

08

Mania और hypomania: वे संकेत जो शायद न दिखें

किसी ऊँची या चिड़चिड़ी हालत के दौरान जो-जो बदला हो सकता है, उसे कई नज़रों से, ऐसी भाषा में इकट्ठा कीजिए जिसके साथ कोई professional काम कर सके।

चौबीस में से **LESSON 8**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/108

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	
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	आप यहाँ हैं
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

किसी ऊँची या चिड़चिड़ी हालत के दौरान जो-जो बदला हो सकता है, उसे कई नज़रों से, ऐसी भाषा में इकट्ठा कीजिए जिसके साथ कोई professional काम कर सके।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं ऊपर उठी हुई हालत की अपनी सूची — ऐसी जिसे कोई पढ़कर देख सके —, पूछने के लिए एक सवाल, और लिखे हुए अपने तीन रास्ते।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 8 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इसी सूची पर करते/करती हैं।

इस अध्याय की सबसे मुश्किल बात यह है कि जिस हालत का यह ब्योरा है, वह सुधार जैसी लग सकती है। ज़्यादा energy, ज़्यादा विचार, नींद की कम ज़रूरत, ज़्यादा यत्कीन। अंदर से यह ऐसे पढ़ी जा सकती है कि आखिरकार सब ठीक है — और ठीक इसीलिए इसका ब्योरा देर से आता है, और अक्सर पहले कोई दूसरा देता है।

अकेली energy mania को hypomania से अलग नहीं करती। उन्हें अलग यह करता है कि हालत कितनी severe थी, ज़िंदगी पर क्या असर पड़ा, psychosis आई या नहीं, और care की ज़रूरत पड़ी या नहीं। एक खुशनुमा ऊँचाई और एक तकलीफ़देह ऊँचाई में energy बराबर हो सकती है।

ऊँची हालत हमेशा खुशनुमा नहीं होती। वह elevated हो सकती है, चिड़चिड़ी हो सकती है, या mixed — और mixed और चिड़चिड़ी वाली शक्तें ही लोग पन्ने से बाहर छोड़ देते हैं, क्योंकि वे उस तस्वीर से मेल नहीं खातीं।

तीन नज़रें, तीनों काम की। यह मैंने देखा। यह दूसरों ने देखा। तय नहीं। आपमें और आपको जानने वाले किसी इंसान में मतभेद होना कोई ऐसी समस्या नहीं जिसे लिखने से पहले सुलझाना पड़े: वह जानकारी है, और मतभेद के रूप में ही पन्ने पर जाती है।

बर्ताव लिखिए, फ़ैसला नहीं। रात भर में project के ग्यारह messages भेजे। Diary देखे बिना दो वादे कर लिए। ये बातें किसी appointment तक पहुँचती हैं। मैं manic था/थी नहीं पहुँचती, क्योंकि यही वह नतीजा है जिस तक किसी दूसरे को पहुँचाने में यह पन्ना मदद करता है।

और बढ़ती हुई activation आपको किसी चीज़ से नहीं बचाती। गंभीर तकलीफ़ और suicide (आत्महत्या) का risk किसी ऊँची हालत के अंदर भी आ सकता है, सिर्फ़ नीची हालत के अंदर नहीं। यह बात मान लेने के बजाय यहाँ लिखी है, क्योंकि नुकसान मान लेने से ही होता है।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. mania और hypomania को सिर्फ़ energy अलग नहीं करती: मायने यह रखता है कि हालत कितनी severe थी, क्या असर पड़ा, psychosis आई या नहीं, और care की ज़रूरत पड़ी या नहीं।
2. ऊँची हालत elevated, चिड़चिड़ी या mixed हो सकती है, और अंदर से वह अक्सर काम की लगती है।
3. «मैंने देखा», «दूसरों ने देखा» और «तय नहीं» — तीनों काम की नज़रें हैं। मतभेद दर्ज होता है, सुलझाया नहीं जाता।
4. बढ़ती हुई activation आपको गंभीर तकलीफ़ या suicide के risk से नहीं बचाती।

पहले video देखें

तीन चीज़ें video की हैं।

- आमतौर पर पहले कोई दूसरा क्यों देखता है, और यह इस तरह बताया गया है कि इसमें शर्मिंदगी न लगे।
- Outbox वाली जाँच, और वे दूसरी छोटी जाँचें जो तब काम आती हैं जब बदली हुई चीज़ आपकी अपनी परख ही हो।
- Leah का दौर, दो बार सुनाया हुआ — एक बार जैसा उसने देखा, एक बार जैसा उसकी सहकर्मी ने।

सूची बनाना शुरू करने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *Mania और hypomania: वे संकेत जो शायद न दिखें* — Bipolar Stability Program का lesson 8।

शुरू करने से पहले

Pattern पहचानिए — नंबर मत निकालिए। यहाँ सब कुछ तीन सवालों से क्रम में आता है।

- 1. समूह।** कई बदलाव साथ-साथ हिलते हैं। एक छोटी रात, एक **energy** भरा दिन, भरोसे से लिया गया एक फ़ैसला या एक चिड़चिड़ा पल — इतना काफ़ी नहीं।
- 2. बदलाव।** यह **pattern** आपके अपने आम हाल से सचमुच अलग है। संदर्भ और दूसरी मुमकिन वजहें सामने ही रहती हैं।
- 3. सिलसिला।** कितने दिन चला, **functioning**, फ़ैसले की क़ाबिलियत, **psychosis**, **care** की ज़रूरत, और पूरा इतिहास — इनसे किसी **professional** को उस दौर का मतलब निकालने में मदद मिलती है।

दायरा और safety

यह workbook **mania** या **hypomania** का diagnosis नहीं कर सकता, और यह आपसे इलाज बदलने को नहीं कहता। अगर हालत तेज़ी से बढ़ रही हो, psychosis हो, बर्ताव खतरनाक हो, फ़ैसले की क़ाबिलियत गंभीर रूप से गिरी हो, या तुरंत खतरा हो, तो इसे भरने से पहले मदद लीजिए।

Mania और hypomania

दोनों में mood, energy और गतिविधि में एक साफ़ बदलाव होता है। **Mania** एक ज़्यादा गंभीर हद पार करती है: marked impairment, फ़ैसले की क़ाबिलियत का गंभीर रूप से गिर जाना, अस्पताल की care की गुंजाइश, या psychosis। **Hypomania** कम severe होती है, पर न वह कल्पना है और न अपने आप बेज़रर।

यहाँ खुद पर लेबल मत लगाइए

जो-जो हो सकता है, वही दर्ज कीजिए। कोई योग्य professional severity, अवधि, संदर्भ, सिलसिला, सेहत की हालातें, नशे, medication के असर और दूसरी वजहें — सब देखता/देखती है।

REFERENCE • देखने लायक छह इलाक़े। किसी बड़े समूह के अंदर, अपने आम हाल से ऐसे हटाव ढूँढ़िए जो दिखते हों।

इलाक़ा	कोई मुमकिन बदलाव कैसा दिख सकता है
नींद + ENERGY	नींद की ज़रूरत कम; energy या गतिविधि बढ़ती हुई; भीतर से खिंचा हुआ, दौड़ता हुआ, बेचैन, या आम से ज़्यादा चिड़चिड़ा।
रफ़्तार + ध्यान	विचार या बोली तेज़; विषय तेज़ी से बदलना; एक साथ कई काम; रुकना या किसी साझा plan पर चलना मुश्किल।
PLANS + आत्मविश्वास	Projects या वादे तेज़ी से बढ़ना; यह जाँचना कम कि हो भी पाएगा या नहीं; आम से ज़्यादा जमा हुआ यक़ीन।
बातचीत + संपर्क	Calls, posts, कितना बता देना, मेल-जोल, बहस, इशक़बाज़ी या रात भर चलते messages में बड़ा बदलाव।
RISK + फ़ैसला	क़ीमत, सहमति, safety, सबूत या नतीजे को तौलने के तरीक़े में बदलाव — किसी दूसरे इंसान की नैतिक मंजूरी नहीं।

इलाका	कोई मुमकिन बदलाव कैसा दिख सकता है
असर + CARE	काम, पढ़ाई, रिश्तों, अपनी देखभाल, पैसे, रहने की जगह और safety पर असर; urgent जाँच, अस्पताल की care, या psychosis।

तटस्थ भाषा

लिखिए कि क्या बदला और किसने देखा। अकेली creativity, आत्मविश्वास, sexuality, चिड़चिड़ापन या खर्च कोई diagnosis नहीं है।

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 8 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।

कम energy वाला रास्ता

दो लाइनें। पूरा रास्ता बस इतना है।

1. एक मुमकिन बदलाव, और किसने देखा: मैंने • किसी और ने • तय नहीं

2. एक असर, या एक सवाल

ये दो लाइनें कम energy वाला पूरा रूप हैं। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

पूरा रास्ता

पहले से किसी professional से बात किया हुआ कोई दौर, अगर हो — या लिखिए «कोई दौर पक्का नहीं» या «अभी पता नहीं»।

एक बार में एक observation

कुल मिलाकर छह से ज़्यादा नहीं। यह ऊपर की हद है, कोई लक्ष्य नहीं; कोई भी card खाली छोड़ दीजिए।

नीचे की चार लाइनें एक observation का ब्योरा हैं। हर एक के लिए आप इन्हें दोबारा भरते/भरती हैं, ज़्यादा से ज़्यादा छह बार।

नज़र:

☐ मैंने देखा ☐ किसी और ने देखा ☐ तय नहीं

किसने देखा – CARD 2

☐ मैंने देखा ☐ किसी और ने देखा ☐ तय नहीं

किसने देखा – CARD 3

☐ मैंने देखा ☐ किसी और ने देखा ☐ तय नहीं

किसने देखा – CARD 4

☐ मैंने देखा ☐ किसी और ने देखा ☐ तय नहीं

किसने देखा – CARD 5

☐ मैंने देखा ☐ किसी और ने देखा ☐ तय नहीं

किसने देखा – CARD 6

☐ मैंने देखा ☐ किसी और ने देखा ☐ तय नहीं

इलाक़ा:

☐ नींद/energy ☐ रफ़्तार/ध्यान ☐ plans/आत्मविश्वास ☐ बातचीत/संपर्क
☐ risk/फ़ैसला ☐ असर/care

इलाक़ा – CARD 2

☐ नींद/energy ☐ रफ़्तार/ध्यान ☐ plans/आत्मविश्वास ☐ बातचीत/संपर्क
☐ risk/फ़ैसला ☐ असर/care

इलाक़ा – CARD 3

☐ नींद/energy ☐ रफ़्तार/ध्यान ☐ plans/आत्मविश्वास ☐ बातचीत/संपर्क
☐ risk/फ़ैसला ☐ असर/care

इलाक़ा – CARD 4

☐ नींद/energy	☐ रफ़्तार/ध्यान	☐ plans/आत्मविश्वास	☐ बातचीत/संपर्क
☐ risk/फ़ैसला	☐ असर/care		

इलाक़ा – CARD 5

☐ नींद/energy	☐ रफ़्तार/ध्यान	☐ plans/आत्मविश्वास	☐ बातचीत/संपर्क
☐ risk/फ़ैसला	☐ असर/care		

इलाक़ा – CARD 6

☐ नींद/energy	☐ रफ़्तार/ध्यान	☐ plans/आत्मविश्वास	☐ बातचीत/संपर्क
☐ risk/फ़ैसला	☐ असर/care		

जो बदलाव दिखा, अपने शब्दों में:

जो बदलाव दिखा – CARD 2

जो बदलाव दिखा – CARD 3

जो बदलाव दिखा – CARD 4

जो बदलाव दिखा – CARD 5

जो बदलाव दिखा — CARD 6

संदर्भ या स्रोत (वैकल्पिक):

संदर्भ या स्रोत — CARD 2

संदर्भ या स्रोत — CARD 3

संदर्भ या स्रोत — CARD 4

संदर्भ या स्रोत — CARD 5

संदर्भ या स्रोत — CARD 6

नज़र, फ़ैसला नहीं

«मैंने देखा», «दूसरों ने देखा» और «तय नहीं» — तीनों काम की हैं। सहमति बनाने के बजाय मतभेद दर्ज कीजिए।

असर, तय न होना, और एक सवाल

ये नज़रें बात कहने में मदद करती हैं; ये diagnosis की हदें नहीं हैं। «दिखा हुआ बदलाव» का मतलब है functioning या रिश्तों में बदलाव। «गंभीर गिरावट या urgent care» में urgent जाँच, अस्पताल की care और psychosis शामिल हैं।

असर की नज़र:

- | | |
|--|---|
| ☐ कोई साफ़ असर दर्ज नहीं | ☐ दिखा हुआ बदलाव |
| ☐ गंभीर गिरावट या urgent care | ☐ तय नहीं |

क्या हुआ — या क्या अब भी तय नहीं?

किसी योग्य PROFESSIONAL के लिए एक सवाल:

Care का संदेश बनाने के लिए — वैकल्पिक

[यहाँ लिखें] के दौरान मैंने [यहाँ लिखें] देखा। किसी और ने [यहाँ लिखें] देखा। ये बदलाव [यहाँ लिखें] के साथ आए।
Functioning या safety पर असर [यहाँ लिखें] रहा। मुझे [यहाँ लिखें] के बारे में तय नहीं है। मैं यह समझने में मदद चाहता/
चाहती हूँ कि इस pattern का क्या मतलब हो सकता है, और अगर यह लौटे तो क्या करना है।

मेरा संदेश:

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 मुमकिन observation आपके अपने शब्दों में लिखा हो, और उसके साथ आपका एक सवाल हो — इनमें से कोई भी किसी दूसरे इंसान पर नहीं टिकता। जो पन्ना अभी तक न हुई किसी appointment का इंतज़ार कर रहा है, वह एक जायज़ हालत है, अधूरा पन्ना नहीं।

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

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Leah एक काल्पनिक किरदार है, जो एक ऐसे दौर को दोबारा देख रही है जिसकी बात वह अपने clinician से पहले ही कर चुकी है।

- **पहले से किसी professional से बात किया हुआ दौर:** एक दौर जिसकी बात पहले ही किसी professional से हो चुकी है।
- **मैंने देखा:** «चार घंटे की नींद काफ़ी से ज़्यादा लगती थी।» इलाक़ा: नींद + **energy**। «विचार तेज़ी से आते थे।» इलाक़ा: रफ़्तार + ध्यान।
- **किसी और ने देखा:** «एक दोस्त ने रात भर भेजे गए लंबे **messages** देखे।» इलाक़ा: बातचीत + संपर्क। «इंतज़ार करने को कहा गया तो मैं तेज़ी से चिड़चिड़ी हो गई।» इलाक़ा: नींद + **energy** — ऊपर की **reference** में चिड़चिड़ापन नींद और **energy** वाले इलाक़े में है, बातचीत में नहीं।
- **तय नहीं:** «मेरा आत्मविश्वास बदल गया था।» इसे Leah अंदर से साफ़ नहीं आँक सकती, इसलिए यह «तय नहीं» के नीचे ही रहता है, ऊपर नहीं चढ़ता।
- **असर की नज़र: functioning** या रिश्तों में दिखा हुआ बदलाव — **schedule** देखे बिना किए गए वादे, बाद में रद्द हुआ काम, और कई रिश्ते जिन्हें सुधारना पड़ा।
- **किसी योग्य professional के लिए एक सवाल:** «जब मैं इस दौर का ब्योरा दूँ, तो किन हिस्सों के बारे में आप ज़्यादा जानना चाहेंगे/चाहेगी, और अगर यह दोबारा शुरू हो तो मुझे क्या बताना चाहिए?»

ध्यान दीजिए कि Leah क्या छोड़ देती है: «सच मेरी दोस्त को पता था।» बाहर की बात उसकी अपनी बात के बगल में दर्ज होती है, हर एक पर यह निशान कि उसे किसने देखा, और किसी एक को सच का ताज नहीं पहनाया जाता।

Leah काल्पनिक है। यह नमूना सिर्फ़ यह दिखाता है कि किस खाने में क्या जाता है; यह न कोई diagnosis है, न कोई सुझाया हुआ जवाब।

और एक दूसरा, क्योंकि ज़्यादातर हफ़्ते एपिसोड नहीं होते

Priya एक काल्पनिक किरदार है, जो एक अच्छे दौर को समझने की कोशिश कर रही है जिसके बारे में उसे तय नहीं था। यही वह मामला है जिस पर Program अब तक चुप रहा है, और यही ज़्यादा आम है।

- **पहले से किसी professional से बात किया हुआ दौर:** मई के तीन हफ़्ते, जब वह साल भर में सबसे बेहतर महसूस कर रही थी।
- **मैंने देखा:** «मैं काम निपटा रही थी और उसमें मज़ा आ रहा था।» इलाक़ा: रफ़्तार/ध्यान। «मुझे फिर लगा कि मैं हूँ, और जो काम मैं टालती आ रही थी, उन्हें टालना बंद कर दिया।» इलाक़ा: **plans**/आत्मविश्वास।
- **किसी और ने देखा:** कुछ नहीं। «मैंने अपनी बहन से और अपने साथी से अलग-अलग पूछा। दोनों में से किसी ने ऐसा कुछ नहीं देखा था जिसका वे ज़िक्र करते।»
- **नींद:** «सात घंटे, हमेशा की तरह। मैं कम नहीं सो रही थी — बस सुबहें मुझे कम भारी लग रही थीं।»
- **असर की नज़र:** कोई साफ़ असर दर्ज नहीं। कुछ भी रद्द नहीं हुआ, ज़रूरत से ज़्यादा वादे नहीं हुए, और बाद में सुधारने को कुछ नहीं बचा।
- **किसी योग्य professional के लिए एक सवाल:** «मई में मेरे तीन अच्छे हफ़्ते थे। और कुछ नहीं हिला — वही नींद, किसी ने कुछ नहीं देखा, बाद में समेटने को कुछ नहीं। क्या इसे तीन अच्छे हफ़्तों के अलावा कुछ और मानने की कोई वजह है?»

उस दौर से Priya अपनी सीढ़ी पर कुछ नहीं लिखती। जो अच्छा दौर अच्छा दौर ही रहे, वह छूटा हुआ कोई संकेत नहीं है, और ठीक होना कोई ऐसा लक्षण नहीं है जो पकड़ में आने से बच निकला हो। सूची खाली लौटकर अपना काम कर चुकी — वह एक नतीजा है, कोरा पन्ना नहीं।

Priya के मई और Leah के दौर को दो चीज़ों ने अलग किया, और उनमें से कोई भी यह नहीं है कि अंदर से कितना अच्छा लगा: किसी और ने उसे देखा या नहीं, और बाद में कुछ सुधारना पड़ा या नहीं।

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।

MANIA और HYPOMANIA के बीच की हद

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

मेरी सूची

☐ काम की ☐ बात करनी है
☐ अभी इस्तेमाल नहीं कर रहा/रही ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

एक बात जो अगली बार मैं अलग तरह से लिखूँगा/लिखूँगी:

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

छोटा और साफ़ मतलब ले जाइए — पूरी निजी सूची नहीं।

मुमकिन संकेत 1:

मुमकिन संकेत 2:

मुमकिन संकेत 3:

असर की एक पंक्ति:

Warning signs की सीढ़ी वाला lesson activation की पूरी सीढ़ी बनाएगा — हल्की / साफ़ / तुरंत वाली। उसे यहाँ मत बनाइए।

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 **workbook** निजी है और इस पर कोई नज़र नहीं रखता।
- यह **Program** आपसे कभी नहीं कहेगा कि आप कोई **medication** शुरू करें, बंद करें, धीरे-धीरे कम करें, दोबारा शुरू करें, चुनें या बदलें।
- बाहर से की गई कोई बात जानकारी है, किसी पर क़ाबू पाने का हक़ कभी नहीं। सहमति हर क़दम पर लागू होती है।
- बढ़ती हुई **activation** आपको गंभीर तकलीफ़ या **suicide** के **risk** से नहीं बचाती।

08

मेरे तीन रास्ते

इन्हें ज़रूरत पड़ने से पहले लिख लीजिए। ये artifact का हिस्सा हैं, कोई परिशिष्ट नहीं।

जल्दी मदद वाला रास्ता — जब कुछ बदल रहा हो पर emergency न हो, तब मैं किससे बात करता/करती हूँ

urgent professional मदद वाला रास्ता — urgent जाँच के लिए मैं किससे बात करता/करती हूँ

तुरंत खतरा वाला रास्ता — ऐसे हालात में मैं क्या करता/करती हूँ

urgent professional मदद लेकर जाँच कराइए

हालत तेज़ी से बढ़ रही हो, psychosis हो, severe agitation हो, बर्ताव खतरनाक या आपसे बिल्कुल अलग हो, फ़ैसले की क़ाबिलियत गंभीर रूप से गिरी हो, बुनियादी ज़रूरतें पूरी न हो पा रही हों, या functioning में गंभीर गिरावट आई हो।

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।

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।

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।

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।

समूह (lessons 2, 4, 8, 9) — यह बात कि किसी एपिसोड में कई चीज़ें एक साथ बदलती हैं: mood, energy, गतिविधि, सोच, नींद, behaviour और functioning. एक दिन की एक भावना समूह नहीं है।

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।

mania और hypomania (lessons 7, 8) — बाइपोलर I के लिए mania ही केंद्रीय पहचान है। Hypomania इसका कम severe रूप है, और यही बाइपोलर II में मिलता है। “कम severe” एपिसोड का ब्योरा है, बीमारी का नहीं और इंसान का तो बिल्कुल नहीं।

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 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।

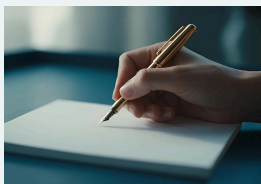
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।