

17

बाइपोलर और pregnancy: समय रहते पूछने वाले सवाल

उन सवालों, भूमिकाओं और urgent रास्तों को पहले से तैयार कर लेना जो contraception, pregnancy, postpartum, feeding और genetics से जुड़े हैं – उससे पहले कि वक्त का दबाव यह तय कर दे कि बात किस-किस पर होगी।

चौबीस में से **LESSON 17**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l17

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

17

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	
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	आप यहाँ हैं
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

उन सवालों, भूमिकाओं और urgent रास्तों को पहले से तैयार कर लेना जो contraception, pregnancy, postpartum, feeding और genetics से जुड़े हैं — उससे पहले कि वक्त्र का दबाव यह तय कर दे कि बात किस-किस पर होगी।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं वे सवाल जो आप पर लागू होते हैं, हर जवाब का मालिक कौन है, और postpartum का एक ऐसा रास्ता जो जन्म से पहले ही मौजूद हो।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 17 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप सवाल के इस सेट पर करते/करती हैं — और यह इसीलिए बना है कि किसी को इसकी ज़रूरत पड़ने से बहुत पहले भर लिया जाए।

सवालों को अपने से आगे भेज दीजिए। बाइपोलर के इलाज में शायद ही कोई और चीज़ इतनी बार वक़्त के दबाव में तय होती है जितनी reproductive care, और दबाव में यह सिकुड़ जाता है कि बात किस-किस पर होगी। पहले से तैयारी करना pregnancy की योजना बनाना नहीं है। यह इतना भर है कि वह बातचीत पहली बार उसी दिन न हो जिस दिन वह urgent बन जाती है।

सिर्फ़ वही हिस्से भरिए जो आप पर लागू होते हैं। Contraception, pregnancy से पहले, pregnancy के दौरान, जन्म और postpartum, feeding और genetics। इनमें से कौन-से आपके हैं, यह आपका शरीर, आपका इलाज, आपकी reproductive भूमिका और आपके चुनाव तय करते हैं। खाली छूटा हुआ हिस्सा भी एक सही जवाब है, और एक सही सवाल उस पूरे भरे हुए पन्ने से बड़ा है जो सिर्फ़ पूरा दिखने के लिए भरा गया हो।

हर interaction का एक कर्ता होता है और एक दिशा। ये आपस में असर करते हैं — इससे काम नहीं चलता। कोई hormonal तरीक़ा किसी दवा का असर बदल सकता है; कोई दवा किसी hormonal तरीक़े की कारगरता घटा सकती है। ये दो अलग वाक्य हैं, इनके जवाब भी दो अलग हैं, और ये लगातार उलटे याद रह जाते हैं — याददाश्त में भी, और अनुवाद में भी। ठीक उसी दवा और ठीक उसी तरीक़े के लिए लिखिए कि किस पर किसका असर पड़ता है।

Postpartum अपने आप में एक अलग पड़ाव है, और उसका रास्ता जन्म से पहले लिखा जाना चाहिए। कौन लोग contact में हैं। किसे plan पता है और कौन अचानक आए बदलाव को बिना निगरानी बने देख सकता है। बचाकर रखी हुई नींद और रात का व्यावहारिक सहारा असल में कैसे चलेगा। और जन्म के बाद अचानक गंभीर confusion, reality से संपर्क टूटने या तेज़ी से बढ़ते लक्षणों के लिए urgent रास्ता — क्योंकि योजना बनाना शुरू करने का पड़ाव वह नहीं है।

Feeding हर इंसान के हिसाब से तय होने वाली care है, कोई नैतिक इम्तिहान नहीं। और genetics एक बातचीत को जानकारी देती है, किसी बच्चे की भविष्यवाणी नहीं करती: परिवार का इतिहास एक सवाल खड़ा करता है, नतीजा नहीं निकालता।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. सिर्फ़ वही हिस्से भरिए जो लागू हों — आपके शरीर, इलाज, reproductive भूमिका और चुनावों के हिसाब से।
2. हर interaction का कर्ता और दिशा साफ़-साफ़ लिखी होनी चाहिए।
3. Pregnancy के फ़ैसले एक साथ कई चीज़ें तौलते हैं: उस दवा से जुड़ी evidence, इलाज का फ़ायदा, और बीमार पड़ जाने का risk।
4. Postpartum एक अलग पड़ाव है। उसके अपने लोग, नींद का सहारा और urgent रास्ता चाहिए, और वे जन्म से पहले लिखे जाते हैं।
5. Feeding हर इंसान के हिसाब से तय होने वाली care है, कोई नैतिक इम्तिहान नहीं।
6. बाइपोलर की genetics उलझी हुई है; परिवार का इतिहास एक सवाल को जानकारी देता है, कोई भविष्यवाणी नहीं करता।

पहले video देखें

दो चीज़ें video की हैं।

- एक असली **interaction**, जिसकी दिशा साफ़-साफ़ कही गई है, और दिशा उलटी याद रह जाने पर उसकी कीमत क्या पड़ती है — यह भी कि वह कितनी आसानी से बीमारी के लौट आने जैसा दिखने लगता है।
- जन्म के बाद वाला पड़ाव **plan** से सबसे ज़्यादा बार क्यों छूट जाता है, और उसका रास्ता नाम कर देने में असल में क्या-क्या आता है।

कोई भी हिस्सा भरने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर और pregnancy: समय रहते पूछने वाले सवाल* — Bipolar Stability Program का lesson 17।

शुरू करने से पहले

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।

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

सवालों का यह सेट न contraception चुनता है, न pregnancy का इलाज, न feeding, और न दवा में कोई बदलाव। अगर pregnancy मुमकिन है, सोची हुई है या पक्की हो चुकी है, तो उस दवा से जुड़ी सलाह के लिए अपने prescriber और pregnancy-care की team से contact कीजिए; इस पन्ने को इलाज बदलने की बुनियाद मत बनाइए।

Postpartum का emergency रास्ता

जन्म के बाद अचानक गंभीर confusion, reality से संपर्क टूट जाना, hallucinations, भ्रम वाले पक्के विश्वास, या तेज़ी से बढ़ते हुए manic या psychotic लक्षण — यह एक medical emergency है। अभी local emergency services से, या urgent perinatal रास्ते से, contact कीजिए। न किसी routine appointment का इंतज़ार कीजिए, न पहले workbook पूरा कीजिए।

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।

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 17 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

सिर्फ वे हिस्से जो आप पर लागू होते हैं। Contraception, pregnancy, postpartum, feeding और genetics अलग-अलग सवाल हैं, और ज़्यादातर लोगों को इनमें से एक या दो ही चाहिए होते हैं। बाक़ी खाली रह सकते हैं, और पन्ना फिर भी पूरा गिना जाता है। यहाँ एक सही सवाल उस पन्ने से ज़्यादा कीमती है जो फ़र्ज़ निभाने के लिए भरा गया हो।

अभी मेरा reproductive संदर्भ

- | | |
|--|---|
| ☐ मेरे लिए pregnancy मुमकिन है | ☐ मैं pregnancy की योजना बना रहा/रही हूँ |
| ☐ मैं अभी pregnant हूँ | ☐ मैं जन्म या postpartum की तैयारी कर रहा/रही हूँ |
| ☐ मैं postpartum में हूँ | ☐ मैं contraception सोच रहा/रही हूँ या इस्तेमाल कर रहा/रही हूँ |
| ☐ मुमकिन है कि किसी pregnancy में sperm मेरा हो | ☐ feeding के सवाल मुझ पर लागू होते हैं |
| ☐ genetics के सवाल मुझ पर लागू होते हैं | ☐ यहाँ लिखने को कुछ नहीं |
| ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती | |

मेरा वक्त्र का दायरा

लिखिए कि यह सवाल अभी के लिए है, किसी आगे होने वाले बदलाव से पहले के लिए, pregnancy के किसी तय पड़ाव पर, जन्म से पहले, जन्म के बाद, या अभी कोई तारीख ही नहीं है। कोई सवाल फ़ैसले से बहुत पहले भी काम का हो सकता है।

वक्त्र का दायरा

इलाज की जाँची हुई जानकारी कहाँ है

उस जाँची हुई दवाओं की list या professional record का नाम लिखिए जिसे देखा जाना चाहिए। Doses याददाश्त से दोबारा मत गढ़िए, और prescription की तस्वीरें इस पन्ने पर मत उतारिए।

Contraception और interaction का सवाल

दोनों दिशाएँ साफ़-साफ़ लिखिए:

क्या contraception का यही तरीक़ा मेरी list की किसी दवा का exposure या असर बदल सकता है?

क्या मेरी list की कोई दवा contraception के इसी तरीक़े की कारगरता घटा सकती है?

और जोड़िए: कौन-सी मौजूदा product information या कौन-सा specialist source हर जवाब की पुष्टि करता है?

CONTRACEPTION के INTERACTION वाले सवाल

Pregnancy से पहले और उसके दौरान का सवाल

लिखिए कि आप किन बातों पर नज़र चाहते/चाहती हैं: इलाज के फ़ायदे, उस दवा से जुड़ी pregnancy की evidence, बीमार पड़ जाने का risk, monitoring, शरीर की सेहत की ज़रूरतें, obstetric तालमेल, बिना सोची pregnancy निकल आने पर contact का रास्ता, या कोई और चिंता।

PREGNANCY पर नज़र वाला सवाल

Care की भूमिकाएँ, नाम के साथ

लिखिए कि psychiatric prescribing, pregnancy care, primary care, pharmacy की सलाह और नवजात/शिशु से जुड़े सवाल किसके ज़िम्मे हैं। एक ही professional एक से ज़्यादा भूमिकाएँ सँभाल सकता/सकती है। अंदाज़ा लगाने के बजाय भूमिका अभी तय नहीं लिख दीजिए।

कैसे बताया जा सकता है, और कितना

साथी, परिवार का कोई इंसान या कोई दोस्त इसमें शामिल हो सकता है। यह आपका फ़ैसला है, और यह सब-कुछ-या-कुछ-नहीं वाला मामला नहीं है: किसी को एक हिस्से में शामिल किया जा सकता है और दूसरे से बाहर रखा जा सकता है।

सिर्फ़ उन्हीं लोगों के नाम लिखिए जिन्हें आप शामिल करना चाहते/चाहती हैं, और हर एक के लिए वह भूमिका लिखिए जो आप उन्हें देना चाहते/चाहती हैं, और वह हद जो आप चाहते/चाहती हैं कि मानी जाए। «Appointment में साथ आते हैं, यह पन्ना नहीं

पढ़ते» — यह एक हद है। «अगर मुझे भर्ती किया जाए तो इन्हें बुलाया जा सकता है» — यह भी एक हद है। जिसे आप इस पन्ने से बाहर छोड़ते/छोड़ती हैं, वह बाहर ही रहता है।

किसे बताया जा सकता है, और किस बारे में

क्या निजी रहता है, या सिर्फ मेरे पास

यहाँ कुछ भी क़ानूनी दस्तावेज़ नहीं है, और किसी का नाम लिख देने से उसे कोई सूचना नहीं जाती। अगर आपके हालात में घर के अंदर risk है, तो इस workbook के आखिर वाले crisis परिशिष्ट में उसके लिए एक अलग हिस्सा है।

Postpartum का urgent रास्ता

जाँचा हुआ urgent perinatal या emergency रास्ता लिखिए, यह भी कि उसकी copy किसके पास है, और जन्म के बाद वह कहाँ हाथ में होगा। यह खाना एक रास्ता सँभालकर रखता है; यह लक्षणों का diagnosis नहीं करता।

Postpartum में नींद और रोज़मर्रा के सहारे का सवाल

पूछिए कि बचाकर रखी हुई नींद, रात का सहारा, feeding की व्यवस्था और शुरुआती professional follow-up की योजना कैसे बनेगी — इस तरह कि किसी एक साथ देने वाले इंसान पर निगरानी की कोई बिना छोर की ज़िम्मेदारी न आ पड़े।

Feeding का सवाल

पूछिए कि ठीक उसी दवा, शिशु की सेहत, आपकी मानसिक और शारीरिक सेहत, नींद की ज़रूरत, monitoring और मौजूद specialist सहारे के हिसाब से कौन-कौन से रास्ते बैठते हैं। Feeding के हर रास्ते को नैतिक ऊँच-नीच से बाहर रखिए।

Genetics का सवाल

लिखिए कि परिवार के इतिहास, उलझे हुए genetic योगदान, भविष्यवाणी की हदों, और genetic counseling मौजूद है या काम की है — इनमें से आप क्या समझाया हुआ चाहते/चाहती हैं। इस workbook से कोई प्रतिशत मत माँगिए।

किसी professional के लिए एक सवाल — वैकल्पिक

इस पन्ने के लिए किसी professional वाले सवाल का होना ज़रूरी नहीं है। अगर एक सवाल काम आए, तो उसे यहाँ लिख लीजिए:

क्या हम मिलकर देख सकते हैं कि reproductive health के कौन-से सवाल मेरे अभी के इलाज पर लागू होते हैं, हर जवाब किसके ज़िम्मे है, और pregnancy, जन्म, postpartum, feeding और अचानक आए बदलाव के लिए कौन-सा plan अभी से मौजूद होना चाहिए?

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 अपने बल पर खड़ा सवाल, या नाम लिया हुआ एक रास्ता लिखा हो।

जानकारी का इंतज़ार तब चुनिए जब अगला काम का क़दम किसी professional के जवाब, किसी तय की हुई भूमिका या किसी जाँचे हुए रास्ते पर टिका हो। निजी रख रहा/रही हूँ तब चुनिए जब आप जान-बूझकर ब्योरा कहीं और रख रहे/रही हों।

☐ इस्तेमाल के लिए तैयार

☐ जानकारी का इंतज़ार

☐ निजी रख रहा/रही हूँ

कम energy वाला रास्ता

ठीक दो पंक्तियाँ उतार लीजिए। पूरा रास्ता इतना ही है।

1. Reproductive health का वह सवाल जिसका जवाब मुझे वक़्त का दबाव आने से पहले चाहिए: [यहाँ लिखें]

2. जिस professional या service से मैं पूछूँगा/पूछूँगी – और अगर pregnancy लागू हो तो postpartum का urgent रास्ता – वह है: [यहाँ लिखें]

वक्रत का दबाव आने से पहले का सवाल

PROFESSIONAL और रास्ता

ये दो पंक्तियाँ अपने आप में एक पूरा रास्ता हैं। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Sofia एक काल्पनिक किरदार है, कई हिस्सों से बनी हुई।

- अभी का **reproductive** संदर्भ: अभी **contraception** पर सोच रही है, और आगे चलकर **pregnancy** मुमकिन है।
- वक्रत का दायरा: **contraception** पर इसी महीने बात; **pregnancy** की कोई तारीख नहीं।
- इलाज की जाँची हुई जानकारी: **prescribing clinic** के **portal** में रखी हुई जाँची हुई **list**।
- **Contraception** के **interaction** वाले सवाल: क्या यह तरीका किसी दवा का **exposure** बदल सकता है, और क्या कोई दवा इस तरीके की कारगरता घटा सकती है? हर दिशा की पुष्टि कौन-सा **source** करता है?
- **Pregnancy** पर नज़र वाला सवाल: अभी के इलाज के फ़ायदे, उस दवा से जुड़ी **evidence**, **monitoring**, और **pregnancy** की योजना न होने पर **test positive** आए तो किससे **contact** करना है।
- **Care** की भूमिकाएँ: **prescriber** का नाम लिखा हुआ; **pregnancy-care** और **perinatal** भूमिकाएँ अभी तय होनी बाक़ी हैं।
- **Postpartum** का **urgent** रास्ता: **local perinatal service** की जानकारी का इंतज़ार।
- **Postpartum** में नींद और रोज़मर्रा के सहारे का सवाल: पूछना है कि बचाकर रखी हुई नींद, शुरुआती **follow-up** और रात का व्यावहारिक सहारा जन्म से पहले कौन तय करेगा।
- **Feeding** का सवाल: दवा, शिशु और नींद के हिसाब से एक जाँच माँगनी है, **feeding** के रास्तों की ऊँच-नीच बनाए बिना।
- **Genetics** का सवाल: पूछना है कि उलझे हुए वंशानुक्रम का मतलब क्या है, और एक बच्चे के बारे में क्या-क्या नहीं बताया जा सकता।
- यह पन्ना कहाँ तक पहुँचा: इस्तेमाल के लिए तैयार।

Sofia का पन्ना आपस में जुड़े हुए सवाल तैयार करता है। यह न **contraception** का कोई फैसला लेता है, न **pregnancy** का, न दवा का, न **feeding** का।

यह पन्ना बंद करने से पहले

वैकल्पिक और निजी। इसे न कहीं भेजा जाता है, न upload किया जाता है, न इकट्ठा किया जाता है, और न उस पर नज़र रखी जाती है।

कौन-सा पड़ाव मेरे सवालों से छूटा हुआ था?

CARE की कौन-सी भूमिका का मालिक अब भी तय नहीं है?

कौन-सा जवाब उस दवा से जुड़े किसी जाँचे हुए source पर टिका है?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

सवालों के इस सेट को **खंड 5 — मेरा treatment** में medication के सवालों वाले पन्ने (lesson 5) और उसका v2 (lesson 14), side effects और monitoring वाली शीट (lesson 15) और रुकने के फ़ैसले वाली शीट (lesson 16) के बगल में रखिए।

सिर्फ़ इतना आगे ले जाइए:

- वे सवाल जो अभी लागू होते हैं;
- नाम लिखी हुई **professional** भूमिकाएँ और जाँचे हुए **contact** के रास्ते;
- अगर **pregnancy** लागू हो तो **postpartum** का **urgent** रास्ता और सहारे वाले सवाल;
- तय हो चुके जवाब, उनके **source** और दोबारा देखने की तारीख के साथ।

यह पन्ना पहले वाले किसी पन्ने की जगह नहीं लेता। यह reproductive health वाली शाखा को बंद कर देता है। Warning signs की पूरी सीढ़ी (lesson 19) आगे चलकर आम warning signs की सीढ़ी बनाएगी और crisis में क्या करना है उसका मसौदा (lesson 20) crisis plan का मसौदा; यह शीट सिर्फ़ reproductive/postpartum के सवाल और urgent रास्ता लेकर चलती 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।
- यह **Program** आपसे कभी नहीं कहेगा कि आप कोई **medication** शुरू करें, बंद करें, धीरे-धीरे कम करें, दोबारा शुरू करें, चुनें या बदलें।
- यह **workbook** न **contraception** चुनता है, न **pregnancy** का इलाज, न **feeding**, और न **genetic testing**।
- **Interaction** का हर **record** उसका कर्ता, असर की दिशा, ठीक वही तरीका या दवा, और **source** — चारों बताता है।

- देश के अपने नियमों की ज़रूरतें वहीं, अभी की जानकारी से जाँची जाती हैं।
- जन्म के बाद अचानक गंभीर **confusion, reality** से संपर्क टूट जाना, या तेज़ी से बढ़ते **manic/psychotic** लक्षण — इनमें अभी **emergency** वाला रास्ता लिया जाता है।
- **Feeding** के सारे रास्ते इज़्ज़त में बराबर रहते हैं, और उन्हें दवा, शिशु और सेहत से जुड़ी **evidence** के हिसाब से देखा जाता है।
- **Prescription** की तस्वीरें, **genetic report, account** का ब्योरा, **access codes** और बिना ज़रूरत की पहचान — इन्हें पन्ने से बाहर रखिए।
- **Workbook** पूरा करना कभी भी **urgent** या **emergency** मदद से ऊपर नहीं जाता।

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।

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।

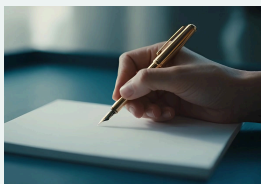
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।