास्ते से
- ☐ नहीं, इससे चिंता, शर्म, बार-बार जाँचना, झगड़ा या activation बढ़ा
- ☐ पक्का नहीं

किस चीज़ से यह देखना और सुरक्षित या और हल्का हो जाता

बिना नंबर दिए समीक्षा — हफ्ते का ब्योरा दीजिए, उसका diagnosis मत कीजिए

अपनी अपनी baseline से हुए बदलाव को देखिए, और हालात को नज़र के सामने रखिए।

क्या आम के क्ररीब लगा

क्या साफ़ तौर पर अलग रहा

अगर नींद कम रही, तो क्या मुझे थकान लगी — या नींद की ज़रूरत कम लगी जबकि energy बढ़ रही थी

कौन-से हालात इस हफ्ते को समझाने में मदद कर सकते हैं

03

यह हफ्ता कितना आम था

☐

काफ़ी हद तक आम

☐

असामान्य हालात से गड़बड़ हुआ

☐

पक्का नहीं

Care वाला संदेश बनाइए

«पिछले [यहाँ लिखें] दिनों में मेरा sleep window [यहाँ लिखें] से बदलकर [यहाँ लिखें] हो गया। नींद की मेरी ज़रूरत [यहाँ लिखें] लगी। मेरी energy या बर्ताव इन तरीकों से बदला: [यहाँ लिखें]। इससे जुड़े हालात थे [यहाँ लिखें]। मैं यह सलाह चाहता/चाहती हूँ कि आगे क्या करूँ।»

मेरा संदेश

कम energy वाला रास्ता

तीन खाने, और यही एक पूरी entry है। एक दिन भी जानकारी है। अगर आज इतना काफ़ी है, तो यहीं रुक जाइए।

जिस वक़्त मैं उठा/उठी

ENERGY

☐

कम

☐

आम

☐

ज़्यादा

☐

पक्का नहीं

हालात बताने वाला एक शब्द — काम की shift, दर्द, सफ़र, बच्चा, बीमारी, अभी पता नहीं

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Maya एक काल्पनिक मिला-जुला नमूना है। वह एक ही हफ्ते की तीन रातें लिखती है और उन्हें साथ-साथ रखकर पढ़ती है।

- **सोमवार.** देर वाली **shift**, और उसके बाद सुबह-सुबह माँ के साथ अस्पताल का **appointment**। **Sleep window** करीब पाँच घंटे; उसे बहुत थकान लगी और और सोना चाहती थी। सबसे करीब का ब्योरा: मौक़ा कम मिलना।
- **बुधवार.** रात पूरी उपलब्ध थी और वह सोना चाहती थी, और उसका बड़ा हिस्सा वह जागती और परेशान रही। अगले दिन थकान। सबसे करीब का ब्योरा: **insomnia**।

- **शनिवार.** फिर करीब पाँच घंटे, कोई थकान नहीं, सूरज निकलने से पहले घर को दोबारा जमाना, महत्वाकांक्षी संदेशों की एक झड़ी, तेज़ बोलना, और बहन के योजनाओं पर सवाल उठाने पर बेहद चिड़चिड़ापन। सबसे करीब का ब्योरा: नींद की ज़रूरत का घटना, साथ में बढ़ता हुआ **activation**।

पहले दिन से पहले लिखा हुआ उसका आम pattern: करीब सात-आठ घंटे का sleep window, नींद की ज़रूरत «मेरे लिए आम», energy «आम»। उसका एक anchor: उठने के बाद पर्दे खोलना। जल्दी contact करने का उसका रास्ता: clinic का वह नंबर जो पहले से उसके फ़ोन में है।

उसका संदेश: «पिछले सात दिनों में मेरा sleep window करीब सात-आठ घंटे से बदलकर करीब पाँच घंटे हो गया। शनिवार को नींद की मेरी ज़रूरत कम लगी, मेरी energy और बोलने का तरीका बदला, और मेरी बहन ने फ़र्क़ देखा। इससे जुड़े हालात थे देर वाली shift और घर का एक appointment। मैं यह सलाह चाहती हूँ कि आगे क्या करूँ।»

Maya काल्पनिक है। यह नमूना खानों को दिखाता है; यह न कोई diagnosis है, न कोई सुझाया हुआ जवाब, न कोई लक्ष्य जिससे मिलान करना है। पाँच घंटों ने किसी चीज़ का diagnosis नहीं किया — तीसरी रात बताने लायक इसलिए थी कि चीज़ें एक साथ आई थीं।

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 दिन आपके अपने शब्दों में दर्ज हो — एक पंक्ति काफ़ी है। जिस हफ़्ते का अवलोकन आपने पूरा नहीं किया, वह एक जायज़ हालत है, कोई नाकाम हालत नहीं।

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

यह पन्ना बंद करने से पहले

निजी; इसे न कभी भेजा जाता है, न upload किया जाता है, न इकट्ठा किया जाता है, न इस पर नज़र रखी जाती है।

नींद के तीन PATTERN मुझे कितने साफ़ हैं

☐ साफ़ ☐ कुछ हद तक साफ़ ☐ साफ़ नहीं ☐ अभी पता नहीं

मेरा अवलोकन वाला PLAN मुझे कितना साफ़ है

☐ साफ़ ☐ कुछ हद तक साफ़ ☐ साफ़ नहीं ☐ अभी पता नहीं

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

छोटा-सा मतलब ले जाइए — पूरी निजी डायरी नहीं। पाँच चीज़ें जाती हैं, और सिर्फ़ पाँच।

नींद और ENERGY का मेरा आम PATTERN

एक ऐसा बदलाव जो मेरे लिए मायने रखता है और जिसे मैं देखना चाहता/चाहती हूँ

03

जल्दी CONTACT करने का रास्ता

URGENT जाँच का रास्ता

EMERGENCY वाला रास्ता

पीछे छोड़ दीजिए अंदाज़े से लगाया हुआ कोई diagnosis, यह वादा कि एक anchor episode रोक देता है, और नींद का वह सख्त लक्ष्य जो यह workbook कहता हुआ लग सकता है।

निजता और safety

अगर आप गर्भवती हैं या हाल में बच्चा हुआ है, तो नींद की मायने रखने वाली गड़बड़ी अपनी care team के सामने जल्दी रखिए। बाइपोलर डिसऑर्डर के साथ बच्चा होने के बाद बीमार पड़ने का risk बढ़ा हुआ जुड़ा मिलता है — यह जुड़ाव है, भविष्यवाणी नहीं — और guidelines सेवाओं से कहती हैं कि उन पहले हफ्तों में सतर्क रहें, तब भी जब आप ठीक हों; कोई tracker तैयारी है, care की जगह नहीं। जल्दी उठाने लायक हालात

☐

हाँ

☐

नहीं

☐

अभी पता नहीं

☐

जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

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

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

anchor (lesson 22) — एक ऐसी routine जो पूरे दिन को जोड़े रखती है, और जिसे तीन रूपों में बनाया जाता है: आम दिन वाला, कम-से-कम वाला, और वह जो आप तब करते/करती हैं जब दिन बिखर जाए। इसका काम यही है कि शक्ल बदलनी पड़े तब भी यह चलती रहे।

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।

activation — energy, रफ़्तार, प्रेरणा या बेचैनी का बढ़ना। इसे mood से अलग नाम देना काम का है, क्योंकि activation तब भी चढ़ सकता है जब mood गिर रहा हो।

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।

psychosis (lesson 8) — साझा reality से संपर्क टूट जाना: जैसे ऐसी चीज़ों पर यक़ीन जो दूसरे नहीं करते, या ऐसी चीज़ें सुनना या देखना जो दूसरे नहीं सुनते या देखते। यह severe mania में भी हो सकता है और severe depression में भी। यह urgent professional मदद लेने की वजह है; तुरंत खतरा हो तो emergency मदद लें, और इससे इस बारे में कुछ नहीं कहा जाता कि कोई इंसान खतरनाक है या नहीं।

अगर यह अध्याय समय देने लायक़ 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 नक्श़ा 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 हफ़्ते 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



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 फ़र्क 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।

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।

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

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 फाइवर 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 क़दम 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 ख़याल 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।

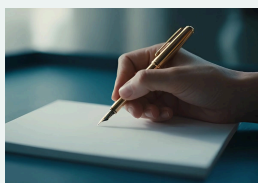
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511–519.

19 lessons

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

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

देश या क्षेत्र	नंबर
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।
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।

03

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।