

19

बाइपोलर के warning signs: बारीक संकेत से urgent तक

अपनी एक सीढ़ी: ऊपर की तरफ़ और नीचे की तरफ़ के लिए अलग-अलग पंक्तियाँ, जवाब के तीन दर्जे, और हर उस देखी हुई बात के साथ जुड़ा हुआ एक काम और एक contact जिसे आप रखना चुनते/चुनती हैं।

चौबीस में से **LESSON 19**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/19

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	
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	आप यहाँ हैं
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

अपनी एक सीढ़ी: ऊपर की तरफ़ और नीचे की तरफ़ के लिए अलग-अलग पंक्तियाँ, जवाब के तीन दर्जे, और हर उस देखी हुई बात के साथ जुड़ा हुआ एक काम और एक contact जिसे आप रखना चुनते/चुनती हैं।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं एक सीढ़ी — ऊपर और नीचे की पंक्तियाँ, जवाब के तीन दर्जे, और हर उस पायदान पर एक काम और एक contact जिसे आप रखते/रखती हैं — और यह warning signs के उन सब पन्नों की जगह ले लेती है जो आपने

अब तक बनाए हैं।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 19 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इस सीढ़ी पर करते/करती हैं — और यह warning signs के उन सब पन्नों की जगह ले लेती है जो आपने अब तक बनाए हैं।

कोई सूची बताती है कि आपने क्या देखा। सीढ़ी बताती है कि उसका करना क्या है। यह अध्याय इसी फ़र्क पर घूमता है। छह खाने: ऊपर की तरफ़ और नीचे की तरफ़, और हर एक हल्के, साफ़ और तुरंत वाले दर्जे पर। और हर उस पायदान पर जिसे आप रखते/रखती हैं, एक काम और एक contact — क्योंकि खूबसूरती से लिखे हुए छह डिब्बे, जिनके साथ कोई नंबर न हो, आपको फ़ैसले के सामने अकेला ही छोड़ देते हैं।

हल्का, साफ़ और तुरंत — ये जवाब हैं, नंबर नहीं। ये आपकी तबीयत कितनी खराब है, उसके तीन दर्जे नहीं हैं। ये यह बताते हैं कि रास्ता कितनी जल्दी शुरू होता है।

आपने जो-जो बदलाव देखे हैं, उनमें से हर एक को पायदान नहीं मिलता, और उनमें से चुनना ही ज़्यादातर काम है। कोई बदलाव यहाँ तब आता है जब वह उस तरह के हर एपिसोड से पहले आया हो, सिर्फ़ एक से पहले नहीं; जब उसे कोई और भी देख सकता हो; जब उसे उठाने से वही झगड़ा शुरू न हो जाए जिसे आप टालने की कोशिश कर रहे/रही थे/थीं; और जब आपको मोटे तौर पर पता हो कि वह कितना पहले आता है।

फिर उसे और पीछे धकेलिए। जो बदलाव आपको सबसे पहले दिखता है, उसके पीछे आम तौर पर एक और होता है। जो चीज़ सबसे पहले दिखती है, वह शायद ही कभी वह होती है जो सबसे पहले हुई थी, और सबसे पहले वाला जिसे आप ईमानदारी से बयान कर सकते/सकती हैं, वही आपको वक्रत दिलाता है।

दोनों दिशाएँ अलग-अलग रखिए, और इनका औसत कभी मत निकालिए। अगर ऊपर और नीचे के बदलाव एक साथ आ जाएँ, तो जो सबसे ऊँचा तय किया हुआ रास्ता लागू होता हो, वही चलता है। कोई हल्की देखी हुई बात किसी साफ़ बात को काट नहीं सकती, और नीचे का लेबल लगा देने से खतरनाक activation की जल्दी कम नहीं हो जाती।

साथ देने वाला इंसान बर्ताव बताता है, सहमति के साथ और एक हृद के साथ। तुमने रात भर में project के बारह message भेजे — यह देखी जा सकती है। तुम्हें फिर से mania हो गया है, साफ़ दिख रहा है — यह एक नतीजा है। सीढ़ी यह तय करती है कि कोई क्या बता सकता है, कहाँ बता सकता है, और क्या निजी रहता है — और यह निगरानी की इजाज़त कभी नहीं देती।

और झूठा alarm भी जानकारी जोड़ता है। जो बदलाव छूट गया, वह भी। सीढ़ी एक जीता-जागता समझौता है, कोई जमी हुई भविष्यवाणी नहीं, और उसे बदलते रहना ही उसे ठीक से इस्तेमाल करना है।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. यह सीढ़ी मुमकिन warning signs और उनके रास्तों को तरतीब देती है। यह किसी एपिसोड का न diagnosis करती है, न उसकी पुष्टि, न भविष्यवाणी, और न उसे खारिज।
2. कोई एक संकेत, कोई गिनती, कोई score या कोई अवधि सबको एक ही पायदान पर नहीं रख देती।
3. पायदान इस पर टिकता है कि आपके अपने baseline से कितना फ़र्क़ आया, उसके इर्द-गिर्द की तरतीब, असर, भरोसा, आपकी history, और आपका तय किया हुआ रास्ता।

4. कोई बदलाव पायदान तब कमाता है जब वह उस तरह के हर एपिसोड से पहले आया हो, जब उसे कोई और देख सकता हो, जब उसे बिना झगड़ा शुरू किए जुबान पर लाया जा सके, और जब आपको मोटे तौर पर पता हो कि वह कितना पहले आता है।
5. ऊपर और नीचे की पंक्तियाँ अलग-अलग रखिए। अगर बदलाव मिल जाएँ, तो चिंता का औसत निकालकर उसे गायब करने के बजाय सबसे ऊँचा लागू होने वाला तय रास्ता इस्तेमाल कीजिए।
6. हर काम पहले से मौजूद किसी सहमति को दर्ज करता है, या आपकी **care team** के लिए एक सवाल को।
7. इसे भर लेने के बाद, **warning signs** का आपका एक ही जीता-जागता पन्ना यही रहता है।

पहले video देखें

तीन चीज़ें जान-बूझकर इस पन्ने से बाहर हैं, और video में रहती हैं।

- किसी और के ठीक इन्हीं शब्दों वाला **record** दूसरे पायदान पर क्यों गिरता है — दो ऐसी **entries** पर करके दिखाया गया जो पढ़ने में एक जैसी हैं और मतलब अलग-अलग रखती हैं।
- **René** के पिछले पच्चीस सालों को एक-एक पड़ाव में देखकर — और यह कि बरसों की एक लंबी दौड़ को, किसी को ज़रूरत पड़ने से पहले, कागज़ पर उतारने का तरीक़ा सीढ़ी ही क्यों है।
- साथ देने वाले की हद, जुबान से खींची हुई — हद में बँधा साथ सुनने में कैसा लगता है, और वह कहाँ जाकर पिंजरा बन जाता है।

अपनी बनाने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर के warning signs: बारीक संकेत से urgent तक* — Bipolar Stability Program का lesson 19।

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।

तुरंत खतरा, suicide (आत्महत्या) का इरादा, self-harm की कोई योजना या ऐसा risk जो अभी सिर पर है, किसी और को नुकसान पहुँचाने का इरादा, reality से संपर्क टूट जाना, गंभीर confusion, बुनियादी ज़रूरतें पूरी न कर पाना, या तेज़ी से बढ़ता हुआ खतरनाक behaviour — इनमें अभी urgent clinical या emergency मदद ली जाती है।

आपके care plan में urgent के अपने निजी पैमाने और भी हो सकते हैं।

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

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 19 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

कुछ भी लिखने से पहले: यह पन्ना एक नक़ल है, नई शुरुआत नहीं।

जो कुछ आपको चाहिए, वह पहले से उन तीन पन्नों में है जिन्हें आप भर चुके/चुकी हैं — **lesson 4** का शुरुआती बदलाव वाला card, **lesson 8** की ऊपर उठे हुए हाल की सूची, और **lesson 9** की नीचे वाले और मिले-जुले हाल की सूची। उन तीनों को सामने रखिए और उतार लीजिए: वे देखी हुई बातें जिन्हें आप रखना चाहते/चाहती हैं, जो भरोसा आपने उन्हें दिया था, यह कि उन्हें आपने देखा था या किसी और ने, और वह जगह जहाँ आप मदद माँगेंगे/माँगेंगी।

आपसे यह सब दोबारा याद करने को नहीं कहा जा रहा। जब यह पन्ना पूरा हो जाएगा, तब वे तीनों सँभालकर रख दिए जाएँगे और जीता-जागता यही रहेगा।

आपने जो-जो बदलाव देखे हैं, उनमें से हर एक को पायदान नहीं मिलता। आप उतने उम्मीदवार लेकर आएँगे/आएँगी जितने इस सीढ़ी में समाते नहीं, और उनमें से चुनना ही इस पन्ने का काम है। लिखने से पहले हर एक को इन चार सवालियों के सामने रखिए।

क्या यह उस तरह के हर एपिसोड से पहले आया है जो आपको याद है, या सिर्फ़ एक से पहले? जो एक बार हुआ, वह एक याद है। जो हर बार हुआ, वह एक संकेत है।

क्या इसे कोई और देख सकता था? आधी रात के बाद भेजे गए ग्यारह message दिखते हैं। कुछ ठीक न होने का एक धुँधला-सा एहसास सिर्फ़ आपका है, और साथ देने वाला इंसान उसी पर कुछ कर सकता है जो उस तक पहुँचे।

क्या इसे उठाने से ठीक वही झगड़ा शुरू हो जाएगा जिसे आप टालना चाहते/चाहती हैं? कुछ देखी हुई बातें सही होती हैं और फिर भी इस्तेमाल के लायक नहीं होतीं। अगर *तुम बहुत खर्च कर रहे हो* हमेशा आप दोनों के बीच बुरी तरह खत्म हुआ है, तो वह जुमला सीढ़ी से बाहर रहेगा; उसकी जगह वह बदलाव लिखिए जो आप दोनों ने देखा था।

यह कितना पहले आता है — घंटे, दिन या हफ़्ते? यही जवाब एक चेतावनी और एक टिप्पणी के बीच का फ़र्क़ है।

फिर उसे और पीछे धकेलिए। अभी आपने जो भी लिखा है, उससे पूछिए कि उससे पिछले हफ़्ते क्या चल रहा था। मैंने तीन project शुरू कर दिए के पीछे अक्सर एक ऐसी रात होती है जिसकी नींद किसी ने छोड़ने का फ़ैसला किया, और उस रात के पीछे एक दोपहर, जब बाक़ी सब लोग धीरे-धीरे बोलते हुए लग रहे थे। जो बदलाव आपको सबसे पहले दिखता है, वह शायद ही कभी वह होता है जो सबसे पहले आया, और सबसे पहले वाला जिसे आप ईमानदारी से बयान कर सकते/सकती हैं, वही आपको वक्रत दिलाता है। वही पहले वाला हल्के पायदान पर जाता है।

हर ख़ाने में लिखिए: एक देखा जा सकने वाला बदलाव, उस पर आपका भरोसा (पता है, हो सकता है या तय नहीं), वह कितना पहले आता है, पहले से तय किया हुआ काम या care team के लिए सवाल, और contact या जाँचा हुआ पता। काम आए तो baseline, स्रोत और तारीख़ भी जोड़ दीजिए।

ऊपर की तरफ़ — हल्का

ऊपर की तरफ़ का एक ऐसा बदलाव जो शुरुआती, छोटा, दो अर्थों वाला या कम सहारे वाला हो। लिखिए कि वह आम तौर पर कितना पहले आता है, उसके लिए आपने पहले से कौन-सा काम तय कर रखा है, और आप किससे contact करेंगे/करेंगी।

ऊपर की तरफ़ — साफ़

ऊपर की तरफ़ की ऐसी तरतीब जो आपके तय किए हुए ज़्यादा मज़बूत जवाब या जल्दी contact वाले बिंदु तक पहुँच जाए। लिखिए कि वह आम तौर पर कितना पहले आती है, आपने पहले से कौन-सा काम तय कर रखा है, और आप किससे contact करेंगे/करेंगी।

ऊपर की तरफ़ — तुरंत

आपका जाँचा हुआ urgent पता, और किसी clinician का तय किया हुआ आपका अपना पैमाना। यह खाना भरने के लिए urgent मदद में देर मत कीजिए।

नीचे की तरफ़ — हल्का

नीचे की तरफ़ का एक ऐसा बदलाव जो शुरूआती, छोटा, दो अर्थों वाला या कम सहारे वाला हो। लिखिए कि वह आम तौर पर कितना पहले आता है, उसके लिए आपने पहले से कौन-सा काम तय कर रखा है, और आप किससे contact करेंगे/करेंगी।

नीचे की तरफ़ — साफ़

नीचे की तरफ़ की ऐसी तरतीब जो आपके तय किए हुए ज़्यादा मज़बूत जवाब या जल्दी contact वाले बिंदु तक पहुँच जाए। लिखिए कि वह आम तौर पर कितना पहले आती है, आपने पहले से कौन-सा काम तय कर रखा है, और आप किससे contact करेंगे/करेंगी।

नीचे की तरफ़ — तुरंत

आपका जाँचा हुआ urgent पता, और किसी clinician का तय किया हुआ आपका अपना पैमाना। यह खाना भरने के लिए urgent मदद में देर मत कीजिए।

दोनों, मिला-जुला, या तय नहीं

लिखिए कि कौन-कौन से खाने चालू हैं और सबसे ऊँचा लागू होने वाला तय रास्ता कौन-सा है। हाल को बयान करने तक रखिए; यह खाना mixed features का diagnosis नहीं करता।

साथ देने वाले की हद

उनकी सहमति से लिखिए कि नाम लिया हुआ वह इंसान क्या-क्या देख सकता है, क्या बता सकता है, किसे बता सकता है, और क्या निजी रहता है। यह निगरानी, क्राबू या diagnosis की इजाज़त कभी नहीं देता।

दोबारा देखना, और यह कहाँ से आया

सीढ़ी पर तारीख डालिए। लिखिए कि कोई बदलाव आपकी अपनी देखी हुई बात से आया, साथ देने वाले से, care team के साथ हुई किसी review से, या बाद के किसी तजुर्बे से।

Professional के लिए वैकल्पिक सवाल

क्या हम देख सकते हैं कि ये देखी हुई बातें मेरे मामले में कहाँ बैठती हैं, और हर दर्जे के लिए एक काम और एक contact तय कर सकते हैं?

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 देखी हुई बात के साथ एक काम और एक contact लिखा हो, या कोई जाँचा हुआ urgent रास्ता दर्ज हो।

☐ इस्तेमाल के लिए तैयार

☐ जानकारी का इंतज़ार

☐ निजी रख रहा/रही हूँ

कम energy वाला रास्ता

ठीक दो लाइनें उतार लीजिए:

1. अपनी सीढ़ी पर जो बदलाव मैं सबसे ज़्यादा रखना चाहता/चाहती हूँ, वह है: [यहाँ लिखें]

2. उस बदलाव के लिए मुझे जिस काम और जिस contact पर सहमति चाहिए, वह है: [यहाँ लिखें]

ये दो लाइनें एक पूरा रास्ता हैं। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Ravi काल्पनिक है, कई लोगों को मिलाकर बनाया हुआ। Ravi ऊपर की तरफ़ की एक हल्की बात लिखते हैं: दो छोटी रातों के बाद कई नए project शुरू कर देना; भरोसा: हो सकता है; कितना पहले: क़रीब एक हफ़्ता, दोनों बार; काम: नींद बचाने का जो समझौता पहले से है उसे इस्तेमाल करना और तरतीब नोट कर लेना; contact: अगर तय किया हुआ साफ़ पैमाना दिखे तो care team का portal. नीचे की तरफ़ के साफ़ खाने में लिखा है खाना बेवक़्त, काम के message बिना खोले, और तय किए हुए दो वादे छूट जाना; भरोसा: पता है; कितना पहले: दो से तीन हफ़्ते; काम और contact: नाम लिए हुए clinician के साथ जल्दी contact का जो समझौता पहले से है, उसे इस्तेमाल करना.

Ravi एक उम्मीदवार छोड़ भी देते हैं। चिड़चिड़ा लगना सबसे साफ़ लग रहा था, और वह चार में से दो सवालों पर गिर गया: उसे कोई और देख नहीं सकता था, और उसे उठाने की हर पिछली कोशिश झगड़े में बदल गई थी। सीढ़ी पर उसकी जगह वह बर्ताव चढ़ा जो Ravi के साथी ने सचमुच देखा था — एक शब्द में जवाब देना और बातचीत के बीच में कमरे से निकल जाना. वही हफ़्ता, वही तरतीब, और यह वाली जुबान पर लाई जा सकती है।

यह नमूना निजी और बयान करने वाला ही रहता है; यह किसी एपिसोड की भविष्यवाणी नहीं करता।

यह पन्ना बंद करने से पहले

वैकल्पिक और निजी। इसे कभी भेजा, upload, इकट्ठा या निगरानी में नहीं लिया जाता।

किस जानकारी ने किसी पायदान को सबका नहीं, आपका अपना बनाया?

ईमानदारी से यह मान लेने ने कि आपको पता नहीं, इस पन्ने को कहाँ बेहतर किया?

कौन-से काम, contact या पैमाने पर अब भी किसी बाहरी की सहमति बाक़ी है?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

शुरुआती बदलाव वाले card (lesson 4), ऊपर उठे हुए हाल की सूची (lesson 8) और नीचे वाले तथा मिले-जुले हाल की सूची (lesson 9) से चुनी हुई देखी गई बातें, भरोसे के लेबल, यह कि किसने देखा — आपने या किसी और ने — और मदद माँगने के पैमाने आगे ले जाइए। इस तबादले पर तारीख डालिए, उन तीनों पुराने चालू रूपों को सँभालकर रख दीजिए, और इस सीढ़ी को **खंड 2 — मेरे संकेत** में रखिए।

तीन दौर वाला life chart (lesson 6) और दबाव तथा सहारे का नक्शा (lesson 12) स्रोत के पन्नों के तौर पर चालू रहते हैं। Crisis के जवाब वाला अध्याय crisis-response draft (lesson 20) बनाता है; पहले 72 घंटों वाला अध्याय पहले 72 घंटों का draft (lesson 21) बनाता है। दोनों इस सीढ़ी को इस्तेमाल करते हैं, पर इसकी जगह नहीं लेते।

निजता और safety

- **Urgent** हालात में अभी जाँची हुई **urgent clinical** या **emergency** मदद ली जाती है; **workbook** पूरा करना इंतज़ार करता 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।
- आप **workbook** में जो लिखते/लिखती हैं, उसे **Bipolar Clarity** न लेता है, न कहीं **upload** करता है, न इकट्ठा करता है, और न उस पर नज़र रखता है।
- किसी साथ देने वाले को इसमें शामिल करने के लिए उसकी सहमति, ठोस देखी हुई बातें और एक बँधी हुई भूमिका चाहिए।
- **Password**, **access** के **code**, बेवजह की पहचान और लगातार निगरानी वाले आँकड़े इससे 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।

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

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

पायदान (lesson 19) — आपकी warning सीढ़ी की एक सीढ़ी, जिससे एक action और एक contact जुड़ा होता है। कोई पायदान आपके अपने baseline से आए बदलाव पर, उसके आसपास के pattern पर, असर पर, कितना पक्का है इस पर, और आपकी history पर टिकता है। कोई तय गिनती या score सबको एक ही पायदान पर नहीं बिठाता।

activation — energy, रफ़्तार, प्रेरणा या बेचैनी का बढ़ना। इसे mood से अलग नाम देना काम का है, क्योंकि activation तब भी चढ़ सकता है जब mood गिर रहा हो।

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

mixed features (lessons 7, 9) — activated और depressive लक्षण एक साथ, या किसी एपिसोड या दौर के अंदर एक-दूसरे पर चढ़े हुए। इसके शब्द frameworks के बीच बदलते हैं। इस मेल पर ध्यान देना बनता है — और यह कहना उससे अलग बात है कि हर mixed लक्षण emergency 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।

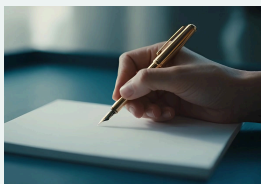
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

19 lessons

- | | |
|--|--|
| <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।