

09

बाइपोलर depression में विचारों की दौड़: mixed features

नीचे की तरफ़ के, और नीचे-के-साथ-activation वाले संभावित बदलावों को ऐसी भाषा में लिखना जो किसी professional के साथ हुई बातचीत तक पूरी की पूरी पहुँच जाए। और मदद का रास्ता तब चुन लेना, जब यह अभी तय भी न हुआ हो कि इस सबका नाम क्या है।

चौबीस में से **LESSON 9**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/109

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	
09	बाइपोलर depression में विचारों की दौड़: mixed features	आप यहाँ हैं
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

नीचे की तरफ़ के, और नीचे-के-साथ-activation वाले संभावित बदलावों को ऐसी भाषा में लिखना जो किसी professional के साथ हुई बातचीत तक पूरी की पूरी पहुँच जाए। और मदद का रास्ता तब चुन लेना, जब यह अभी तय भी न हुआ हो कि इस सबका नाम क्या है।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं नीचे और मिली-जुली हालतों की अपनी सूची: छह तक लिखी हुई बातें, एक सबसे बड़ा असर, और वह मदद का रास्ता जो आप इस्तेमाल करते/करतीं अगर वही सिलसिला लौट आए।

यह सूची न बाइपोलर depression का diagnosis कर सकती है, न mixed features का। यह न suicide (आत्महत्या) का risk आँकती है, न safety पर नज़र रखती है, न कोई इलाज बताती है।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 9 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इस सूची पर करते/करती हैं।

09

बाइपोलर depression सिर्फ़ mood की बात नहीं है, और उसे उदासी कहकर बताना ही वह चीज़ है जो उसे बताने में इतना मुश्किल बनाती है। वह दिलचस्पी में दिख सकती है, हिलने-डुलने में, सोच की रफ़्तार में, नींद में, इसमें कि आप अब भी क्या-क्या कर पाते/पाती हैं, और इसमें कि आप किसी को जवाब देते/देती हैं या नहीं। कोई इंसान बहुत बुरी हालत में हो सकता है और फिर भी अपने mood को ठीक हूँ, बस थका हुआ कहकर बता सकता है।

नीचे की तरफ़ और activation, दोनों एक साथ आ सकते हैं। थकान के अंदर बेचैनी। निराशा के अंदर दौड़ते हुए विचार। चिड़चिड़ापन, और उसके पीछे energy बिल्कुल नहीं। यही वह जोड़ है जो सबसे ज़्यादा बार नज़र से छूट जाता है, क्योंकि इसका हर आधा हिस्सा दूसरे आधे को समझाकर गायब कर देता है।

और मदद का सवाल यही जोड़ बदल देता है। जिस depression वाली तकलीफ़ के अंदर activation हो, उसके साथ ज़्यादा risk जुड़ा हो सकता है, और इसीलिए यह अध्याय आपसे कहता है कि मदद का रास्ता *उससे पहले* चुन लीजिए जब यह तय भी न हुआ हो कि इस सबको क्या कहते हैं। मदद माँगने के लिए न कोई लेबल चाहिए, न कोई score, न पक्का यक़ीन — और उनके इंतज़ार में बैठना ही वह तरीक़ा है जिससे लोग देर से पहुँचते हैं।

चार स्थितियाँ, और इनमें से कोई diagnosis नहीं है। नीचे की तरफ़। Activation की तरफ़। दोनों एक साथ। साफ़ नहीं। ये बताती हैं कि जो देखा वह कहाँ बैठता है, और **साफ़ नहीं** एक असली जवाब है, कोई खाली जगह नहीं।

गुच्छा किसी एक अकेले संकेत से ज़्यादा मायने रखता है। अपनी baseline से क्या बदला, वह कितने वक़्त से चल रहा है, और क्या-क्या चल रहा है, और उसकी आपको क्या क़ीमत पड़ी — ये चारों मिलकर कुछ कहती हैं। इनमें से कोई एक अकेली, शायद ही कभी।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. **बाइपोलर depression सिर्फ़ mood की बात नहीं है।** यह दिलचस्पी, हिलने-डुलने, सोच, नींद, **functioning** और **safety** पर असर डाल सकती है।
2. **नीचे की तरफ़ के और activation वाले बदलाव एक साथ दिख सकते हैं।**

3. «नीचे की तरफ़», «activation की तरफ़», «दोनों एक साथ» और «साफ़ नहीं» एक स्थिति बताते हैं, कोई diagnosis नहीं।
4. गुच्छा किसी एक अकेले संकेत से ज़्यादा मायने रखता है: अपनी **baseline** से बदलाव, सिलसिला, संदर्भ और असर।
5. Depression वाली तकलीफ़ के साथ activation हो, तो उस पर ध्यान देना बनता है। उसके साथ ज़्यादा **risk** जुड़ा हो सकता है — और इसका यह मतलब नहीं कि **mixed** का हर लक्षण एक **emergency** है।
6. मदद माँगने से पहले न कोई लेबल चाहिए, न कोई score, न पक्का यक़ीन।

पहले video देखें

Video तीन चीज़ें लेकर आता है, और लिखने से पहले उनका होना काम आता है।

- **Owen** का सिलसिला, यानी नीचे-के-साथ-**activation** जब हो रहा होता है तब कैसा दिखता है, न कि जब उसकी परिभाषा दी जाती है।
- यह जोड़ मदद का सवाल क्यों बदल देता है, धीरे-धीरे और बिना डराए बताया हुआ।
- **Depression** को शरीर, सोच और **functioning** से बताया हुआ, उदासी से नहीं — और यही उसे पहचानने लायक बनाता है।

इसे भरने से पहले video देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर depression में विचारों की दौड़: mixed features* — Bipolar Stability Program का lesson 9।

शुरू करने से पहले

लिखने से पहले रुकने वाला **safety** हिस्सा

इस lesson या workbook का इस्तेमाल suicide का risk आँकने के लिए, या यह तय करने के लिए कि आप सुरक्षित हैं या नहीं, मत कीजिए।

अगर आपके मन में suicide या self-harm के खयाल आ रहे हों, अगर आपको लगे कि आप खुद को या किसी और को सुरक्षित नहीं रख पा रहे/रहीं, या अगर बेचैनी या activation तेज़ी से बढ़ती दिखे, तो यह सूची पूरी करने के बजाय अभी किसी उपयुक्त professional या urgent सेवा से contact कीजिए।

Psychosis, बुनियादी ज़रूरतें पूरी न कर पाना, या functioning में गंभीर गिरावट — इनके लिए urgent professional जाँच चाहिए।

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।

Suicide या self-harm के तरीके का कोई ब्योरा इस workbook में मत लिखिए। उसकी जगह मदद का उपयुक्त रास्ता इस्तेमाल कीजिए।

निजता और इलाज की हद

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 Program आपसे कभी नहीं कहेगा कि आप कोई medication शुरू करें, बंद करें, धीरे-धीरे कम करें, दोबारा शुरू करें, चुनें या बदलें।

आज के लिए एक रास्ता चुनिए:

- **पूरा रास्ता:** एक पूरी लिखी हुई बात ज़रूरी है; तीन की सलाह है; छह ज़्यादा से ज़्यादा। उसके बाद असर, मदद का रास्ता और **care** वाला संदेश जोड़िए।
- **कम energy:** एक बदलाव, उसकी स्थिति और मदद का एक रास्ता।
- **रुक जाना:** पन्ना पूरा करने के बजाय **professional, urgent** या **emergency** मदद इस्तेमाल कीजिए।

ऐसे जवाब जो हमेशा चलते हैं:

- अभी पता नहीं
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती
- यहाँ लिखने को कुछ नहीं
- निजी — यहाँ नहीं लिखा
- यह बात किसी professional से करना चाहता/चाहती हूँ

इस अध्याय की बातें कहाँ से आती हैं। इस lesson के clinical कथनों के sources हैं, और वे sources सार्वजनिक हैं:

bipolarclarity.com/hi/program/sources, lesson 9 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।

सुरक्षित संदर्भ

पहचानने का ढाँचा

- **गुच्छा:** कई बदलाव एक साथ चलते हैं।
- **बदलाव:** सिलसिला आपके अपने आम हाल से अलग है।
- **सिलसिला:** कब हुआ, कितना टिका, किस संदर्भ में हुआ और क्या असर पड़ा — ये पूरी **clinical** तस्वीर का हिस्सा हैं।
- **जोड़:** नीचे की तरफ़ के और **activation** वाले बदलाव एक साथ हो सकते हैं।
- **मदद:** **contact** करने से पहले लेबल का पक्का होना ज़रूरी नहीं है।

चार स्थितियाँ

- **नीचे की तरफ़:** ज़्यादातर धीमे पड़ने, खाली हो जाने, कट जाने या **depression** वाले बदलाव।
- **Activation की तरफ़:** ज़्यादातर रफ़्तार, दबाव, बेचैनी, चिड़चिड़ापन या भीतर का धक्का।
- **दोनों एक साथ:** नीचे की तरफ़ की या **depression** वाली तकलीफ़, और **activation** वाले बदलाव, आपस में मिल जाते हैं।
- **साफ़ नहीं:** स्थिति साफ़ नहीं है, किसी और तरह से मिली-जुली है, या याद करना मुश्किल है।

ये बताने के लिए बने विकल्प हैं, diagnosis की श्रेणियाँ नहीं।

छह क्षेत्र

1. **Mood + दिलचस्पी** — नीचे, खाली, सुन्न, बेचैन, निराश, कटा हुआ, दिलचस्पी या मज़े का ख़त्म हो जाना।
2. **शरीर + हरकत** — भारी, धीमा, थका हुआ, बेचैन, तड़पता हुआ, चक्कर काटता हुआ, टिक न पाना।
3. **सोच + फ़ैसले** — धुँधली, धीमी, एक ही जगह घूमती, भरी हुई या दौड़ती हुई सोच; ध्यान, याददाश्त, फ़ैसला न कर पाना, या असामान्य रूप से जड़ नतीजे।
4. **नींद + रोज़ की लय** — नींद न आना, जल्दी खुल जाना, टूटी हुई नींद, बहुत ज़्यादा सोना, वक़्त या भूख का बदलना, कम नींद के साथ बढ़ता हुआ **activation**।
5. **Functioning + मेल-जोल** — अपनी देखभाल, बुनियादी ज़रूरतें, काम या पढ़ाई, घर के काम, **appointments, messages**, कट जाना, झगड़े, या असामान्य रूप से जल्दबाज़ी वाला संपर्क।
6. **तकलीफ़ के अंदर activation** — नीचे की तरफ़ के या **depression** वाले बदलावों के साथ-साथ असामान्य रफ़्तार, दबाव, चिड़चिड़ापन, बेचैनी, बिना सोचे किया हुआ काम, ज़्यादा बोलना या ज़्यादा धक्का।

पूरा रास्ता

संदर्भ का दौर — वैकल्पिक

ऐसा दौर चुनिए जिस पर किसी professional से पहले बात हो चुकी है, अगर ऐसा कोई हो। न हो तो तय न होने वाला कोई विकल्प चुन लीजिए। पन्ना भरने के लिए अपने इतिहास का मतलब दोबारा मत गढ़िए।

- ऐसा दौर जिस पर किसी **professional** से पहले बात हो चुकी है।
- कोई पक्का दौर नहीं।
- अभी पता नहीं।
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

☐ professional से बात हो चुकी है

☐ कोई पक्का दौर नहीं

☐ अभी पता नहीं

☐ यहाँ दर्ज नहीं करना चाहता/चाहती

संदर्भ के दौर की टिप्पणी

संभावित बदलाव, जो आपने देखे

एक पूरी लिखी हुई बात से शुरू कीजिए। तीन से सिलसिला बताना आम तौर पर आसान हो जाता है; छह ज़्यादा से ज़्यादा। पहली के बाद की हर पंक्ति वैकल्पिक है।

देखा हुआ बदलाव 1 — सिर्फ़ यही ज़रूरी है

क्षेत्र — mood + दिलचस्पी • शरीर + हरकत • सोच + फ़ैसले • नींद + रोज़ की लय • functioning + मेल-जोल • तकलीफ़ के अंदर activation

मैंने अपने शब्दों में क्या देखा

स्थिति

☐ नीचे की तरफ़ ☐ activation की तरफ़ ☐ दोनों एक साथ ☐ साफ़ नहीं

भरोसा

☐ पता है ☐ हो सकता है ☐ तय नहीं

संदर्भ या स्रोत — वैकल्पिक

देखा हुआ बदलाव 2 — वैकल्पिक

क्षेत्र — mood + दिलचस्पी • शरीर + हरकत • सोच + फ़ैसले • नींद + रोज़ की लय • functioning + मेल-जोल • तकलीफ़ के अंदर activation

मैंने अपने शब्दों में क्या देखा

स्थिति

☐ नीचे की तरफ़ ☐ activation की तरफ़ ☐ दोनों एक साथ ☐ साफ़ नहीं

भरोसा

☐ पता है ☐ हो सकता है ☐ तय नहीं

संदर्भ या स्रोत — वैकल्पिक

देखा हुआ बदलाव 3 — वैकल्पिक

क्षेत्र — mood + दिलचस्पी • शरीर + हरकत • सोच + फैसले • नींद + रोज़ की लय • functioning + मेल-जोल • तकलीफ़ के अंदर activation

मैंने अपने शब्दों में क्या देखा

स्थिति

☐ नीचे की तरफ़
 ☐ activation की तरफ़
 ☐ दोनों एक साथ
 ☐ साफ़ नहीं

भरोसा

☐ पता है
 ☐ हो सकता है
 ☐ तय नहीं

संदर्भ या स्रोत — वैकल्पिक

देखा हुआ बदलाव 4 — वैकल्पिक

क्षेत्र — mood + दिलचस्पी • शरीर + हरकत • सोच + फैसले • नींद + रोज़ की लय • functioning + मेल-जोल • तकलीफ़ के अंदर activation

मैंने अपने शब्दों में क्या देखा

स्थिति

☐ नीचे की तरफ़
 ☐ activation की तरफ़
 ☐ दोनों एक साथ
 ☐ साफ़ नहीं

भरोसा

☐ पता है
 ☐ हो सकता है
 ☐ तय नहीं

संदर्भ या स्रोत — वैकल्पिक

देखा हुआ बदलाव 5 — वैकल्पिक

क्षेत्र — mood + दिलचस्पी • शरीर + हरकत • सोच + फ़ैसले • नींद + रोज़ की लय • functioning + मेल-जोल • तकलीफ़ के अंदर activation

मैंने अपने शब्दों में क्या देखा

स्थिति

☐ नीचे की तरफ़ ☐ activation की तरफ़ ☐ दोनों एक साथ ☐ साफ़ नहीं

भरोसा

☐ पता है ☐ हो सकता है ☐ तय नहीं

संदर्भ या स्रोत — वैकल्पिक

देखा हुआ बदलाव 6 — वैकल्पिक

क्षेत्र — mood + दिलचस्पी • शरीर + हरकत • सोच + फ़ैसले • नींद + रोज़ की लय • functioning + मेल-जोल • तकलीफ़ के अंदर activation

मैंने अपने शब्दों में क्या देखा

स्थिति

☐ नीचे की तरफ़ ☐ activation की तरफ़ ☐ दोनों एक साथ ☐ साफ़ नहीं

भरोसा

☐ पता है ☐ हो सकता है ☐ तय नहीं

संदर्भ या स्रोत — वैकल्पिक

सबसे बड़ा असर

वह स्थिति चुनिए जिससे अपनी बात कहना सबसे आसान हो। यह न कोई diagnosis निकालता है, न कोई risk।

- कोई साफ़ असर दर्ज नहीं।
- अपनी देखभाल, **functioning** या रिश्तों में साफ़ दिखने वाला बदलाव।
- **Functioning** में गंभीर गिरावट, या **urgent care**।
- साफ़ नहीं।
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

एक असर या एक उलझन को छोटे-से वाक्य में लिख दीजिए।

सबसे बड़े असर की स्थिति

- | | |
|--|---|
| ☐ कोई साफ़ असर नहीं | ☐ दिखा हुआ बदलाव |
| ☐ functioning में गंभीर गिरावट या urgent care | ☐ साफ़ नहीं |
| ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती | |

सबसे बड़े असर की टिप्पणी

मदद का रास्ता

अगर वह सिलसिला लौट आए जो आपको चिंता में डालता है, तो आप कौन-सा रास्ता इस्तेमाल करेंगे/करेंगी — वही चुनिए। यह दर्ज करता है कि कहाँ से पहुँचा जाता है; यह नहीं आँकता कि अभी आप सुरक्षित हैं या नहीं।

- जल्दी मदद: किसी **professional** से पहले ही **contact**।
- **Urgent professional** मदद।
- इस संस्करण में छपा हुआ तुरंत खतरे वाला रास्ता।
- मेरी **care team** के साथ पहले से तय किया हुआ रास्ता।
- कौन-सा रास्ता लूँ, यह किसी **professional** के साथ तय करना चाहता/चाहती हूँ।

- | | |
|--|---|
| ☐ जल्दी मदद | ☐ urgent professional मदद |
| ☐ इस संस्करण में छपा हुआ तुरंत खतरे वाला रास्ता | ☐ care team के साथ तय रास्ता |
| ☐ रास्ता चुनने में मदद | |

मदद के रास्ते की टिप्पणी

आपके देश के नंबर इस workbook के आखिर में crisis lines के परिशिष्ट में हैं: देश के हिसाब से emergency और crisis lines, एक हिस्सा उस हालत के लिए जब emergency नहीं है पर आप मुश्किल में हैं, और एक उस हालत के लिए जब घर सुरक्षित नहीं है। bipolarclarity.com/hi/gethelp पर भी वही list है और वह अपडेट होती रहती है।

care तक ले जाने वाला संदेश बनाइए

जो हिस्से काम आएँ, सिर्फ़ उन्हीं का इस्तेमाल कीजिए:

[यहाँ लिखें] के दौरान मैंने [यहाँ लिखें] देखा। नीचे की तरफ़ के बदलाव थे [यहाँ लिखें]। Activation वाले बदलाव थे [यहाँ लिखें]। ये [यहाँ लिखें] में एक साथ दिखे। सबसे बड़ा असर था [यहाँ लिखें]। मुझे [यहाँ लिखें] के बारे में अब भी तय नहीं है। मुझे [यहाँ लिखें] समझने में मदद चाहिए। अगर यह लौट आए, तो मैं [यहाँ लिखें] से contact करने की सोच रहा/रही हूँ।

CARE तक ले जाने वाला संदेश**कम energy वाला रास्ता**

ये तीन चीज़ें भरिए और रुक जाइए:

1. एक संभावित बदलाव**2. उसकी स्थिति: नीचे की तरफ़ • activation की तरफ़ • दोनों • साफ़ नहीं**

☐ नीचे की तरफ़ ☐ activation की तरफ़ ☐ दोनों ☐ साफ़ नहीं

3. संभालकर रखने के लिए मदद का एक रास्ता

कम energy वाला रास्ता यहीं पूरा हो जाता है: एक संभावित बदलाव, उसकी स्थिति, और मदद का एक रास्ता।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Owen एक ऐसा दौर दोबारा देखता है जिस पर किसी clinician से पहले बात हो चुकी है। वह इसे इसी हफ़्ते देख रहा है, क्योंकि उसने खुद को दूसरी बार रात के दो बजे वही इस्तीफ़े वाला email लिखते हुए पकड़ा।

- **संदर्भ का दौर — वैकल्पिक:** वक्र पर हो सकता है का निशान, पक्का नहीं।
- **Mood + दिलचस्पी:** «संगीत और खाने में मज़ा कम रह गया था।» स्थिति: नीचे की तरफ़। भरोसा: पता है।
- **Functioning + मेल-जोल:** «कपड़े पहनने में ज़्यादा वक्र लगने लगा और messages के जवाब नहीं गए।» स्थिति: नीचे की तरफ़। भरोसा: पता है।
- **नींद + लय:** «नींद टूट-टूटकर आने लगी।» स्थिति: साफ़ नहीं। भरोसा: पता है।
- **शरीर + हरकत:** «रात को थका होने के बावजूद कमरों के बीच चक्कर काटता रहा।» स्थिति: दोनों एक साथ। भरोसा: पता है।

- **तकलीफ़ के अंदर activation:** «सोच भर गई और जल्दबाज़ी वाले **messages** बढ़ गए।» स्थिति: दोनों एक साथ। भरोसा: हो सकता है।
- **इस्तीफ़ा देने की इच्छा:** भरोसा तय नहीं।
- **सबसे बड़े असर की टिप्पणी:** काम से ग़ैरहाज़िरी, अपनी देखभाल में कमी और रिश्तों में तनाव।
- **मदद का रास्ता:** जल्दी मदद, यानी किसी **professional** से पहले ही **contact** — और अगर बेचैनी या **safety** बिगड़े तो **urgent** रास्ता पहले से संभालकर रखा हुआ।

Owen का care वाला संदेश:

«मैं खाली महसूस कर रहा था और दिलचस्पी चली गई थी — और साथ ही नींद टूट रही थी, सोच भर रही थी और जल्दबाज़ी वाले messages बढ़ रहे थे। मुझे यह जोड़ समझने में मदद चाहिए, और यह भी कि लौट आए तो कौन-सा रास्ता लूँ।»

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

09

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 संभावित बदलाव आपके अपने शब्दों में लिखा हो, और उसके साथ मदद का आपका रास्ता भी — इनमें से कोई भी किसी और पर टिका नहीं है। जो पन्ना किसी professional से बातचीत 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

यह पन्ना बंद करने से पहले

वैकल्पिक और निजी:

एक फ़र्क़ जो अब ज़्यादा साफ़ हो गया

एक उलझन जिसे नज़र के सामने रखना है

किसी योग्य PROFESSIONAL के लिए एक सवाल

कौन-सा रास्ता लिया

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

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

पूरी निजी सूची नहीं, सिर्फ़ उसका छोटा-सा मतलब आगे ले जाइए।

1. नीचे की तरफ़ के, या नीचे-के-साथ-**activation** वाले, तीन तक संभावित संकेत।
2. असर वाला एक वाक्य।
3. जल्दी मदद वाला रास्ता।
4. **Urgent** मदद वाला रास्ता।

आगे ले जाना — संभावित संकेत एक

आगे ले जाना — संभावित संकेत दो

आगे ले जाना — संभावित संकेत तीन

आगे ले जाना — असर वाला वाक्य

आगे ले जाना — जल्दी मदद वाला रास्ता

आगे ले जाना — **URGENT** मदद वाला रास्ता

बदलने का नियम

- ये संभावित संकेत पहले वाले बदलाव वाले हिस्से में लिखे हुए नीचे की तरफ़ के उन दो फ़िलहाली बदलावों की जगह ले लेते हैं — वहाँ आपने जो दो लिखे थे, वे अब इसी पन्ने में आ गए हैं।
- ऊपर उठी हुई हालत वाले हिस्से की वह सूची (**lesson 8**) संभालकर रखिए; यह पन्ना उसकी जगह नहीं लेता।
- **Warning signs** की सीढ़ी वाला हिस्सा आगे चलकर संकेतों की इन फ़िलहाली सूचियों की जगह **warning signs** की पूरी सीढ़ी ले आता है।
- **Crisis** में क्या करना है वाला हिस्सा और पहले **72** घंटों वाला हिस्सा अलग **artifact** बने रहते हैं।

निजता और safety

- आप **workbook** में जो लिखते/लिखती हैं, उसे **Bipolar Clarity** न लेता है, न कहीं **upload** करता है, न इकट्ठा करता है, और न उस पर नज़र रखता है।
- आपके जवाब आपकी अपनी **copy** में ही रहते हैं।

- कोई खाना खाली छोड़ना, या **साफ़ नहीं, तय नहीं** या **जवाब नहीं देना चाहता/चाहती** लिखना — ये सब जायज़ हैं।
- **Suicide** या **self-harm** के तरीक़े का कोई ब्योरा मत लिखिए।
- **Workbook** पूरा करना कभी भी **professional, urgent** या **emergency** मदद से ऊपर नहीं जाता।
- यह सूची न किसी **mood episode** को वर्गीकृत करती है, न **suicide** का **risk** आँकती है, न **safety** पर नज़र रखती है, न कोई इलाज बताती है।

जहाँ आप रहते/रहती हैं, वहाँ की मदद

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

इस अध्याय में आने वाले शब्द

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

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।

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।

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।

mixed features (lessons 7, 9) — activated और depressive लक्षण एक साथ, या किसी एपिसोड या दौर के अंदर एक-दूसरे पर चढ़े हुए। इसके शब्द frameworks के बीच बदलते हैं। इस मेल पर ध्यान देना बनता है — और यह कहना उससे अलग बात है कि हर mixed लक्षण emergency है।

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 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।

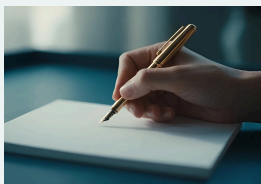
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।