

11

Alcohol, cannabis और बाइपोलर: क्या देखना है

Alcohol, cannabis या किसी stimulant से जुड़ी एक घटना, या बार-बार लौटने वाले एक pattern को, एक निजी पन्ने पर लिख लेना। सिलसिला ठीक-ठीक दर्ज कीजिए, जो नहीं पता उसे नहीं-पता ही रहने दीजिए, और किसी professional के लिए एक सवाल तैयार कर लीजिए।

चौबीस में से **LESSON 11**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l11

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

bipolarclarity.com/hi/

यह चौबीस lessons में से एक है

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

शुरू करने से पहले

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

यह क्यों मौजूद है

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

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

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

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

— René, Bipolar Clarity

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

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

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

ये चौबीस

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

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	
10	बाइपोलर या कुछ और? ADHD, trauma और बाकी	
11	Alcohol, cannabis और बाइपोलर: क्या देखना है	आप यहाँ हैं
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

Alcohol, cannabis या किसी stimulant से जुड़ी एक घटना, या बार-बार लौटने वाले एक pattern को, एक निजी पन्ने पर लिख लेना। सिलसिला ठीक-ठीक दर्ज कीजिए, जो नहीं पता उसे नहीं-पता ही रहने दीजिए, और किसी professional के लिए एक सवाल तैयार कर लीजिए।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं एक ठीक-ठीक लिखा हुआ सिलसिला — पहले, दौरान, बाद में —, वह हिस्सा जो बिना पता चले रह जाता है, और किसी professional के लिए एक सवाल।

यह पन्ना अभी दर्ज करने लायक कोई substance use नहीं भी दर्ज कर सकता है, और उसके साथ रोकथाम का एक सवाल।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 11 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; काम आप इस पन्ने पर करते/करती हैं — निजी तौर पर, और बिना किसी फ़ैसले के।

यहाँ सच लिखना clinical संदर्भ देना है, कोई जुर्म कबूलना नहीं। यह पन्ना इस बारे में कोई राय नहीं रखता कि आपको पीना चाहिए या नहीं, और यह कुछ भी छोड़ने की तरफ़ उठा हुआ कदम नहीं है। यह इसलिए है कि जो clinician mood का pattern पढ़ने की कोशिश कर रहा/रही है, उसे यह जानना पड़ता है कि उस हफ़्ते में और क्या-क्या था — और यही वह बात है जो ज़्यादातर लोग छोड़ देते हैं।

शुरुआत पदार्थ से पहले कीजिए। उस दिन जो पहले से चल रहा था — नींद, mood, तनाव, जो भी हो — यही वह हिस्सा है जिसे लोग छोड़ जाते हैं, और अक्सर यही सिलसिले को समझाता है। जो पन्ना पहले घूँट से शुरू होता है, वह जानकारी पहले ही खो चुका होता है।

«दौरान और थोड़ी देर बाद» को «बाद में और अगले दिन» से अलग रखिए। ये अलग असर हैं, अलग वक़्त पर होते हैं, और याद में एक ही चीज़ बनकर मिल जाते हैं। Alcohol सबसे साफ़ मिसाल है: वह उस वक़्त जो करता है, और छह घंटे बाद नींद के साथ जो करता है, वे एक ही घटना नहीं हैं।

Categories आपस में नहीं मिलतीं। Prescriber का लिखा हुआ stimulant, वही stimulant जो लिखे हुए से अलग तरीक़े से लिया गया, और बिना prescription वाला stimulant — clinical तौर पर ये तीन अलग चीज़ें हैं, और तीनों को «stimulants» में डाल देने से काम की बात ही ख़त्म हो जाती है।

जो नहीं पता, वह नहीं-पता ही रहता है। मात्रा, ताक़त, उसमें सचमुच क्या था — अगर पता नहीं, तो लिख दीजिए कि पता नहीं। ख़ाली जगह भरने के लिए गढ़ा हुआ अंदाज़ा data जैसा दिखता है, और वह ख़ाली छोड़ने से भी बुरा है।

और अभी दर्ज करने लायक कोई substance use नहीं एक पूरा जवाब है, और चाहें तो उसके साथ रोकथाम का एक सवाल।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. सच लिखना clinical संदर्भ देना है, जुर्म कबूलना नहीं।
2. इस्तेमाल से पहले जो चल रहा था, वह दर्ज कीजिए। यही वह हिस्सा है जिसे लोग छोड़ जाते हैं, और मतलब इसी में होता है।
3. «दौरान / थोड़ी देर बाद» को «बाद में / अगले दिन» से अलग रखिए।

4. Prescriber का लिखा हुआ, लिखे हुए से अलग तरीके से लिया हुआ, और बिना prescription वाला stimulant — ये तीन अलग categories हैं।

5. मात्रा, ताक़त या उसमें क्या था — जो पता नहीं, वह नहीं-पता ही रहता है। खाली जगह भरने के लिए अंदाज़ा मत लगाइए।

पहले video देखें

दो चीज़ें video में ही रहती हैं।

- **Mateo का ईमानदार पन्ना**, जो दिखाता है कि जब बात असहज हो, तब ठीक-ठीक लिखा हुआ सिलसिला कैसा दिखता है।
- यह पन्ना कुछ छुड़ाने के लिए क्यों नहीं है, इतने साफ़ शब्दों में कहा हुआ कि लिखने से पहले आप उस पर यकीन कर सकें।

इस पन्ने का इस्तेमाल करने से पहले video देख लीजिए। Video lesson है *Alcohol, cannabis और बाइपोलर: क्या देखना है* — Bipolar Stability Program का lesson 11।

शुरू करने से पहले

इस पन्ने का सबसे सुरक्षित तरीका चुनिए

- इसे तभी भरिए जब आप सुरक्षित तरीके से सोच-विचार कर पा रहे/रही हों।
- एक हाल की घटना, एक अहम घटना, या बार-बार लौटने वाला एक **pattern** चुनिए।
- आप अभी दर्ज करने लायक कोई substance use नहीं भी चुन सकते/सकती हैं।
- आप तय नहीं, अभी पता नहीं, यह बात किसी professional से करना चाहता/चाहती हूँ या जवाब नहीं देना चाहता/चाहती इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं।
- आप यह पन्ना अपने पास निजी रख सकते/सकती हैं, या लिखने के बजाय यह बात मुँह से कह सकते/सकती हैं।

इसकी हद

यह पन्ना न किसी substance-use disorder का diagnosis कर सकता है, न यह तय कर सकता है कि किसी पदार्थ ने कोई mood episode पैदा किया।

वक्त्र का मेल किसी professional के लिए सवाल खड़ा करने में मदद कर सकता है, पर वह कारण साबित नहीं करता।

यह न सुरक्षित इस्तेमाल की कोई guide है, न interactions जाँचने वाला औज़ार, न detox का कोई plan, न medication की कोई हिदायत।

सुरक्षा के लिए तुरंत रुक जाना

अभी गंभीर confusion, psychosis, सीने में दर्द, दौरा, साँस लेने में दिक्कत, गिर जाना, फ़ैसले की क्षमता का गंभीर रूप से चला जाना, खुद को नुकसान पहुँचाने के खयाल, या तुरंत खतरा — इनमें यह काम रोक दिया जाता है, और अपनी जगह की उपयुक्त urgent मदद ली जाती है।

जब अभी असर में हों, तो न गाड़ी चलाइए, न मशीन चलाइए, और हालत «ठीक» करने के लिए एक और खुराक मत लीजिए; अपनी जगह की उपयुक्त मदद इस्तेमाल कीजिए, और अगर पास में कोई ऐसा भरोसेमंद इंसान हो जिस पर अभी किसी चीज़ का असर न हो, तो उसका साथ लीजिए।

यहीं रुक जाइए।

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।

जब कोई अनजान या नुकसानदेह पदार्थ बीच में हो सकता हो, तो अपनी जगह का emergency नंबर इस्तेमाल कीजिए। ज़्यादातर देशों में ज़हर की जानकारी देने वाली एक line भी चलती है, और «यह क्या है और यह क्या करता है» के लिए वह आम तौर पर emergency विभाग से जल्दी काम आती है — पर यह workbook कोई नंबर नहीं देता, क्योंकि वे नंबर हर देश के अपने होते हैं और workbook को नहीं पता कि आप कहाँ हैं। bipolarclarity.com/hi/gethelp उस खोजने वाले साधन तक ले जाता है जिसे पता है: ज़हर की जानकारी और अपने देश का नाम, दोनों मिलाकर खोजिए। अभी देख लीजिए, उस रात नहीं जब ज़रूरत पड़े।

Alcohol के withdrawal वाली हद

अगर लंबे समय से बहुत ज़्यादा पीना आप पर लागू हो सकता हो, तो इस lesson के आधार पर उसे अचानक मत छोड़िए; alcohol का withdrawal जानलेवा हो सकता है, इसलिए सुरक्षित तरीके से योजना बनाने के लिए चिकित्सकीय मदद लीजिए।

यह पन्ना withdrawal का risk नहीं आँकता। अगर तय न हो, तो यह सवाल तैयार कर लीजिए: **क्या मेरे हालात में अचानक छोड़ना risk भरा हो सकता है, और उसके लिए उपयुक्त चिकित्सकीय रास्ता क्या है?**

Medication की हद

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

इसमें कोई खुराक छोड़ना और उसे बढ़ाना, दोनों आते हैं।

अपने ठीक-ठीक products, उनके समय और अपनी सेहत के हालात के बारे में संबंधित prescriber या pharmacist से पूछिए।

निजता

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।

किसी दूसरे इंसान का नाम या पहचान बताने वाला ब्योरा, कहाँ से गैरक़ानूनी तरीक़े से मिला उसका ब्योरा, self-harm के तरीक़े का ब्योरा, या ऐसा कुछ भी मत लिखिए जिससे यह पन्ना अपने पास रखना असुरक्षित हो जाए।

आप ज़वाब नहीं देना चाहता/चाहती इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं, पन्ना निजी रख सकते/सकती हैं, या इसके बजाय यह बात मुँह से कह सकते/सकती हैं।

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 11 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 — ईमानदार सिलसिला

खिड़की	क्या दर्ज कीजिए	किसका नतीजा मत निकालिए
क्या + कब	product या category, prescription की स्थिति, पता हो तो मात्रा और ताक़त, समय, मक़सद या मौक़ा, आसपास लिए गए दूसरे पदार्थ या medicines	कि वह सुरक्षित था, या उसने कोई एपिसोड पैदा किया
पहले	पहले से मौजूद नींद, mood, energy, activation, बेचैनी, धारणा, फ़ैसले की क्षमता और functioning	कि पूरा pattern उसी पदार्थ ने शुरू किया
दौरान / थोड़ी देर बाद	जब असर मौजूद रहा हो सकता है, उस दौरान दिखे हुए बदलाव	कि हर बदलाव उसी पदार्थ से आया
बाद में / अगले दिन	उसके बाद की नींद, mood, energy, बेचैनी, craving, फ़ैसले और functioning	कि सिलसिला कारण साबित करता है
खुला सवाल	दोहराव, जो जानकारी कम पड़ रही है, और किसी professional के लिए एक सवाल	कोई diagnosis या इलाज का फ़ैसला

देखने के रास्ते

- नींद का समय, कितनी नींद की ज़रूरत रही, और नींद कैसी रही।
- **Mood** किस तरफ़ गया, या भावनाओं की तीव्रता।
- **Energy**, रफ़्तार या **activation**।
- बेचैनी, तड़प या शरीर का उत्तेजित होना।
- धारणा, या सोच का साफ़ होना।
- रोक-टोक, फ़ैसले की क्षमता या फ़ैसले।
- **Functioning** या नतीजे।
- कोई बदलाव नज़र नहीं आया।
- अभी पता नहीं

कोई बदलाव नज़र नहीं आया का मतलब सिर्फ़ इतना है कि आपको कोई बदलाव नज़र नहीं आया। यह इसका सबूत नहीं है कि कोई असर हुआ ही नहीं।

पूरा रास्ता

पन्ने की एक क्रिस्म चुनिए

पन्ने की क्रिस्म

- | | |
|--|--|
| ☐ एक हाल की घटना | ☐ पिछली एक अहम घटना |
| ☐ बार-बार लौटने वाला एक pattern | ☐ अभी दर्ज करने लायक कोई substance use नहीं — सिर्फ़ रोकथाम का सवाल |
| ☐ अभी पता नहीं | ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती |

क्या और कब, यह दर्ज कीजिए

पदार्थ या PRODUCT

- | | |
|---|--|
| ☐ alcohol | ☐ cannabis |
| ☐ prescriber का लिखा हुआ stimulant | ☐ ज़्यादा caffeine वाला product |
| ☐ cocaine | ☐ methamphetamine |
| ☐ कोई और stimulant या product | ☐ अभी पता नहीं |
| ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती | |

STIMULANT की स्थिति

Prescriber के लिखे हुए तरीके से लिया गया stimulant, prescriber का लिखा हुआ पर अलग तरीके से लिया गया stimulant, और बिना prescription वाला stimulant — तीनों अलग-अलग दर्ज होते हैं; यहाँ किसी पर अपने आप कोई नतीजा नहीं चिपकता।

- | | |
|---|--|
| ☐ मेरे लिए लिखा गया, और लिखे हुए तरीके से लिया | ☐ मेरे लिए लिखा गया, पर लिखे हुए से अलग तरीके से लिया |
| ☐ किसी और के लिए लिखा गया, या बिना prescription वाला | ☐ ज़्यादा caffeine वाला product |
| ☐ गैरकानूनी या बिना नियमन वाला stimulant | ☐ तय नहीं |
| ☐ कोई stimulant नहीं लेता/लेती | ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती |

मात्रा, ताक़त और लेने का तरीका

सिर्फ़ वही दर्ज कीजिए जो आपको पहले से पता है। मिसालें:

- दो डिब्बे; size पता है
- घर पर ढाले हुए तीन गिलास; ठीक-ठीक मात्रा तय नहीं
- खाने वाला रूप; label पर लिखा THC पता है
- साँस के ज़रिए लिया cannabis; THC/CBD तय नहीं
- Prescriber का लिखा हुआ tablet; समय पता है
- एक पाउडर, जो ऐसे नाम से बिका जिसका पता नहीं

मात्रा, ताक़त या उसमें क्या था — जो पता नहीं, वह नहीं-पता ही रहना चाहिए; पता करने के लिए वही चीज़ दोबारा मत लीजिए।

इस खाने का इस्तेमाल सुरक्षित मात्रा निकालने के लिए, या इस्तेमाल के तरीकों की तुलना करने के लिए मत कीजिए।

समय, मक़सद या मौक़ा, और आसपास क्या-क्या लिया

समय, मक़सद या मौक़ा, और आसपास लिए गए पदार्थ या medicines

दर्ज कीजिए:

- तारीख, या मोटे तौर पर कौन-सा दौर
- अगर याद हो, तो शुरू करने का समय और आखिरी बार लेने का समय
- वजह या मौक़ा, तटस्थ शब्दों में

- आसपास के समय में लिए गए दूसरे पदार्थ, या **prescription** वाले और बिना **prescription** वाले **products**
- अपनी **medication** का समय, उसे बदले बिना

मक़सद या मौक़ा

- | | |
|--|---|
| ☐ मेल-जोल | ☐ नींद |
| ☐ बेचैनी या राहत | ☐ energy या ध्यान |
| ☐ mood का नीचे होना | ☐ मन बहलाना |
| ☐ दर्द | ☐ आदत या रोज़ की लय |
| ☐ craving या धक्का | ☐ तय नहीं |
| ☐ कोई और वजह | ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती |

«पहले» की तस्वीर

काम के रास्ते चुनिए, और छोटे में एक तस्वीर लिखिए कि पहले से क्या चल रहा था।

सोचने के लिए:

- पिछली दो-तीन रातों में आपने कितना सोया था?
- **Mood** नीचे था, ऊपर था, ज़्यादा चिड़चिड़ा था, ज़्यादा बेचैन था, या अपनी **baseline** के आसपास था?
- **Energy** या रफ़्तार पहले से बदल रही थी?
- फ़ैसले, खर्च, झगड़े या **functioning** पहले ही हिल चुके थे?

जहाँ यही सच हो, वहाँ तय नहीं या अभी पता नहीं इस्तेमाल कीजिए।

«दौरान / थोड़ी देर बाद» की तस्वीर

काम के रास्ते चुनिए, और सिर्फ़ वही बदलाव लिखिए जो आपने देखे।

मिसालें: नींद आ रही थी, ज़्यादा शांत, ज़्यादा बातूनी, ज़्यादा बेचैन, ज़्यादा तेज़, याद में ख़ाली जगह, असामान्य धारणा, ज़्यादा बिना सोचे, कोई बदलाव नज़र नहीं आया, तय नहीं।

इससे mania हुई, इसने बेचैनी ठीक कर दी जैसे कारण बताने वाले नतीजों से बचिए।

«बाद में / अगले दिन» की तस्वीर

नींद का समय और उसकी हालत दर्ज कीजिए, और बाद में mood, energy, बेचैनी, धारणा, फैसले की क्षमता, craving या functioning में जो भी बदलाव हुआ।

मिसालें:

- जल्दी नींद आ गई; चार बार खुली; अगली सुबह चिड़चिड़ापन रहा
- दो दिन तक energy कम और ध्यान खराब
- कम सोने के बावजूद energy ऊँची बनी रही
- कोई बदलाव नज़र नहीं आया
- अभी पता नहीं

दोहराव और भरोसा दर्ज कीजिए

दोहराव

☐ एक बार से ज़्यादा नज़र आया

☐ हो सकता है दोहराव हो

☐ सिर्फ़ एक ही बार

☐ कोई pattern नज़र नहीं आया

☐ तय नहीं

☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

सिलसिले पर भरोसा

☐ पता है

☐ आधा-अधूरा याद है

☐ तय नहीं

☐ यह बात किसी professional से करना चाहता/चाहती हूँ

☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

जो अहम जानकारी कम पड़ रही है, या safety की जो चिंता है, उसे नाम दीजिए

अहम कमी, या SAFETY की चिंता

मिसालें:

- मात्रा या ताक़त तय नहीं
- बदलाव इस्तेमाल से पहले शुरू हो गया था
- Medicines के साथ interaction की जाँच नहीं हुई

- **Alcohol** के **withdrawal** का **risk** हो सकता है, और उसके लिए चिकित्सकीय जाँच चाहिए
- असामान्य धारणा हुई, या फ़ैसले की क्षमता पर असर पड़ा
- वह **pattern** दोहराता है या नहीं, यह तय नहीं
- कोई और कमी
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

किसी professional के लिए एक सवाल तैयार कीजिए

किसी योग्य **PROFESSIONAL** के लिए एक सवाल

इनमें से चुनिए, या अपने हिसाब से बदल लीजिए:

- इस्तेमाल से पहले जो शुरू हुआ, बाद में जो बदला, और जो अब भी तय नहीं है — इन्हें हम कैसे पढ़ें?
- क्या आप ठीक इसी pattern को देखकर बता सकते/सकती हैं कि मेरी medicines के साथ कोई interaction बनता है?
- क्या मेरे हालात में alcohol अचानक छोड़ना risk भरा हो सकता है, और उसके लिए मुझे कौन-सा चिकित्सकीय रास्ता लेना चाहिए?
- इस pattern में पदार्थ का असर, बाद में रह जाने वाला असर, और mood की हालत का बदलना — इन तीनों में फ़र्क़ कैसे किया जाए?
- यह pattern दोहराता है या नहीं, यह आँकने में कौन-सी जानकारी हमारी मदद करेगी?

वैकल्पिक — पन्ने की और पंक्तियाँ

ईमानदार सिलसिले की दो और पंक्तियाँ तक जोड़ी जा सकती हैं। ये वैकल्पिक हैं। सिर्फ़ इसलिए मत भरिए कि workbook पूरा भरा हुआ दिखे।

इस विषय की अपनी हदें

Alcohol

- असल में जो डिब्बे या गिलास थे, और जितनी मात्रा पता है, वही दर्ज कीजिए।
- «एक **drink**» और **unit** की परिभाषा जगह-जगह बदलती है; सिर्फ़ अपनी जगह का जाँचा हुआ पैमाना इस्तेमाल कीजिए।
- यह **workbook** कोई ऐसी सुरक्षित हद तय नहीं करता जो सब पर लागू हो।
- **Alcohol medicines** के साथ **interaction** कर सकता है; अपने ठीक-ठीक मेल के बारे में **prescriber** या **pharmacist** से पूछिए।
- अगर लंबे समय से बहुत ज़्यादा पीना हो सकता हो, तो ऊपर वाली **withdrawal** की हद लागू हो जाती है।

Cannabis

- **Product** का रूप और **label** पर लिखा **THC/CBD** तभी काम आते हैं, जब वे पहले से पता हों।
- जो सामग्री अनजान हो, या जिस पर कोई नियमन न हो, वह तय नहीं ही रहती है।
- **Mood**, सोच, धारणा, बेचैनी, फ़ैसले की क्षमता और नींद के बारे में जो देखा, वह दर्ज कीजिए।
- किसी एक प्रतिक्रिया को किसी **diagnosis** के होने या न होने का सबूत मत मानिए।

Stimulants

- ठीक-ठीक **product** का नाम, और **prescription** की स्थिति लिखिए।
- **Prescriber** की लिखी हुई **medication, caffeine, cocaine** और **methamphetamine** को एक जैसा मत मानिए।
- नींद, जागते रहना, **energy**, बेचैनी, दिल के लक्षण, धारणा, फ़ैसले की क्षमता, और बाद में **mood** का नीचे जाना — जो देखा, वह दर्ज कीजिए।
- इस पन्ने के आधार पर किसी **prescription** में कोई फेरबदल मत कीजिए।

मेल

- समय में आसपास जो-जो आया, वह दर्ज कीजिए।
- इस पन्ने का इस्तेमाल मेलों को क्रम देने, उन्हें परखने या उन्हें दोबारा दोहराने के लिए मत कीजिए।
- अनजान सामग्री और अनपेक्षित असर के लिए उपयुक्त **urgent** मदद, या ज़हर की जानकारी वाली मदद, ज़रूरी हो सकती है।

कम energy वाला रास्ता

ये दो चीज़ें भरिए और रुक जाइए:

1. **क्या और कब:** एक पदार्थ या **product**, और मोटे तौर पर कब।
2. **पहले और बाद की एक बात:** पहले [यहाँ लिखें]; बाद में [यहाँ लिखें]।

यहाँ किसी professional के लिए सवाल वैकल्पिक है।

कम energy वाला रास्ता यहीं पूरा हो जाता है: क्या और कब, और पहले-बाद की एक बात।

सिर्फ़ पूरा रास्ता निपटाने के लिए बाद में मत लौटिए। ब्योरा तभी जोड़िए जब वह आपके अपने काम आए।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Mateo — शनिवार का बार-बार लौटने वाला pattern

- पदार्थ या **product:** किसी सामाजिक मौक़े पर कई **alcoholic drinks**; बाद में एक **cannabis vape**।
- मात्रा, ताक़त और लेने का तरीक़ा: मात्रा हर बार बदलती रही; **THC** की ताक़त पता नहीं।
- समय, मक़सद या मौक़ा, और आसपास लिए गए पदार्थ या **medicines:** शनिवार का एक सामाजिक मौक़ा; **prescriber** की लिखी हुई शाम की **medication** आम तौर पर घर लौटने के बाद।

- «पहले» की तस्वीर: दो रातें कम नींद की; **energy** पहले ही आम से ज़्यादा।
- «दौरान / थोड़ी देर बाद» की तस्वीर: ज़्यादा बातूनी और ज़्यादा बिना सोचे; खर्च बढ़ गया; आखिरी घंटे की याद अधूरी।
- «बाद में / अगले दिन» की तस्वीर: जल्दी नींद आ गई, बार-बार खुली, बेचैनी और चिड़चिड़ापन रहा; रविवार शाम **energy** फिर चढ़ गई।
- दोहराव: हो सकता है।
- अहम कमी या **safety** की चिंता: मात्राएँ, **medicines** के साथ **interaction**, और क्या **activation** पहले से अपने आप बढ़ रहा था।
- किसी योग्य **professional** के लिए एक सवाल: इस्तेमाल से पहले शुरू हुई कम नींद और ऊँची **energy**, **alcohol** और **cannabis** वाला **pattern**, और **medication** के समय — इन्हें कैसे पढ़ा जाए? **Prescriber** से मुझे किन बातों पर बात करनी चाहिए?

इस पन्ने से Mateo को न कोई **diagnosis** मिलता है, न कारण के बारे में कोई नतीजा।

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 पंक्ति आपके अपने शब्दों में लिखी हो — नतीजा जान-बूझकर खुला छोड़ा जाता है। जो पन्ना आप जान-बूझकर अधूरा रखते/रखती हैं, वह एक जायज़ हालत है।

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

यह पन्ना बंद करने से पहले

वैकल्पिक और निजी।

सिलसिले और कारण का फ़र्क़ मुझे दिखता है

☐ साफ़ ☐ कुछ हद तक साफ़
☐ साफ़ नहीं ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

सबसे काम की खिड़की रही

☐ क्या और कब ☐ पहले
☐ दौरान ☐ बाद में
☐ खुला सवाल ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

कौन-सा रास्ता लिया

☐ पूरा रास्ता ☐ कम **energy**
☐ रोकथाम का सवाल ☐ **safety** के लिए रुकना
☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

एक वाक्य जो मुझे अपनी CARE के लिए चाहिए — वैकल्पिक

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

सिर्फ़ इतना आगे ले जाइए:

1. जो **pattern** नज़र आया — एक छोटा-सा सिलसिला।
2. अहम उलझन, या **safety** की चिंता — एक पंक्ति।
3. **Professional** के लिए सवाल — एक पंक्ति।

ब्योरेवार मात्राएँ, नाज़ुक संदर्भ और पूरा सिलसिला इसी निजी lesson वाले पन्ने पर रहते हैं। अगर इसे संभालकर रखना सुरक्षित न हो, तो सिर्फ़ सवाल आगे ले जाइए, या मुँह से बात करना चुन लीजिए।

संभालकर रखने का नियम

- यह पन्ना पदार्थ और **mood** का एक ईमानदार पन्ना जोड़ता है, जो संभालकर रखा जाता है; यह किसी चीज़ की जगह नहीं लेता।
- सात दिन की नींद और लय वाली **baseline (lesson 3)** संभालकर रखिए। शुरुआती बदलाव वाले पहले कार्ड (**lesson 4**) के संभावित बदलाव आगे **मत** ले जाइए: ऊपर उठी हुई हालत वाली और नीचे-और-मिली-जुली हालतों वाली सूचियाँ उनकी जगह पहले ही ले चुकी हैं।
- ऊपर उठी हुई हालत वाली सूची (**lesson 8**) और नीचे और मिली-जुली हालतों वाली सूची (**lesson 9**) संभालकर रखिए।
- दूसरे इलाजों और साथ चलने वाली स्थितियों का नक्शा (**lesson 10**) तब तक खुला रखिए, जब तक कोई उपयुक्त **professional** उसे देख न ले।
- कमज़ोरियों और बचावों का नक्शा (**lesson 12**) संदर्भ जोड़ सकता है; रुकने के फ़ैसले वाली शीट (**lesson 16**) और पहले 72 घंटों के काम का मसौदा (**lesson 21**) कोई जाँचा हुआ सारांश इस्तेमाल कर सकते हैं। इनमें से कोई भी अपने आप यह नहीं बदलता कि यह पन्ना कारण के बारे में क्या कहता है।

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।
- किसी दूसरे इंसान की पहचान बताने वाला ब्योरा मत डालिए।
- कहाँ से गैरक़ानूनी तरीक़े से मिला, या **self-harm** के तरीक़े का ब्योरा मत लिखिए।
- जब आप अभी असर में हों, या सुरक्षित न हों, तब यह पन्ना मत भरिए।
- जहाँ ठीक लगे, वहाँ **जवाब नहीं देना चाहता/चाहती**, मुँह से पूछा गया सवाल, या अलग से रखी हुई कोई सुरक्षित पर्ची इस्तेमाल कीजिए।
- **Print** किए हुए मसौदों में अगर नाज़ुक निजी जानकारी हो, तो उन्हें संभालकर नष्ट कीजिए।

- यह पत्रा एक **निजी** दस्तावेज़ है, **क्रानूनी तौर पर संरक्षित** दस्तावेज़ नहीं। इस पर कोई क्रानूनी विशेषाधिकार नहीं है, और सहेजी हुई या **print** की हुई **file** कोई और भी पढ़ सकता है।
- **⚠ यहाँ जिन पदार्थों के नाम आए हैं, उनकी क्रानूनी हैसियत देश-देश बदलती है।** कुछ संस्करणों में निजी इस्तेमाल भी जुर्म है। यहाँ ऐसा कुछ लिखने से पहले यह सोच लीजिए, जो आपके ही खिलाफ़ इस्तेमाल हो सके।

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।

बचाव (lesson 12) — कोई ऐसी चीज़ जो कोई एक खास काम करके स्थिरता को सहारा देती है: लय को थामना, बोझ कम करना, आपको notice करने में मदद करना, आपको क्रदम उठाने में मदद करना, आपको लोगों से जोड़े रखना, care को पहुँच में रखना। बचाव मदद करता है। वह कभी guarantee नहीं देता।

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

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

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 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।

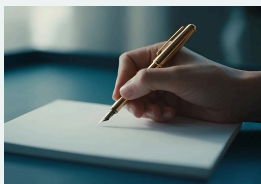
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।