

12

बाइपोलर triggers: क्या दबाव बढ़ाता है, क्या बचाता है

नक्शे की अपनी एक पंक्ति बनाना, जो इन्हें आपस में जोड़े: एक संभावित दबाव, उसका सबसे पहला दिखने वाला असर, उस पर सचमुच आपका कितना ज़ोर चलता है, एक सहारा, वह सहारा किस काम आता है और आज उपलब्ध है या नहीं, और उसे मज़बूत करने वाला एक छोटा कदम।

चौबीस में से **LESSON 12**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l12

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	
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	आप यहाँ हैं
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

नक्शे की अपनी एक पंक्ति बनाना, जो इन्हें आपस में जोड़े: एक संभावित दबाव, उसका सबसे पहला दिखने वाला असर, उस पर सचमुच आपका कितना ज़ोर चलता है, एक सहारा, वह सहारा किस काम आता है और आज उपलब्ध है या नहीं, और उसे मज़बूत करने वाला एक छोटा क़दम।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं पूरी भरी हुई एक पंक्ति — एक संभावित दबाव, उसका सबसे पहला दिखने वाला असर, एक सहारा, और उसे मज़बूत करने वाला एक छोटा क़दम।

यह योजना बनाने का नक्शा है। यह न कोई भविष्यवाणी है, न वजह पर कोई फैसला, न दोबारा बीमार पड़ने का कोई score।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 12 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इस नक्शे पर करते/करती हैं।

Trigger एक संभावित दबाव है, कोई switch नहीं। इस पन्ने पर कुछ भी किसी चीज़ को चालू नहीं करता। नक्शा इतना करता है कि जिस दबाव को आप नाम दे सकते/सकती हैं, उसे उसके सबसे पहले दिखने वाले असर से जोड़ दे, फिर इससे कि उस पर सचमुच आपका कितना ज़ोर चलता है, और फिर एक ऐसे सहारे से जो काम आता है — ताकि दबाव आने से पहले plan मौजूद हो।

अच्छी घटनाएँ भी गिनी जाती हैं। नई नौकरी, शादी, बच्चे का जन्म, ऐसा घर बदलना जो आपने खुद चुना और चाहा। ये बोझ और लय को ठीक वैसे ही बदलती हैं जैसे मुश्किल घटनाएँ, और इन्हीं के लिए कोई पहले से तैयारी नहीं करता, क्योंकि इनकी तैयारी करना नाशुक्रा लगता है।

ढाँचे से आने वाला दबाव भी नक्शे में आता है। घर, पैसा, कच्ची नौकरी, भेदभाव, किसी की देखभाल की ज़िम्मेदारी। ये न आपकी निजी नाकामी हैं और न विषय से बाहर — ये नींद, लय और बोझ को उतनी ही पक्की तरह बदलते हैं जितनी कोई और चीज़, और इन्हें बाहर छोड़ देने से नक्शा झूठ बोलने लगता है।

सहारा इस बात से मदद करता है कि वह करता क्या है, और वह किसी चीज़ की गारंटी नहीं देता। मायने यह रखता है कि वह करता क्या है: नींद बचाता है, एक इंसान जोड़ देता है, एक माँग घटा देता है, थोड़ा वक़्त दिला देता है। यही काम नाम कर देने से आप एक सहारे की जगह दूसरा रख पाते/पाती हैं, जिस दिन पहला मिलना बंद हो जाए।

उपलब्ध होना अपने आप में एक अलग सवाल है। जिस सहारे के बारे में आपने सोचा है और जो सहारा सचमुच उपलब्ध है, वे एक ही चीज़ नहीं हैं। अगर उसे जुटाना पड़ेगा, तो यह पन्ना वही छोटा क़दम माँगता है — एक, पाँच नहीं।

और ईमानदारी से भरी एक पंक्ति पूरा रास्ता है। नक्शा इस बात पर नहीं आँका जाता कि वह कितना भरा हुआ है।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. **Trigger एक संभावित दबाव है, कोई switch नहीं।**
2. **अच्छी घटनाएँ भी बोझ और लय बदलती हैं, सिर्फ़ मुश्किल घटनाएँ नहीं।**
3. **ढाँचे से आने वाला दबाव नक्शे में आता है।** घर, पैसा और भेदभाव निजी नाकामी नहीं हैं।
4. **सहारा इस बात से मदद करता है कि वह करता क्या है; रोक देने की गारंटी वह कभी नहीं देता।**
5. **उपलब्ध होना मायने रखता है।** जो सहारा आपने सोच रखा है, मुमकिन है कि मौजूद होने से पहले उसे जुटाना पड़े।

6. ईमानदारी से भरी एक पंक्ति पूरा रास्ता है।

पहले video देखें

Video दो चीज़ें जोड़ता है, जिन्हें यह नक्शा नहीं सँभाल सकता।

- **Amina की पंक्ति, बोलते हुए बनती हुई** — वह पल भी, जब वह ग़लत सहारा चुनती है और फिर उसे बदल देती है।
- **दबाव इल्ज़ाम क्यों नहीं है** — पूरा नक्शा इसी फ़र्क़ पर टिका है, और किसी बुरे दिन यही सबसे पहले हाथ से छूटता है।

अपना बनाने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर triggers: क्या दबाव बढ़ाता है, क्या बचाता है* — Bipolar Stability Program का lesson 12।

शुरू करने से पहले

दायरा

यह नक्शा न किसी एपिसोड की भविष्यवाणी कर सकता है, न यह साबित कर सकता है कि किसी एपिसोड की वजह क्या थी, न किसी चीज़ को रोक देने की गारंटी दे सकता है।

दबाव इल्ज़ाम नहीं है, और सहारा गारंटी नहीं है।

पता है, हो सकता है या तय नहीं इस्तेमाल कीजिए; ऐसा एपिसोड भी पूरा जायज़ है जिसके साथ कोई याद रहा दबाव न हो।

इस पन्ने का इस्तेमाल किसी शक वाले दबाव को आजमाने, खुद अपना diagnosis करने, दोबारा बीमार पड़ने का risk आँकने, या इलाज या ज़िंदगी का कोई बड़ा फैसला लेने के लिए मत कीजिए।

लिखने से पहले रुकने वाला safety हिस्सा

अभी चल रहा गंभीर activation, psychosis, बुनियादी ज़रूरतें पूरी न कर पाना, खुद को नुकसान पहुँचाने के खयाल, या तुरंत खतरा — ये अभ्यास को रोक देते हैं, और इनके लिए उपयुक्त urgent local मदद चाहिए।

Workbook वहीं छोड़ दीजिए।

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।

मदद माँगने के लिए न नक्शे का पूरा होना ज़रूरी है, न कोई साबित की हुई व्याख्या।

Medication और बड़े बदलावों 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।

और यह ज़िंदगी के किसी बड़े बदलाव की इजाज़त भी नहीं देता।

यह नक्शा किसी उपयुक्त professional के साथ होने वाली बातचीत की तैयारी कर सकता है। यह न इलाज बदलने की इजाज़त देता है, न नौकरी छोड़ने की, न कोई रिश्ता खत्म करने की, न care रद्द करने की, और न किसी शक वाले दबाव को जान-बूझकर दोबारा खड़ा करने की।

निजता और सहमति

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।

Trauma, झगड़े और निजी घटनाएँ वैकल्पिक हैं; किसी ब्योरे की ज़रूरत नहीं है।

किसी तीसरे इंसान की पहचान बताने वाला ब्योरा, trauma की कहानी, self-harm के तरीक़े का ब्योरा, या ऐसा कुछ भी जिसे रखना सुरक्षित न हो — इनमें से कुछ मत लिखिए।

जहाँ इतना काफ़ी हो, वहाँ रिश्ते का निजी दबाव, निजी घटना या जवाब नहीं देना चाहता/चाहती लिख दीजिए।

किसी और इंसान को इसमें शामिल करने के लिए उसकी सहमति और तय की हुई एक भूमिका चाहिए; साथ देना निगरानी 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 12 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 — पाँच हिस्सों वाला नक्शा

हिस्सा	सवाल	उदाहरण	हद
दबाव	कौन-सी हालत, घटना या बदलाव मायने रख सकता है?	एक ही हफ्ते में तीन देर से हुए deadline	दायरे में बँधी संभावना, कोई वजह नहीं
सबसे पहला असर	सबसे पहले मैं क्या देख सकता/सकती हूँ?	आधी रात के बाद काम करना	देखी हुई बात, कोई diagnosis नहीं
कितना मेरे हाथ में	कितना ज़ोर चलना असल में मुमकिन है?	कुछ हिस्से की तैयारी कर सकता/सकती हूँ	कम काबू होने पर कोई इल्जाम नहीं
सहारा	यहाँ स्थिरता को कौन-सा काम सँभालता है?	बचाकर रखा हुआ सुस्ताने का वक्रत	साथ, कोई गारंटी नहीं
उपलब्धता + क्रदम	क्या यह आज मौजूद है, और इसे क्या मज़बूत करता है?	कुछ हद तक; एक काम बदलने को कहना	कमी जानकारी है, नाकामी नहीं

संभावित दबावों के परिवार

- नींद या लय का टूटना;
- माँगें, **deadline**, या एक साथ बहुत सारे लक्ष्य;
- ज़िंदगी के मोड़, सफ़र या समय-सारणी के बदलाव;
- अच्छी घटनाएँ, जश्न, या किसी लक्ष्य की तरफ़ रफ़्तार पकड़ना;
- झगड़ा, अकेलापन, किसी की देखभाल, या मेल-जोल का बोझ;
- दर्द, बीमारी, उबरना, या शरीर का कोई और बदलाव;
- इलाज की उलझन, **appointment**, दवा की दुकान, खर्च या वहाँ तक पहुँचने की दिक्कत;
- नशे से जुड़ा वह संदर्भ जो नशे और **mood** वाली ईमानदार टिप्पणी (**lesson 11**) में पहले ही दर्ज है;
- घर, पैसा, काम की शर्तें, भेदभाव, या बुनियादी ज़रूरतों पर दबाव;
- दायरे में बँधा कोई और दबाव;
- कोई दबाव नहीं पहचाना;
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

सबसे पहले असर के क्षेत्र

- नींद का वक्रत, या कितनी नींद चाहिए;
- दिन की लय या खाने का वक्रत;
- **energy**, रफ़्तार या लक्ष्यों की गिनती;
- **mood**, चिड़चिड़ापन या भावनाओं का ज़ोर;
- सोच, ध्यान या फ़ैसले;
- मेल-जोल, झगड़ा या कट जाना;
- शरीर, या शरीर का काम करना;
- काम, पढ़ाई, देखभाल के काम या रोज़ का **functioning**;
- तय नहीं, या ध्यान नहीं गया।

सहारा किन कामों में आता है

पूरा रास्ता — नक्शे की एक पंक्ति

एक पंक्ति पूरी कीजिए। वैकल्पिक पंक्तियाँ आगे आती हैं।

संभावित दबाव

दायरे में बँधी एक हालत, एक घटना या एक बदलाव चुनिए। पूरे इंसान, पूरी नौकरी, पूरे रिश्ते या ज़िंदगी के पूरे दौर पर लेबल लगाने के बजाय बोझ या टूटन को बताइए।

उदाहरण:

- सफ़र के बाद उठने का वक़्त खिसक जाता है;
- मन लगाने वाले कई project एक साथ शुरू हो जाते हैं;
- निजी झगड़ा रात गए तक खिंचता रहता है;
- दवा की दुकान तक पहुँचना अनिश्चित हो जाता है;
- किसी की देखभाल में मेरा सुस्ताने का वक़्त चला जाता है।

आप कोई दबाव नहीं पहचाना या जवाब नहीं देना चाहता/चाहती भी लिख सकते/सकती हैं।

भरोसे की हालत

एक चुनिए:

- पता है — कई बार देखा हुआ, या ध्यान से जाँचा हुआ;
- हो सकता है — नज़र रखने या बात करने लायक;
- तय नहीं — जोड़ अभी खुला है;
- कोई दबाव नहीं पहचाना;
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

किसी दबाव को सिर्फ़ इसलिए पता है तक मत चढ़ाइए कि वह एक एपिसोड से पहले हुआ था।

सबसे पहला दिखने वाला असर

पहला ठोस बदलाव लिखिए जो सचमुच आपकी नज़र में आ सकता है। क्षेत्र और देखी हुई बात लिखिए, कोई व्याख्या नहीं।

उदाहरण:

- नींद: मैं आधी रात के बाद काम की तैयारी शुरू करता/करती हूँ।
- लक्ष्य: पहले वाले काम ख़त्म किए बिना नए ज़िम्मे ले लेता/लेती हूँ।
- मेल-जोल: कई दिन तक जवाब देना बंद कर देता/देती हूँ।
- Functioning: दफ़्तर का एक मामूली काम दिन का ज़्यादातर हिस्सा खा जाता है।
- तय नहीं — मैंने कोई शुरूआती असर नहीं पहचाना।

यह खाना आगे चलकर warning signs की पूरी सीढ़ी (lesson 19) के काम आ सकता है। यहाँ यह किसी हालत का diagnosis नहीं करता।

कितना मेरे हाथ में है

आज जो सबसे ठीक बैठे, वह चुनिए:

- कुछ हिस्सा मैं बदल सकता/सकती हूँ;
- मैं इसकी तैयारी कर सकता/सकती हूँ;
- इसके लिए किसी की मदद या व्यवस्था में बदलाव चाहिए;
- यह मेरे हाथ में नहीं है;
- तय नहीं;
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

ढाँचे से आने वाले दबाव, और जो हालात आपके हाथ में नहीं हैं, वे निजी नाकामी नहीं हैं।

अगर एक से ज़्यादा बैठते हों, तो वह चुनिए जो आज आपका अगला क़दम तय करता है।

सहारा

कोई एक हालत, साधन, रिश्ता, आदत या पहुँचने का रास्ता बताइए जो इस दबाव में या इसके सबसे पहले असर में काम आ सके।

उदाहरण:

- हफ़्ते के दिनों में उठने का तय anchor;
- बचाकर रखा हुआ सुस्ताने का एक वक्रत;
- नींद और energy की छोटी-सी निजी टिप्पणी;
- care का सँभालकर रखा हुआ contact और वहाँ पहुँचने का रास्ता;
- सहमति से तय किया हुआ एक check-in;
- भत्ते, घर या दफ़्तर के मामले में साथ देने वाला कोई इंसान।

आप अभी काम का कोई सहारा नहीं पहचाना भी दर्ज कर सकते/सकती हैं।

सहारा किस काम आता है

वही काम चुनिए जो इस पंक्ति में सबसे ज़्यादा मायने रखता है, भले ही वह सहारा एक से ज़्यादा काम करता हो।

आज उपलब्ध है या नहीं

एक चुनिए:

- अभी तैयार है;
- कुछ हद तक तैयार;
- पहले जुटाना पड़ेगा;

- किसी और इंसान या service पर टिका है;
- उपलब्ध नहीं / तय नहीं।

सोचा हुआ सहारा और सचमुच मिल जाने वाला सहारा एक चीज़ नहीं हैं; यह कमी जानकारी है, नाकामी नहीं।

अगर सहारे में कोई और इंसान आता है, तो पक्का कर लीजिए कि वह भूमिका एक ऐसी गुज़ारिश है जिसे वह मान भी सकता/सकती है और मना भी कर सकता/सकती है।

सबसे छोटा मज़बूत करने वाला क़दम

एक ऐसा काम लिखिए जो उपलब्धता को मज़बूत करे, बिना ज़िंदगी दोबारा गढ़े और बिना इलाज बदले।

काम आने वाले रूप:

- ... सँभालकर रख लेना
- ... के बारे में पूछ लेना
- ... का पहला वाक्य लिख लेना
- ... वहाँ रख देना जहाँ मेरी नज़र पड़े;
- ... की गुज़ारिश करना
- ... बचाकर रखना
- ... के लिए इस कमी को नाम दे देना

उदाहरण:

- Clinic का नंबर और खुलने का वक़्त सँभालकर रख लेना।
- पूछना कि क्या दो हफ़्ते तक शाम का एक काम आपस में बदला जा सकता है।
- काम के पहले हफ़्ते में उठने का अपना तैयार anchor बचाए रखना।
- लिखना: «इस पहुँच की रुकावट के आस-पास योजना बनाने में मुझे मदद चाहिए।»

क़दम छोटा रखिए, ऐसा जो दिखे, और जिसे पलटा जा सके।

आपकी मुख्य पंक्ति, एक ही जगह

संभावित दबाव:

भरोसा:

- | | |
|---|---|
| ☐ पता है | ☐ हो सकता है |
| ☐ तय नहीं | ☐ कोई दबाव नहीं पहचाना |
| ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती | |

सबसे पहला असर:

कितना मेरे हाथ में:

- | | |
|---|---|
| ☐ कुछ हिस्सा मैं बदल सकता/सकती हूँ | ☐ मैं इसकी तैयारी कर सकता/सकती हूँ |
| ☐ इसके लिए किसी की मदद या व्यवस्था में बदलाव चाहिए | ☐ यह मेरे हाथ में नहीं है |
| ☐ तय नहीं | ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती |

सहारा:

मुख्य काम:

- | | |
|---|--|
| ☐ लय को थामे रखता है | ☐ बोझ घटाता है |
| ☐ ध्यान दिलाने में मदद करता है | ☐ कुछ करने में मदद करता है |
| ☐ मेल-जोल बनाए रखता है | ☐ care या बुनियादी ज़रूरतों तक पहुँच बनाए रखता है |
| ☐ तय नहीं | |

उपलब्धता:

- | | |
|--|--|
| ☐ अभी तैयार है | ☐ कुछ हद तक तैयार |
| ☐ पहले जुटाना पड़ेगा | ☐ किसी और इंसान या service पर टिका है |
| ☐ उपलब्ध नहीं / तय नहीं | |

सबसे छोटा मज़बूत करने वाला क़दम:

पंक्ति को एक बार पढ़िए। सिर्फ़ इतना देखिए:

- क्या दबाव इतना बँधा हुआ है कि उसे देखा जा सके?
- क्या भरोसे का लेबल ईमानदार है?
- आपने जो हालत चुनी है, उसमें वह सहारा सचमुच उपलब्ध है?
- क्या अगला क़दम छोटा और सुरक्षित है?

कम energy वाला रास्ता

सिर्फ़ ये भरिए:

1. एक मुमकिन दबाव;
2. एक सहारा जो अभी तैयार है;
3. मज़बूत करने वाला एक सबसे छोटा क़दम।

कम energy वाला रास्ता यहीं पूरा हो जाता है: एक मुमकिन दबाव, एक तैयार सहारा, और मज़बूत करने वाला एक सबसे छोटा क़दम।

अगर अभी कोई सहारा तैयार न हो, तो **कोई तैयार सहारा नहीं पहचाना** लिखिए और अपने क़दम के तौर पर **साथ पाने के लिए इस कमी को नाम देना** इस्तेमाल कीजिए। यह एक जायज़ नतीजा है।

और गहराई में, अगर आप चाहें

नक्शे की दूसरी पंक्ति, वैकल्पिक

ये आठों खाने तभी दोहराइए जब दूसरी पंक्ति सचमुच कोई अलग दबाव या अलग सहारा जोड़ती हो। पहली पंक्ति को साबित करने के लिए इसका इस्तेमाल मत कीजिए।

संभावित दबाव — पंक्ति 2

भरोसे की हालत — पंक्ति 2

☐ पता है

☐ हो सकता है

☐ तय नहीं

☐ कोई दबाव नहीं पहचाना

☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

सबसे पहला दिखने वाला असर — पंक्ति 2

कितना मेरे हाथ में है — पंक्ति 2

- | | |
|---|---|
| ☐ कुछ हिस्सा मैं बदल सकता/सकती हूँ | ☐ मैं इसकी तैयारी कर सकता/सकती हूँ |
| ☐ इसके लिए किसी की मदद या व्यवस्था में बदलाव चाहिए | ☐ यह मेरे हाथ में नहीं है |
| ☐ तय नहीं | ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती |

सहारा — पंक्ति 2

सहारा किस काम आता है — पंक्ति 2

- | | |
|---|--|
| ☐ लय को थामे रखता है | ☐ बोझ घटाता है |
| ☐ ध्यान दिलाने में मदद करता है | ☐ कुछ करने में मदद करता है |
| ☐ मेल-जोल बनाए रखता है | ☐ care या बुनियादी ज़रूरतों तक पहुँच बनाए रखता है |
| ☐ तय नहीं | |

आज उपलब्ध है या नहीं — पंक्ति 2

- | | |
|--|--|
| ☐ अभी तैयार है | ☐ कुछ हद तक तैयार |
| ☐ पहले जुटाना पड़ेगा | ☐ किसी और इंसान या service पर टिका है |
| ☐ उपलब्ध नहीं / तय नहीं | |

सबसे छोटा मज़बूत करने वाला क़दम — पंक्ति 2

नक्शे की तीसरी पंक्ति, वैकल्पिक

इसे तभी इस्तेमाल कीजिए जब इससे योजना बेहतर बने। खाली पंक्ति कोई छूटा हुआ काम नहीं है।

संभावित दबाव – पंक्ति 3**भरोसे की हालत – पंक्ति 3**

- | | |
|---|---|
| ☐ पता है | ☐ हो सकता है |
| ☐ तय नहीं | ☐ कोई दबाव नहीं पहचाना |
| ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती | |

सबसे पहला दिखने वाला असर – पंक्ति 3**कितना मेरे हाथ में है – पंक्ति 3**

- | | |
|---|---|
| ☐ कुछ हिस्सा मैं बदल सकता/सकती हूँ | ☐ मैं इसकी तैयारी कर सकता/सकती हूँ |
| ☐ इसके लिए किसी की मदद या व्यवस्था में बदलाव चाहिए | ☐ यह मेरे हाथ में नहीं है |
| ☐ तय नहीं | ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती |

सहारा – पंक्ति 3**सहारा किस काम आता है – पंक्ति 3**

- | | |
|---|--|
| ☐ लय को थामे रखता है | ☐ बोझ घटाता है |
| ☐ ध्यान दिलाने में मदद करता है | ☐ कुछ करने में मदद करता है |
| ☐ मेल-जोल बनाए रखता है | ☐ care या बुनियादी ज़रूरतों तक पहुँच बनाए रखता है |
| ☐ तय नहीं | |

आज उपलब्ध है या नहीं — पंक्ति 3

☐ अभी तैयार है

☐ कुछ हद तक तैयार

☐ पहले जुटाना पड़ेगा

☐ किसी और इंसान या service पर टिका है

☐ उपलब्ध नहीं / तय नहीं

सबसे छोटा मज़बूत करने वाला क़दम — पंक्ति 3

साथ देने वाली एक टिप्पणी, वैकल्पिक

अपने भरोसे के लेबल की एक छोटी-सी वजह लिखिए:

- एक से ज़्यादा बार देखा;
- सिर्फ़ एक बार;
- care में इस पर बात हुई;
- मेरे पहले के workbook के पन्ने इसका साथ देते हैं;
- जोड़ साफ़ नहीं है;
- जवाब नहीं देना चाहता/चाहती।

सहमति से साथ लेने की टिप्पणी, वैकल्पिक

यह तभी भरिए जब इसमें कोई और इंसान शामिल हो सकता हो:

मैं जो गुज़ारिश कर सकता/सकती हूँ:

जो करने को मैं उनसे नहीं कहूँगा/कहूँगी:

वे इस भूमिका को कैसे मान सकते हैं, बदल सकते हैं या मना कर सकते हैं:

निगरानी की कोई पहुँच, password बाँटना, जगह पर नज़र रखना, या बिना छोर की कोई ज़िम्मेदारी मत बनाइए।

care के लिए एक सवाल, वैकल्पिक

यह पन्ना किसी professional के लिए सवाल माँगता नहीं है। अगर कोई सवाल काम आए, तो यहाँ लिख दीजिए

क्या हम देख सकते हैं कि यह संभावित दबाव काम का है या नहीं, सबसे पहले असर को कैसे पढ़ा जाए, और मेरी care के हालात में कौन-सा सहारा असल में मुमकिन है?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

सिर्फ़ तीन छोटी लाइनें आगे ले जाइए:

सबसे ऊपर का संभावित दबाव

सीधे-सादे शब्दों में लिखिए, और साथ में भरोसे का लेबल।

उदाहरण: हो सकता है — मन लगाने वाले कई project, और साथ में बार-बार देर रात तक तैयारी।

सबसे मज़बूत तैयार सहारा

ऐसा सहारा चुनिए जिस पर अभी तैयार है का निशान हो। अगर कोई तैयार न हो, तो लिखिए अभी कोई तैयार सहारा नहीं पहचाना।

सहारे की कमी, या अगला क़दम

उपलब्धता की कमी लिखिए, या मज़बूत करने वाला सबसे छोटा क़दम।

ब्योरे वाला संदर्भ, नाम, trauma का इतिहास और साथ देने वाली टिप्पणियाँ इसी lesson के पन्ने पर रहती हैं — या लिखी ही नहीं जाती।

आधे रास्ते पर — जो plan आपके पास पहले से है, उसे देखिए

Lesson 1 से 12 तक मिलकर अब आपके स्थिरता plan का पहला काम आने वाला रूप बन चुका है।

बारह lessons एक काम करने वाला plan हैं, आधा plan नहीं। Program का बाक़ी हिस्सा उसी पर आगे बनता है जो आपके पास है, और उसमें से कुछ भी वापस नहीं लेता।

पहले, वह हिस्सा जो आपका अपना है

कुछ भी जाँचने से पहले, जाकर देखिए कि आपने असल में क्या लिखा था। अपने ही चार पन्नों पर लौटिए और हर एक से एक लाइन उतार लीजिए — वह लाइन, जो आप चाहेंगे/चाहेंगी कि कोई पढ़े, अगर उसके पास सिर्फ़ तीस सेकंड हों।

नींद और लय की अपनी baseline (lesson 3) से, एक लाइन कि आपका आम हाल कैसा दिखता है

शुरुआती बदलाव वाले अपने card (lesson 4) से, या अपनी सूचियों (lesson 8) से, एक बदलाव जिसे आप जल्दी पकड़ना चाहेंगे/चाहेंगी

medication के सवाल वाले अपने पन्ने (lesson 5) से, वह सवाल जिसका जवाब आप अब भी चाहते/चाहती हैं

आज, अपने शब्दों में, एक बात जो अब आप समझते/समझती हैं और lesson 1 में नहीं समझते/समझती थे/थीं

चार लाइनें, आपकी अपनी लिखावट में, एक पन्ने पर। यही plan है। नीचे जो कुछ है, वह बस इतना जाँचता है कि बाक़ी सब आपको अब भी मिल जाता है।

फिर, सँभालने वाला हिस्सा

यह जाँच देखती है कि plan इस्तेमाल लायक है या नहीं; यह आपसे पिछले पन्ने दोबारा लिखने को नहीं कहती। यह «मिल जाता है या नहीं» वाली जाँच है, कोई form नहीं। अगर आप अपने पन्नों पर हाथ रख सकते/सकती हैं, तो जवाब आपको पहले से पता है और आप इसे खाली छोड़ सकते/सकती हैं।

हिस्सा	जो आपको मिल जाना चाहिए	हालत						
Safety plan और शुरुआत का बिंदु (lesson 1)	Safety तक पहुँचने का रास्ता, और Program की हदें	आधे रास्ते की जाँच – L01 वाले हिस्से की हालत <table border="1"> <tr> <td>☐ इस्तेमाल के लिए तैयार</td> <td>☐ जानकारी का इंतज़ार</td> </tr> <tr> <td>☐ निजी रख रहा/रही हूँ</td> <td>☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली</td> </tr> <tr> <td>☐ अभी लिखा नहीं</td> <td></td> </tr> </table>	☐ इस्तेमाल के लिए तैयार	☐ जानकारी का इंतज़ार	☐ निजी रख रहा/रही हूँ	☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली	☐ अभी लिखा नहीं	
☐ इस्तेमाल के लिए तैयार	☐ जानकारी का इंतज़ार							
☐ निजी रख रहा/रही हूँ	☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली							
☐ अभी लिखा नहीं								
«क्या मतलब है, क्या नहीं» वाला card (lesson 2)	आपके सीखने के लिए बाइपोलर डिसऑर्डर का मतलब क्या है	आधे रास्ते की जाँच – L02 वाले हिस्से की हालत <table border="1"> <tr> <td>☐ इस्तेमाल के लिए तैयार</td> <td>☐ जानकारी का इंतज़ार</td> </tr> <tr> <td>☐ निजी रख रहा/रही हूँ</td> <td>☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली</td> </tr> <tr> <td>☐ अभी लिखा नहीं</td> <td></td> </tr> </table>	☐ इस्तेमाल के लिए तैयार	☐ जानकारी का इंतज़ार	☐ निजी रख रहा/रही हूँ	☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली	☐ अभी लिखा नहीं	
☐ इस्तेमाल के लिए तैयार	☐ जानकारी का इंतज़ार							
☐ निजी रख रहा/रही हूँ	☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली							
☐ अभी लिखा नहीं								

हिस्सा	जो आपको मिल जाना चाहिए	हालत
नींद और लय की 7 दिन की baseline (lesson 3)	नींद और लय की baseline	आधे रास्ते की जाँच – L03 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
शुरुआती बदलाव वाला पहला card (lesson 4)	संभावित शुरुआती बदलाव	आधे रास्ते की जाँच – L04 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
Medication के सवालों वाला पन्ना (lesson 5)	Medication के सवाल	आधे रास्ते की जाँच – L05 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
तीन दौरों वाला life chart (lesson 6)	ज़िंदगी के सिलसिले का संदर्भ	आधे रास्ते की जाँच – L06 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
Diagnosis की भाषा का नक्शा (lesson 7)	Subtype की भाषा	आधे रास्ते की जाँच – L07 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं

हिस्सा	जो आपको मिल जाना चाहिए	हालत
ऊपर उठी हुई हालत की सूची (lesson 8)	ऊपर उठी हुई हालत की देखी हुई बातें	आधे रास्ते की जाँच – L08 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
नीचे और मिली-जुली हालतों की सूची (lesson 9)	नीचे और मिली-जुली हालतों की देखी हुई बातें	आधे रास्ते की जाँच – L09 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
दूसरी वजहों और साथ चलने वाली हालतों का नक्शा (lesson 10)	दूसरी वजहों और साथ चलने वाली हालतों के सवाल	आधे रास्ते की जाँच – L10 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
नशे और mood वाली ईमानदार टिप्पणी (lesson 11)	नशे और mood का संदर्भ, अगर काम का हो	आधे रास्ते की जाँच – L11 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं
दबाव और सहारे का नक्शा (यही अध्याय)	दबाव, सहारे और उपलब्धता	आधे रास्ते की जाँच – L12 वाले हिस्से की हालत ☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ ☐ बाद के किसी पन्ने ने इसकी जगह ले ली ☐ अभी लिखा नहीं

सँभालने वाला एक छोटा फ़ैसला

- | | |
|--|---|
| ☐ पुरानी पड़ चुकी एक लाइन सुधारना | ☐ एक ऐसा ब्योरा हटाना जो ज़्यादा निजी लगता है |
| ☐ कम energy वाला एक छूटा हुआ रास्ता पूरा करना | ☐ बाद में बात करने के लिए एक हिस्से पर निशान लगाना |
| ☐ आज कुछ न बदलना | |

यह काम करने वाला plan है, न कोई इम्तिहान और न हमेशा रहने वाला record।

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 दबाव और एक सहारा आपके अपने शब्दों में लिखे हों — इनमें से कोई भी किसी और पर टिका नहीं है। जो नक्शा ऐसे सहारे का इंतज़ार कर रहा है जिसे आप अभी जुटा नहीं पाए/पाई, 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।

जो बात मैं अपने पास रखना चाहता/चाहती हूँ — दबाव एक संभावना है, कोई वजह नहीं

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

जिस हिस्से को मैं छोड़ने ही वाला/वाली था/थी

- | | |
|---|---|
| ☐ उपलब्धता | ☐ कितना मेरे हाथ में |
| ☐ सबसे पहला असर | ☐ इनमें से कोई नहीं |
| ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती | |

कौन-सा रास्ता लिया

- | | |
|--|---|
| ☐ पूरा रास्ता | ☐ कम energy |
| ☐ safety के लिए रुकना | ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती |

एक वाक्य जो मैं care के लिए रखना चाहता/चाहती हूँ — वैकल्पिक

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।
- खाली छोड़ना, तय नहीं, रिश्ते का निजी दबाव, निजी घटना और जवाब नहीं देना चाहता/चाहती — ये सब जायज़ और पूरे जवाब हैं।
- किसी तीसरे इंसान की पहचान बताने वाला ब्योरा, **trauma** की कहानी, या **self-harm** के तरीके का ब्योरा मत लिखिए।
- गंभीर **activation, psychosis**, बहुत भारी **depression** या तुरंत खतरा — इनके दौरान यह पन्ना मत भरिए। **Safety workbook** को रोक देती है; ऊपर वाला, लिखने से पहले रुकने वाला **safety** हिस्सा देखिए।
- ऐसे सहारे के लिए, जिसमें कोई और इंसान शामिल हो, उसकी सहमति और तय की हुई एक भूमिका चाहिए। साथ देना निगरानी नहीं है।
- छपे हुए मसौदों में निजी और नाज़ुक जानकारी हो, तो उन्हें सँभालकर नष्ट कीजिए।
- **Workbook** पूरा करना कभी भी **professional, urgent** या **emergency** मदद से ऊपर नहीं जाता।

आखिर में, संक्षेप में

आपका नक्शा इन्हें अलग-अलग रखता है:

- संभावित दबाव को साबित हो चुकी वजह से;
- सबसे पहली देखी हुई बात को **diagnosis** से;
- असल में चलने वाले ज़ोर को इलज़ाम से;
- सहारा जो करता है, उसे रोक देने की गारंटी से;
- लिखे हुए एक खयाल को उस सहारे से जो आज उपलब्ध है।

अगर आप यहीं रुक जाएँ, तो आप एक असली जगह पर रुकते/रुकती हैं — और «यह पन्ना कहाँ तक पहुँचा है» बता देता है कि पन्ना पूरा हो गया, या अब भी किसी ऐसी चीज़ का इंतज़ार कर रहा है जो आपके बाहर है।

अगर आप आगे बढ़ें, तो इलाज की बातचीत वाले हिस्से में सिर्फ़ वही ले जाइए जो आप खुद चुनें। पूरा निजी workbook दिखाने की ज़रूरत कभी नहीं पड़ती।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Amina एक काल्पनिक किरदार है, और वह ठीक बीच में खड़ी है: जिस नौकरी को वह दो साल से चाहती थी, उसका नौवाँ दिन — सुबह पहले से जल्दी, आने-जाने में लंबा वक़्त, और सीखने की तेज़ चढ़ाई। सब ठीक चल रहा है, और मुश्किल का एक हिस्सा यही है।

- **संभावित दबाव:** «नई नौकरी के हफ़्ते — जल्दी शुरुआत, शाम को तैयारी, और मन लगाने वाले कई नए खयाल।»
- **भरोसे की हालत: हो सकता है** — इस सिलसिले के कुछ हिस्से वह पहले भी देख चुकी है, हालाँकि नौकरी खुद नई है।
- **सबसे पहला दिखने वाला असर:** «मैं आधी रात के बाद तैयारी करती हूँ, थकान महसूस किए बिना जल्दी उठ जाती हूँ, और नए ज़िम्मे जोड़ती जाती हूँ।»

- **कितना मेरे हाथ में है:** शाम की तैयारी में कुछ हिस्सा में बदल सकता/सकती हूँ; आने-जाने का वक़्त और शुरू होने का समय काबू नहीं, योजना माँगते हैं।
- **सहारा:** हफ़्ते के दिनों में उठने का तय **anchor**, और आने-जाने के बाद तीस मिनट सुस्ताने का वक़्त।
- **सहारा किस काम आता है:** लय को थामे रखता है — बोझ घटाना दूसरा असर था, जिसे उसने मुख्य के तौर पर दर्ज न करने का फैसला किया।
- **आज उपलब्ध है या नहीं:** उठने का **anchor अभी तैयार है;** सुस्ताने का वक़्त **कुछ हद तक तैयार है**, क्योंकि घर पहुँचते ही घर की ज़िम्मेदारियाँ शुरू हो जाती हैं।
- **सबसे छोटा मज़बूत करने वाला क़दम:** «अपने साथी से पूछना कि क्या पहले दो हफ़्ते सोमवार से गुरुवार तक एक काम आपस में बदला जा सकता है, और फिर उस पर दोबारा बात करेंगे।» यह एक गुज़ारिश है, कोई मान लेना नहीं।

Amina अपने स्थिरता plan में तीन लाइनें ले जाती है: मुमकिन दबाव, सबसे मज़बूत तैयार सहारा, और सहारे की वह कमी जिस पर वह काम करना चाहती है।

Amina काल्पनिक है। यह नमूना सिर्फ़ यह दिखाता है कि किस खाने में क्या जाता है; यह न कोई भविष्यवाणी है, न वजह पर कोई फैसला, न कोई सुझाया हुआ जवाब।

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

12

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

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

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

संभावित दबाव (lesson 12) — जिसे आम तौर पर “trigger” कहा जाता है, उसे यह Program यह नाम देता है। शब्द बदलना ही असल बात है: दबाव वह चीज़ है जिस पर नज़र रखी जाती है, कोई ऐसा switch नहीं जो एपिसोड चालू कर दे। किसी दबाव का नाम लेना दोष देना नहीं है, और पैसे, मकान या भेदभाव जैसे ढाँचागत दबाव इस नक्शे पर उतने ही हक़ से आते हैं जितनी कोई और चीज़।

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

स्थिरता plan — वह दस्तावेज़ जो आप चौबीस अध्यायों में बनाते/बनाती हैं और जिसे lesson 24 में जोड़ा जाता है। इसे lessons के क्रम से नहीं, इस हिसाब से सजाया गया है कि आपको क्या ढूँढ़ना पड़ेगा — क्योंकि आप कोई course दोहरा नहीं रहे/रहीं, आप कुछ ढूँढ़ रहे/रही होंगे/होंगी।

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, 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।

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।

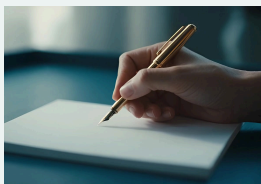
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।