

13

बाइपोलर: psychiatry appointment की तैयारी कैसे करें

एक appointment की तैयारी: क्रम से लगी तीन प्राथमिकताएँ, काम की सबसे छोटी जानकारी, किसी professional के लिए एक सवाल, और एक छोटी-सी टिप्पणी कि क्या तय हुआ और क्या खुला रह गया।

चौबीस में से **LESSON 13**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l13

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	
13	बाइपोलर: psychiatry appointment की तैयारी कैसे करें	आप यहाँ हैं
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

एक appointment की तैयारी: क्रम से लगी तीन प्राथमिकताएँ, काम की सबसे छोटी जानकारी, किसी professional के लिए एक सवाल, और एक छोटी-सी टिप्पणी कि क्या तय हुआ और क्या खुला रह गया।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं क्रम से लगी तीन प्राथमिकताएँ, साथ ले जाने लायक सबसे छोटी सूची, एक सवाल जो आप पक्का पूछेंगे/पूछेंगी, और वह जगह जहाँ आप लिख सकें कि आपसे क्या कहा गया।

यह बात करने का क्रम है — न इलाज की कोई सिफारिश, न diagnosis का कोई औज़ार, और न किसी clinical जाँच की जगह।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 13 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इस card पर करते/करती हैं — और फिर यह card आपके साथ ही दरवाज़े के अंदर जाता है।

पंद्रह मिनट में पूरी ज़िंदगी नहीं समाती। यही वह पूरी दिक्कत है जिसे यह अध्याय हल करता है। ज़्यादातर मुलाकातें सबसे ज़रूरी बात कहे बिना खत्म हो जाती हैं — इसलिए नहीं कि किसी ने कुछ ग़लत किया, बल्कि इसलिए कि जो इंसान बीमार है, घबराया हुआ है और घड़ी देख रहा है, वह वहीं मौक़े पर अपनी फ़िक्रों को क्रम में नहीं लगा सकता।

तो उन्हें पहले ही क्रम में लगा लीजिए: तीन, क्रम से। तीन की हद सलीक़े के लिए नहीं लगाई गई। एक मुलाकात में लगभग इतनी ही बातें बच पाती हैं, और कौन-सी तीन — यह चुनना ऐसा काम है जो सिर्फ़ इत्मीनान में हो सकता है, यानी अभी, इंतज़ार वाले कमरे में नहीं।

देखी हुई बातें और एक सही list साथ ले जाइए; उनका मतलब बातचीत में निकलेगा। तारीख़ें, बदलाव, और आप असल में क्या लेते/लेती हैं। कोई सिद्धांत नहीं। सिद्धांत आप दोनों मिलकर बनाते हैं, और उसे पहले से बनाकर पहुँचना बातचीत को खोलने के बजाय अक्सर सिकोड़ देता है।

मिलकर लिए गए फ़ैसले के दो आधे हिस्से होते हैं। एक है professional के पास मौजूद evidence और उसका clinical judgement। दूसरा है आपके लक्ष्य, आपके मूल्य, आपके हालात, और वह जिसके साथ आप जी सकते/सकती हैं। दोनों आधे ज़रूरी हैं, और दूसरा वहाँ तब तक नहीं पहुँचता जब तक आप उसे खुद न ले जाएँ।

एक मुलाकात तीन तरह से खत्म हो सकती है, और तीनों जायज़ हैं: एक फ़ैसले के साथ, और जानकारी माँगने के साथ, या दोबारा देखने की एक योजना के साथ। जो appointment बिना फ़ैसले के खत्म हुई, वह नाकाम नहीं हुई।

जो तय हुआ उसे अपने शब्दों में लिख लीजिए, इमारत से बाहर निकलने से पहले। क्या तय हुआ, क्या अनिश्चित रह गया, और कुछ बदले तो किससे contact करना है। मुश्किल मुलाकात के बाद याददाश्त एक खास तरीक़े से धोखा देती है: वह भावनाओं का रंग पकड़े रखती है और हिदायतें छोड़ देती है।

और हिस्सा लेने के लिए जो आपको चाहिए, वह तैयारी का हिस्सा है, कोई अलग माँग नहीं। कोई साथ आए, लिखा हुआ सारांश, थोड़ा और वक्रत, कुछ शांत कमरा — यह माँगना तैयारी है, कोई एहसान नहीं।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. क्रम से लगी तीन प्राथमिकताएँ बिना क्रम की पूरी जीवन-कथा से ज़्यादा काम आती हैं।
2. देखी हुई बातें और एक सही list साथ ले जाइए। उनका मतलब बातचीत में निकलने दीजिए।
3. मिलकर लिए गए फ़ैसले के दो आधे हिस्से होते हैं: **professional** का **evidence** और **clinical judgement**, और आपके लक्ष्य, मूल्य, हालात और पसंद।
4. मुलाकात एक फ़ैसले पर, और जानकारी की माँग पर, या दोबारा देखने की योजना पर खत्म हो सकती है। तीनों नतीजे हैं।
5. जो तय हुआ उसे अपने शब्दों में लिखिए, साथ में यह भी कि क्या अनिश्चित रह गया और आगे किससे **contact** करना है।

6. हिस्सा लेने के लिए जो चाहिए, और सहमति से मिला साथ — दोनों तैयारी का हिस्सा हैं, कोई अलग माँग नहीं।

7. दो लाइनों वाला रास्ता पूरा है, जब **energy** कम हो।

पहले video देखें

तीन चीज़ें video में ही रहती हैं।

- **दरवाज़े के बाहर वाला पल** — यही वह जगह है जहाँ यह **card** असल में काम आता है, और जहाँ ज़्यादातर तैयारी बिखर जाती है।
- **Marco का card**, और यह कि तीन प्राथमिकताओं को गिनाने के बजाय क्रम में लगाने से क्या बदल जाता है।
- **किसी भी चुनाव के आस-पास पूछने लायक चार सवाल**, इतने इत्मीनान से कि उनमें से एक याद रह जाए।

अपनी अगली appointment से पहले इसे देख लीजिए, बाद में नहीं। Video lesson है *बाइपोलर: psychiatry appointment की तैयारी कैसे करें* — Bipolar Stability Program का lesson 13।

शुरू करने से पहले

दायरा

यह card किसी professional के साथ होने वाली बातचीत को क्रम में लगाता है। यह न इलाज चुनता है, न किसी clinical जाँच की जगह लेता है।

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

इस पन्ने का इस्तेमाल यह लिखने के लिए कीजिए कि आप क्या देखते/देखती हैं और क्या पूछना चाहते/चाहती हैं। इसका इस्तेमाल खुद अपने आप medication या इलाज बदलने के लिए मत कीजिए।

लिखने से पहले रुकने वाला safety हिस्सा

अभी मौजूद तुरंत खतरा, खुद को नुकसान पहुँचाने के खयाल, गंभीर activation, psychosis, judgement का गंभीर रूप से चला जाना, या बुनियादी ज़रूरतें पूरी न कर पाना — ये appointment की आम तैयारी को रोक देते हैं। Workbook वहीं छोड़ दीजिए और वह रास्ता लीजिए जो आप पहले तय कर चुके/चुकी हैं, या care का वह contact जिसे आप पहले नाम दे चुके/चुकी हैं, या अपनी local emergency services।

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 यह card पूरा भरा होना ज़रूरी नहीं है।

निजता, सहमति और क्या कहाँ रखा जाए

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।

नुस्खे की तस्वीरें, खाते के नंबर, password, access के code, self-harm के तरीके का ब्योरा, बिना ज़रूरत किसी तीसरे इंसान की पहचान बताने वाला ब्योरा, या ऐसा कुछ भी जिसे रखना सुरक्षित न हो — इनमें से कुछ यहाँ मत रखिए।

जो बात बोलकर कहना बेहतर हो, वहाँ **निजी** — **यहाँ नहीं लिखा** लिख दीजिए।

साथ देने वाला इंसान सिर्फ़ आपकी सहमति और तय की हुई एक भूमिका के साथ शामिल होता है। साथ देना निगरानी नहीं है।

जो जवाब हमेशा चलते 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

ये जायज़ जवाब हैं। ये न गलतियाँ हैं, न कोशिश की कमी।

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 13 के नीचे। कोई source यह दिखाता है कि प्रकाशित guidance क्या कहती है। वह यह नहीं दिखाता कि आप पर क्या लागू होता है, और जो clinician आपका मामला जानता/जानती है, उसकी बात को वह कभी नहीं काटता।

पूरा रास्ता

Appointment से पहले यह card भर लीजिए। **जो मैं लेकर लौटता/लौटती हूँ** वाली लाइन मुलाक़ात के आखिरी हिस्से में, या उसके तुरंत बाद भरिए।

हिस्सा 1 — तीन प्राथमिकताएँ

यह APPOINTMENT किसलिए है

आपको क्या लगता है कि यह appointment किसलिए है?

उदाहरण: हाल के बदलाव देखना, किसी अनचाहे असर पर बात करना, अगली clinical जाँच को समझना, अभी पता नहीं।

प्राथमिकता 1 — यह बात होनी ही चाहिए

एक ऐसी देखी जा सकने वाली फ़िक्र, एक सवाल या एक असर लिखिए जो इस appointment में आना ही चाहिए।

काम आने वाला रूप: क्या बदला + कब + किस पर असर पड़ा + मैं क्या पूछना चाहता/चाहती हूँ।

प्राथमिकता 2 — वक़्त बचे तो

एक दूसरी बात लिखिए, या यहाँ लिखने को कुछ नहीं चुन लीजिए।

प्राथमिकता 3 — यह रुक सकती है

एक बात को इंतज़ार करने की एक सुरक्षित जगह दे दीजिए, या यहाँ लिखने को कुछ नहीं चुन लीजिए।

अगर कई बातें आपकी तुरंत safety या रोज़ के बुनियादी functioning से जुड़ी हों, तो उन्हें इस क्रम में ठूसने के बजाय शुरू में ही service को बता दीजिए।

हिस्सा 2 — जो मैं साथ ले जाता/जाती हूँ

काम की एक देखी हुई बात

सबसे छोटी वह देखी हुई बात साथ ले जाइए जो इस बातचीत में काम आए। वह पिछले किसी lesson के पन्ने से भी आ सकती है।

उदाहरण:

- बारह दिन से मैं तीन घंटे पहले जाग जाता/जाती हूँ और पहले से ज़्यादा काम शुरू कर देता/देती हूँ।
- नीचे गया हुआ mood अब खाने और काम में रुकावट डाल रहा है।
- इलाज बदलने के चार दिन बाद कँपकँपी शुरू हुई; दोनों का आपस में रिश्ता है या नहीं, अभी पता नहीं।

मेरी MEDICATION की LIST अभी किस हाल में है

सही list में नुस्खे वाली और बिना नुस्खे वाली दवाएँ, supplements और vitamins — सब आ सकते हैं। Medication का मिलान और उसका मतलब निकालना clinician या pharmacist का काम है।

☐ सही list तैयार है

☐ list को अपडेट करना है

☐ list हासिल करने में मुझे मदद चाहिए

☐ यहाँ लिखने को कुछ नहीं

☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती

रिपोर्ट, और हिस्सा लेने के लिए जो चाहिए

आपको असल में जो चाहिए वही लिखिए: पहले से माँगा हुआ कोई हाल का सारांश, पहले की कोई एक रिपोर्ट, किसी दूसरे clinician का contact, दुभाषिये की गुज़ारिश, ऐसी जानकारी जो आप तक पहुँच सके, नोट लेने में मदद, या **यहाँ लिखने को कुछ नहीं**। हिस्सा लेने की यह ज़रूरत बाक़ी बातों से होड़ करने वाली कोई अलग माँग नहीं है — अगर आपको दुभाषिया भी चाहिए और रिपोर्ट भी, तो आपको दोनों चाहिए।

एक रिपोर्ट, या हिस्सा लेने के लिए एक ज़रूरत

अगर कोई आपके साथ जाए

वहाँ पहुँचने से पहले उनकी भूमिका तय कर लीजिए, और उन्हें बता दीजिए: सुनना, नोट लेना, कोई एक देखी हुई बात याद दिलाने में मदद करना, या बाहर इंतज़ार करना जब तक आप खुद अंदर न बुलाएँ। इंतज़ार वाले कमरे में तय की गई भूमिका वह भूमिका है जिस पर किसी ने हामी नहीं भरी।

अगर निजता मायने रखती है, तो बाँट लीजिए: उनके सामने कमरे में आप क्या बात करेंगे/करेंगी, और किस बात के लिए दरवाज़ा बंद चाहिए। पाँच मिनट अकेले माँगना आपका हक़ है, और आपको इसकी वजह बताने की ज़रूरत नहीं है।

अकेले जाना ही आम जवाब है, और वह एक पूरा जवाब है।

जो मैं उनसे कह सकता/सकती हूँ:

जो करने को मैं उनसे नहीं कहूँगा/कहूँगी:

हिस्सा 3 — जो मैं पूछता/पूछती हूँ

वह सवाल जो छूटना नहीं चाहिए

इस सवाल को उतार लीजिए, या अपने हिसाब से ढाल लीजिए:

आज हम कौन-सा फ़ैसला ले रहे हैं, आपको अब भी कौन-सी जानकारी चाहिए, और अगली बार देखने तक मुझे क्या देखना या करना चाहिए?

अगर इस मुलाक़ात में कोई फ़ैसला बनता ही नहीं, तो पहला हिस्सा बदलकर यह कर लीजिए: **आज हम क्या समझने की कोशिश कर रहे हैं?**

मिलकर फ़ैसला लेने वाला सवाल

- ☐ वाजिब विकल्प कौन-कौन से हैं, और क्या उनमें इंतज़ार करना या और जानकारी जुटाना भी शामिल है? ☐ इसमें मेरे लिए क्या फ़ायदे हो सकते हैं और क्या नुकसान?
- ☐ मेरे लक्ष्य, मेरे मूल्य, मेरी ज़िम्मेदारियाँ और मेरा पहले का तज़रबा इस चुनाव पर कैसे असर डालते हैं? ☐ क्या अब भी अनिश्चित है, और उसे हम कब दोबारा देखेंगे?
- ☐ यह बात किसी professional से करना चाहता/चाहती हूँ ☐ यहाँ लिखने को कुछ नहीं

मिलकर फ़ैसला लेने का मतलब अकेले फ़ैसला लेना नहीं है, और इससे हर विकल्प न उपयुक्त हो जाता है और न उपलब्ध।

हिस्सा 4 — जो मैं लेकर लौटता/लौटती हूँ

Appointment के बाद, चार हिस्सों वाली एक छोटी-सी टिप्पणी लिखिए:

- 1. जो तय हुआ:** क्या तय हुआ या क्या पक्का हुआ।
- 2. जो खुला रह गया:** क्या अनिश्चित है, या किस पर और जानकारी चाहिए।
- 3. आगे क्या:** आगे क्या होगा, कौन करेगा और कब दोबारा देखा जाएगा; ज़रूरत पड़े तो **वर्तत तय नहीं हुआ** लिख दीजिए।
- 4. किससे contact:** सवालों के लिए, लक्षण बिगड़ने पर, या **urgent** फ़िक्र के लिए **service** ने आपको जो रास्ता दिया।

अपने शब्दों में लिखिए, और हो सके तो उन्हें professional के साथ जाँच लीजिए। कोई तारीख, कोई निगरानी का नियम या कोई urgent रास्ता खुद से मत गढ़िए।

जो मैं लेकर लौटता/लौटती हूँ

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 ऐसा खाना लिखा हो जो किसी बाहरी स्रोत पर न टिका हो। प्राथमिकता 1 — यह बात होनी ही चाहिए, वह सवाल जो छूटना नहीं चाहिए, या कम energy वाले रास्ते की दो लाइनें — इनमें से हर एक अपने आप उस शर्त को पूरा कर देता है। लौटते वक़्त की टिप्पणी appointment तक अधूरी रह सकती है।

जानकारी का इंतज़ार तब चुनिए जब आगे का काम आने वाला क़दम service पर, किसी रिपोर्ट पर या किसी professional के जवाब पर टिका हो। निजी रख रहा/रही हूँ तब चुनिए जब आप जान-बूझकर यह सब यहाँ न रखें।

☐ इस्तेमाल के लिए तैयार

☐ जानकारी का इंतज़ार

☐ निजी रख रहा/रही हूँ

कम energy वाला रास्ता

ठीक दो लाइनें उतार लीजिए। पूरा रास्ता बस इतना है।

1. आज मेरी सबसे ज़रूरी बात यह है: [यहाँ लिखें]
2. जाने से पहले जिस सवाल का जवाब मुझे चाहिए, वह यह है: [यहाँ लिखें]

आज मेरी सबसे ज़रूरी बात यह है

जाने से पहले जिस सवाल का जवाब मुझे चाहिए, वह यह है

13

ये दो लाइनें एक पूरा रास्ता हैं। ये पूरे card का कोई नाकाम रूप नहीं हैं। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Marco एक काल्पनिक किरदार है। कई हफ़्तों से energy कम है, नींद टूट-टूटकर आ रही है, और हाल में इलाज बदलने के बाद कैपकैपी शुरू हुई है — वह इसी की अगली मुलाक़ात की तैयारी कर रहा है।

- यह appointment किसलिए है: हाल के लक्षण देखना, और यह कि आगे क्या होगा।
- प्राथमिकता 1 — यह बात होनी ही चाहिए: नीचे गया हुआ mood और कम energy अब खाने और काम पर असर डाल रहे हैं।
- प्राथमिकता 2 — वक़्त बचे तो: हाल के बदलाव के बाद कैपकैपी शुरू हुई; दोनों का रिश्ता है या नहीं, अभी पता नहीं।
- प्राथमिकता 3 — यह रुक सकती है: पूछना कि आस-पास कोई peer group कहाँ मिलेगा।
- काम की एक देखी हुई बात: नींद और energy का सात दिन का सारांश।
- मेरी medication की list अभी किस हाल में है: सही list तैयार है, supplements समेत।
- रिपोर्ट, और हिस्सा लेने के लिए जो चाहिए: लिखी हुई हिदायतें, क्योंकि नीचे की हालत में कई क़दमों वाली जानकारी याद रखना मुश्किल होता है।
- वह सवाल जो छूटना नहीं चाहिए: आज हम कौन-सा फ़ैसला ले रहे हैं, आपको अब भी कौन-सी जानकारी चाहिए, और अगली बार देखने तक मुझे क्या देखना या करना चाहिए?

- मिलकर फ़ैसला लेने वाला सवाल: मेरे लक्ष्य, मेरे मूल्य, मेरी ज़िम्मेदारियाँ और मेरा पहले का तजरबा इस चुनाव पर कैसे असर डालते हैं?
- जो मैं उनसे कह सकता/सकती हूँ: सुबह इतना **functioning** कि वह अपने बच्चों को **school** के लिए तैयार करा सके।
- जो मैं लेकर लौटता/लौटती हूँ: जो तय हुआ: आज जानकारी जुटाना जारी; जो खुला रह गया: कैंपकैपी की वजह; आगे क्या: service माँगी हुई जानकारी देखेगी, वक्रत लिखकर बताया जाएगा; किससे contact: लक्षण बिगड़ें तो clinic का बताया हुआ urgent रास्ता।
- यह पन्ना कहाँ तक पहुँचा है: इस्तेमाल के लिए तैयार।

Marco ने न कोई इलाज चुना है, न किसी चीज़ को कोई वजह दी है। उसने इतना किया है कि उसकी देखी हुई बातें, उसकी प्राथमिकताएँ और उसकी उलझन किसी professional के साथ बातचीत में काम आ सकें।

यह पन्ना बंद करने से पहले

वैकल्पिक और निजी।

Appointment किसलिए है, इस बारे में क्या ज़्यादा साफ़ हुआ?

कौन-सा हिस्सा सबसे ज़्यादा काम आया: तीन, साथ ले जाना, पूछना, लेकर लौटना, या अभी पता नहीं?

☐

तीन

☐

साथ ले जाना

☐

पूछना

☐

लेकर लौटना

☐

अभी पता नहीं

अगली बार इस card को इस्तेमाल करना कौन-सी चीज़ आसान बना देगी?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

संभालकर रखे गए इस card को अपने स्थिरता plan के **खंड 5 — मेरा treatment** में रखिए।

सिर्फ़ ये आगे ले जाइए:

- सबसे ऊपर की प्राथमिकता वाली लाइन;
- **professional** के लिए वह सवाल;
- लौटते वक्रत की वह छोटी टिप्पणी जो आप बाद में हाथ में रखना चाहते/चाहती हैं।

ब्योरे वाली देखी हुई बातें, निजी संदर्भ और जिन पन्नों से ये आए — ये सब अपने ही lesson के पन्नों पर रह सकते हैं। आगे आने वाले इलाज के पन्ने नई बातें जोड़ सकते हैं, पर इस card की जगह नहीं लेते।

निजता और safety

- आप **workbook** में जो लिखते/लिखती हैं, उसे **Bipolar Clarity** न लेता है, न कहीं **upload** करता है, न इकट्ठा करता है, और न उस पर नज़र रखता है।
- यह **Program** आपसे कभी नहीं कहेगा कि आप कोई **medication** शुरू करें, बंद करें, धीरे-धीरे कम करें, दोबारा शुरू करें, चुनें या बदलें।
- साथ देने वाले इंसान के लिए आपकी सहमति और तय की हुई एक भूमिका चाहिए; साथ देना निगरानी नहीं है।
- नुस्खे की तस्वीरें, खाते का ब्योरा, **access** के **code**, बिना ज़रूरत के नाम और खतरनाक ब्योरा — इन्हें पन्ने से बाहर रखिए।
- अभी पता नहीं, जवाब नहीं देना चाहता/चाहती, यहाँ लिखने को कुछ नहीं, निजी — यहाँ नहीं लिखा और यह बात किसी **professional** से करना चाहता/चाहती हूँ — ये सब जायज़ जवाब हैं।
- **Workbook** पूरा करना कभी भी **professional**, **urgent** या **emergency** मदद से ऊपर नहीं जाता।
- लिखा हुआ **emergency** वाला रास्ता शुरू करने से पहले वाले हिस्से में है; जब भी तुरंत खतरा हो सकता हो, वही रास्ता लीजिए।

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।

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।

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



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।

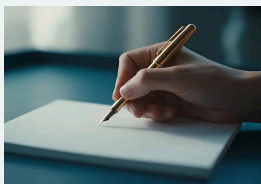
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।