

18

बाइपोलर में therapy से फ़ायदा? Evidence क्या कहता है

एक रास्ता — psychotherapy, psychosocial या complementary — उसी evidence के हिसाब से जगह पर रखना जो सचमुच उसी पर लागू होती है, और फिर लक्ष्य, मेल, safety, तालमेल और दोबारा देखने के सवाल तैयार कर लेना।

चौबीस में से **LESSON 18**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l18

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

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

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

— René, Bipolar Clarity

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

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

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

ये चौबीस

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

01	बाइपोलर का diagnosis अभी मिला? पहले यह पन्ना भरें	
02	बाइपोलर डिसऑर्डर क्या है? सिर्फ़ 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: फ़र्क़ 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 फ़र्क़	
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	आप यहाँ हैं
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 रास्ता — psychotherapy, psychosocial या complementary — उसी evidence के हिसाब से जगह पर रखना जो सचमुच उसी पर लागू होती है, और फिर लक्ष्य, मेल, safety, तालमेल और दोबारा देखने के सवाल तैयार कर लेना।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं एक ऐसा उम्मीदवार जिसका ब्योरा इतना सटीक हो कि उस पर बात हो सके, उसकी evidence की गली, और वे सवाल जो तय करते हैं कि वह आप पर बैठता है या नहीं।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 18 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इस शीट पर करते/करती हैं।

Therapy का नाम एक डिब्बा है, और evidence नाम के अंदर नहीं रहती। एक ही नाम की दो चीज़ें इसमें अलग हो सकती हैं कि वे किस पर निशाना लगाती हैं, कितने वक्ता चलती हैं, उन्हें कौन देता है, और उनकी जाँच किन लोगों पर हुई थी। तो सवाल कभी यह नहीं होता कि *यह therapy अच्छी है या नहीं* — सवाल यह होता है कि *यह ठीक-ठीक क्या है, किस चीज़ के लिए है, और देता कौन है*।

बाइपोलर में psychotherapy adjunctive होती है। Guidelines जिन रास्तों का साथ देती हैं, वे दवा वाले इलाज के साथ-साथ बैठते हैं, उसकी जगह नहीं; और जो पन्ना इस फ़र्क को धुँधला कर देता है, वह खुलेपन जैसा दिख सकता है, लेकिन नुकसान पहुँचा सकता है।

चार गलियाँ, और कोई मंच नहीं। बाइपोलर के लिए खास evidence। किसी तय समस्या के लिए evidence — नींद, घबराहट, कोई रिश्ता। आम भलाई। और वह गली जिसके पीछे कोई evidence है ही नहीं। कोई चीज़ ईमानदारी से दूसरी गली में बैठ सकती है, करने लायक भी हो सकती है, और फिर भी दोबारा बीमार पड़ने से बचाव का सबूत नहीं होती। गलियों को अलग-अलग रखना ही इस पूरे अभ्यास का काम है।

Complementary और natural रिश्ते और बिक्री के शब्द हैं। ये बताते हैं कि कोई चीज़ आम इलाज के बगल में कैसे बैठती है, या उसे बेचा कैसे जाता है। इनमें से कोई safety की रेटिंग नहीं है, और कोई interactions के बारे में कुछ नहीं बताता।

Product, device या देने वाले का नाम ठीक-ठीक लिखिए। जिसका नाम नहीं है, उसे कोई जाँच नहीं सकता — आपका prescriber भी नहीं।

और red flags दावों की होती हैं, विषयों की नहीं। पूरी तरह ठीक कर देने के वादे, चल रहा इलाज छोड़ने का दबाव, सामग्री पर पर्दा, पैसे की जल्दबाज़ी — ये किसी दावे के गुण हैं, और ये आम और ग़ैर-आम, दोनों तरह की जगहों के अंदर मिलते हैं।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. **Therapy का नाम एक डिब्बा है। Evidence ठीक उसी हस्तक्षेप और उसी संदर्भ की होती है।**
2. **Guidelines जिन बाइपोलर psychotherapies का साथ देती हैं, वे दवा वाले इलाज के साथ-साथ चलने वाली हैं।**
3. **कोई एक रास्ता हर इंसान, हर लक्ष्य, हर पड़ाव और हर पहुँच के लिए सबसे अच्छा नहीं होता।**
4. **किसी तय समस्या की evidence यह साबित नहीं करती कि बाइपोलर में दोबारा बीमार पड़ने से बचाव होगा।**
5. **«Complementary» और «natural» रिश्ते या बिक्री के शब्द हैं, safety की रेटिंग नहीं।**
6. **ठीक-ठीक लिखा हुआ एक उम्मीदवार अपने आप में पूरा रास्ता है।**

पहले video देखें

Video दो चीज़ें करता है, जो छाँटने वाली एक शीट नहीं कर सकती।

- एक ही नाम की दो चीज़ें, दो अलग पतों पर रखी हुई, जिससे डिब्बे वाली दिक्कत सैद्धांतिक नहीं रह जाती।
- वह खुला सवाल कि किसी एक समस्या की evidence क्या साबित करती है और क्या नहीं, जिसकी क़ीमत आखिर में चुकाई जाती है, शुरू में मान नहीं ली जाती।

कुछ भी छाँटने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर में therapy से फ़ायदा? Evidence क्या कहता है* — Bipolar Stability Program का lesson 18।

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।

यह शीट evidence को छाँटती है और सवाल तैयार करती है। यह न कोई therapy चुनती है, न complementary रास्ता, न supplement, न device, और न दवा में कोई बदलाव। **इस शीट पर ऐसा कुछ नहीं है जो चल रहे इलाज को बदलने की वजह बने,** और बदलाव का कोई भी प्रस्ताव उन्हीं professionals के पास जाता है जो उसे देखते हैं।

अगर गंभीर activation, psychosis, functioning का बड़ा नुक़सान या तुरंत खतरा सामने हो, तो किसी routine therapy session का या इस पन्ने के पूरा होने का इंतज़ार करने के बजाय वही रास्ता इस्तेमाल कीजिए जो आप पहले तय कर चुके/चुकी हैं, या वह care contact जिसका नाम आप पहले लिख चुके/चुकी हैं, या अपनी local emergency services।

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 18 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

उम्मीदवार रास्ता, या सवाल

ठीक एक रास्ता, program, अभ्यास, product, device या सवाल नाम लीजिए। जहाँ इससे बारीक ब्योरा मुमकिन हो, वहाँ चौड़े लेबल से बचिए।

मेरा लक्ष्य

रोज़मर्रा की भाषा में लिखिए कि आप किस चीज़ में मदद चाहते/चाहती हैं: दोबारा बीमार पड़ने से बचाव, depression के लक्षण, रोज़ की लय, परिवार में बातचीत, trauma के लक्षण, नींद न आना, घबराहट, शोक, नशे का इस्तेमाल, functioning, तनाव, आम भलाई, या कोई और लक्ष्य।

चौथी गली कब इस्तेमाल होती है

कुछ दावे ऐसे होते हैं कि कुछ भी तय करने से पहले रुक जाना बनता है। इन्हें सुनिए और ढूँढ़िए: **बाइपोलर को जड़ से ठीक कर देता है • हर किसी पर काम करता है • अपनी medication की जगह इसे लीजिए • मानसिक इलाज को शरीर से बाहर निकाल देता है • गारंटी है • आपकी care team आपसे कुछ छिपा रही है।**

लोगों की गवाहियाँ, पेशेवर दिखने वाले graphics और वैज्ञानिक शब्दावली evidence नहीं हैं। अगर तरीका या source गायब है, तो वह गायब ही है।

एक red flag यह साबित नहीं करती कि पूरी चीज़ थोखा है। वह तीन बातें कहती है: फ़ैसला रोक दीजिए, उस दावे के भरोसे कुछ भी मत बदलिए, और उसे किसी योग्य professional या भरोसेमंद source से जाँच लीजिए।

चार जाँचें ज़्यादातर काम कर देती हैं। जिस अध्ययन का हवाला दिया जा रहा है, क्या वह उसी चीज़ का है जो बेची जा रही है? क्या उसमें बाइपोलर वाले लोग शामिल थे? उसने नापा क्या — लक्षण, दोबारा बीमार पड़ना, functioning, नींद, तनाव, कुछ और? और उसकी जाँच आम इलाज के साथ-साथ हुई थी या उसकी जगह?

फिर ग़लत निकलने की कीमत: पैसा, निजता, नींद, care में देरी, interaction का risk, या अपनी इलाज वाली team से नाता तोड़ने का दबाव।

फ़िलहाल की evidence वाली गली

गली सवाल को क्रम में रखती है। वह न लोगों को ऊँच-नीच में बाँटती है, न फ़ायदे की गारंटी देती है, न इलाज चुनती है।

- | | |
|---|--|
| ☐ बाइपोलर के लिए खास, guideline-समर्थित adjunctive psychotherapy | ☐ किसी तय समस्या के लिए psychological या psychosocial मदद |
| ☐ भलाई या complementary सहाय | ☐ evidence साफ़ नहीं, या दावा जाँचना बाक़ी |
| ☐ जानकारी का इंतज़ार | ☐ यहाँ लिखने को कुछ नहीं |
| ☐ जवाब नहीं देना चाहता/चाहती | |

Evidence का पता

ठीक उसी हस्तक्षेप, लक्ष्य, आबादी, पड़ाव, format, नतीजे, source और तारीख के बारे में जो पता है, वह लिखिए। जिस हिस्से की जाँच अभी बाक़ी है, उसके लिए **जानकारी का इंतज़ार** इस्तेमाल कीजिए।

मेरे साथ क्या हुआ

Evidence यह बताती है कि किसी अध्ययन में शामिल लोगों के साथ क्या हुआ। यह पंक्ति बताती है कि आपके साथ क्या हुआ, और ये दो अलग सवाल हैं — ठीक इसीलिए इनकी पंक्तियाँ भी अलग हैं।

आराम, अच्छा लगना, दर्द, थकान, इंद्रियों पर असर, नींद, यह आपके शरीर पर बैठता है या नहीं, आप इसका इंतज़ार करते/करती थीं या इससे डर लगता था। **अभी कुछ नहीं — मैंने इसे आज़माया ही नहीं** एक पूरा जवाब है।

आपका अनुभव evidence को नहीं काटता, और evidence आपके अनुभव को नहीं काटती। एक बताती है कि आम तौर पर क्या होता है; दूसरा बताता है कि आपकी ज़िंदगी में क्या हुआ। किसी professional को दोनों चाहिए।

यह किसके बग़ल में बैठता है

वह चल रहा इलाज, सेवा या अपनी देखभाल का काम लिखिए जिसके साथ यह रास्ता जुड़ेगा। अगर कोई दावा कहता है कि यह medication या professional care की जगह ले लेता है, तो उस दावे को जाँचने-या-रुकने वाली गली में रखिए।

देने वाला, या देखने वाला

उस therapist, program, prescriber, pharmacist, primary-care professional या किसी और योग्य इंसान का नाम लिखिए जो evidence और safety के सवालों का जवाब दे सके। बाइपोलर से जुड़ा तजुर्बा या credentials सिर्फ़ तभी

लिखिए जब वे जाँचे हुए हों।

मेल और पहुँच

वे बातें लिखिए जो तय करती हैं कि यह रास्ता आपके लिए चल भी सकता है या नहीं: format, भाषा, disability के हिसाब से पहुँच, इंद्रियों पर बोझ, आना-जाना, वक्रत, खर्च, निजता और परिवार से जुड़ी हदें।

तालमेल और safety का सवाल

पूछिए कि देने वाला चल रही care के साथ तालमेल कैसे रखता है; नींद घटने, activation बढ़ने, psychosis दिखने या functioning के तेज़ी से बदलने पर क्या होता है; और supplements, products या devices को interactions और शरीर की सेहत की हदों के लिए कौन देखता है।

तालमेल और SAFETY

आगे बढ़ना और दोबारा देखना

वह नतीजा लिखिए जिसे आप दोबारा देखेंगे/देखेंगी, वह लगातार निगरानी के बिना कैसे दिख सकता है, उसे कौन देखता है, और plan पर दोबारा कब सोचा जाएगा। आगे बढ़ने में हुनर, लक्षण, दोबारा बीमार पड़ना, functioning, नींद, रिश्ते, पहुँच का बोझ या कोई और तय किया हुआ लक्ष्य आ सकता है।

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 यह इस्तेमाल कीजिए:

क्या हम मिलकर देख सकते हैं कि medication के बाहर का यही रास्ता मेरे लक्ष्य और अभी के पड़ाव पर बैठता है या नहीं, उस पर कौन-सी evidence लागू होती है, यह मेरे इलाज में क्या जोड़ता है, और हम फ़ायदा, बोझ और safety को दोबारा कैसे देखेंगे?

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 एक उम्मीदवार या सवाल, एक लक्ष्य, और जाँचने या दोबारा देखने का एक रास्ता — तीनों लिखे हों।

जानकारी का इंतज़ार तब चुनिए जब evidence, देने वाला, पहुँच, तालमेल या safety की जानकारी अब भी पन्ने के बाहर रहती 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. Medication के बाहर का वह रास्ता या सवाल जिसे मैं समझना चाहता/चाहती हूँ: [यहाँ लिखें]
2. मुझे यह इस लक्ष्य के लिए चाहिए — और इसकी evidence, मेल और safety मैं इनसे जाँचूँगा/जाँचूँगी: [यहाँ लिखें]

रास्ता, या सवाल

लक्ष्य और जाँच का रास्ता

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

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

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

- उम्मीदवार रास्ता, या सवाल: दूर से चलने वाला एक **group**, जिसे बाइपोलर के लिए **CBT** बताया गया है।
- मेरा लक्ष्य: **depression** की तरफ़ के शुरुआती बदलाव पहचानना, और रोज़ का **functioning** बचाए रखना।
- फ़िलहाल की **evidence** वाली गली: जानकारी का इंतज़ार।
- **Evidence** का पता: **CBT** का लेबल पता है; बाइपोलर के लिए उसका ढालना, **manual**, पड़ाव, **group** वाला **format** और जो नतीजा देखा गया — इन सबकी पुष्टि बाक़ी है।
- यह किसके बग़ल में बैठता है: अभी चल रहा **psychiatric** इलाज, और मौजूदा स्थिरता **plan**।
- देने वाला, या देखने वाला: **protocol** के ब्योरे के लिए **program** का **coordinator**; तालमेल के लिए **prescriber**।
- मेल और पहुँच: दूर से चलने वाला **format** और शाम का वक़्त बैठते हैं; **captioning** और खर्च की पुष्टि बाक़ी है।
- तालमेल और **safety**: पूछना है कि नींद घटने, **activation** बढ़ने या अचानक बदलाव पर यह **group** क्या करता है, और जानकारी **prescriber** तक कैसे पहुँचती है।
- आगे बढ़ना और दोबारा देखना: तय की हुई एक अवधि के बाद देखना कि शुरुआती बदलाव वाले हुनर रोज़ काम आ रहे हैं या नहीं, और रोज़ का **functioning** कैसा है।
- यह पन्ना कहाँ तक पहुँचा: इस्तेमाल के लिए तैयार।

Ayesha का पन्ना therapy का कोई फ़ैसला नहीं लेता। यह एक चौड़े लेबल को ऐसे सवालों में बदल देता है जिनके जवाब मिल सकते हैं।

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 छूटा हुआ ब्योरा **EVIDENCE** वाली गली बदल देता है?

18

कौन-सा नतीजा ठीक उसी लक्ष्य का है, न कि आम तौर पर बाइपोलर का?

मेल या **safety** का कौन-सा सवाल **appointment** की **agenda** वाले कार्ड (lesson 13) तक पहुँचना चाहिए?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

इस शीट को **खंड 5 – मेरा treatment** में रखिए, appointment की agenda वाले कार्ड और इलाज के बाक़ी पन्नों के बग़ल में।

सिर्फ़ इतना आगे ले जाइए:

- एक उम्मीदवार या सवाल, और उसका लक्ष्य;
- फ़िलहाल की **evidence** वाली गली, और **source** में जो कमी है;
- नाम लिया हुआ देने वाला या देखने वाला;
- मेल, पहुँच, तालमेल और **safety** के सवाल;
- तय हुआ नतीजा और दोबारा देखने का वक़्त।

यह शीट **Treatment-Ready Stability Plan** को पूरा कर देती है। यह इलाज के पहले वाले किसी पन्ने की जगह नहीं लेती। Warning signs की पूरी सीढ़ी (lesson 19) आगे चलकर warning signs की पूरी सीढ़ी बनाएगी; crisis में क्या करना है उसका मसौदा (lesson 20) crisis वाला मसौदा बनाएगा; लय और मुश्किल सुलझाने वाली शीट (lesson 22) टिकाऊ लय की व्यवस्था बनाएगी; functioning और दोबारा खड़े होने वाला plan (lesson 23) functioning और सँभलने पर काम करेगा।

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।
- जहाँ **source** उसे ऐसे ही बताता है, वहाँ **guideline**-समर्थित **psychotherapy** साथ-साथ चलने वाली ही रहती है।
- सिर्फ़ **therapy** का नाम यह कभी साबित नहीं करता कि **protocol**, लक्ष्य, आबादी, पड़ाव या **format** उसी **evidence** से मेल खाते हैं।
- परिवार को शामिल करने के लिए सहमति और तय की हुई एक भूमिका चाहिए; इससे निगरानी या क़ाबू पाने की इजाज़त कभी नहीं मिलती।
- हर **supplement**, जड़ी-बूटी, बिना **prescription** वाला **product** और रोशनी वाला **device** उस जाँची हुई **list** में डालिए जो **prescriber** या **pharmacist** के पास जाती है।
- यह **workbook** न किसी **supplement** की मात्रा बताता है, न रोशनी का **schedule**, न **device** की **setting**, न कसरत का नुस्खा, और न इलाजों की कोई ऊँच-नीच।
- गंभीर **activation**, **psychosis**, **functioning** का बड़ा नुक़सान या तुरंत खतरा — ये **workbook** पूरा करने से ऊपर जाते हैं।
- सेहत के **record**, **account** का ब्योरा, **access codes**, पैसे का **data** और बिना ज़रूरत की पहचान — इन्हें पन्ने से बाहर रखिए।

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।

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

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।

adjunctive (lesson 18) — साथ में जोड़ा गया, न कि किसी की जगह पर। बाइपोलर डिसऑर्डर के लिए guidelines जिन psychotherapies का समर्थन करती हैं, उन्हें इसी तरह बताया जाता है: वे pharmacological care में जोड़ी जाती हैं।

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 यकीन 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।

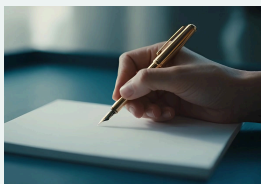
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

19 lessons

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 किसी अपने को बाइपोलर का diagnosis मिला? अब क्या करें 2 बाइपोलर वाले किसी की मदद: असल में आपकी भूमिका क्या है? 3 बाइपोलर व्यवहार को समझना: आप सच में क्या जान सकते हैं? 4 क्या बाइपोलर एपिसोड आपकी वजह से हुआ? 5 बाइपोलर treatment में मदद, कमान अपने हाथ में लिए बिना 6 बाइपोलर और नींद: कमान लिए बिना मदद कैसे करें 7 बाइपोलर warning sign या बस एक बुरा दिन? 8 बाइपोलर, alcohol और cannabis: आप कैसे मदद कर सकते हैं? 9 Mania और hypomania के शुरुआती संकेत जो अपनों को दिख सकते हैं | <ol style="list-style-type: none"> 10 बाइपोलर depression और mixed states: किन बातों पर ध्यान दें 11 बाइपोलर एपिसोड शुरू हो रहा हो सकता है: अब क्या करें? 12 झगड़े के दौरान बाइपोलर वाले व्यक्ति से कैसे बात करें 13 Mania पर कैसे react करें, झगड़ा बढ़ाए बिना 14 बाइपोलर depression में किसी की मदद कैसे करें 15 बाइपोलर crisis plan: ज़रूरत पड़ने से पहले बना लें 16 बाइपोलर, सीमाएँ और बच्चे: लकीर कहाँ खींचें 17 जब बाइपोलर से परिवार पर दबाव पड़े: शुरुआत कहाँ से करें? 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।