

20

बाइपोलर crisis plan: ज़रूरत पड़ने से पहले लिख लें

एक छोटा-सा draft तैयार कीजिए जो ज़रूरत के वक़्त मिल जाए: जाँचे हुए urgent रास्ते, वे लोग जिनसे contact करना है, कम से कम जो किसी को जानना ज़रूरी है, आपकी पसंद, और यह सब कितना ताज़ा है।

चौबीस में से **LESSON 20**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l20

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 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, 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	
20	बाइपोलर crisis plan: ज़रूरत पड़ने से पहले लिख लें	आप यहाँ हैं
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 छोटा-सा draft तैयार कीजिए जो ज़रूरत के वक़्त मिल जाए: जाँचे हुए urgent रास्ते, वे लोग जिनसे contact करना है, कम से कम जो किसी को जानना ज़रूरी है, आपकी पसंद, और यह सब कितना ताज़ा है।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं एक ऐसा draft जिसे कोई बुरे दिन सचमुच इस्तेमाल कर सके, और उस सबकी सूची जिस पर अभी किसी professional या इलाक़े के स्तर की जाँच बाक़ी है।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 20 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इस draft पर करते/करती हैं।

पूरा भरा हुआ पन्ना भी असुरक्षित हो सकता है, और यह अध्याय इसी खतरे के इर्द-गिर्द बना है। Crisis का ऐसा कागज़ जो पूरा दिखता है, रोब से बोलता है, और जिसमें एक नंबर ऐसा पड़ा है जिसे किसी ने जाँचा नहीं — वह खाली कागज़ से बुरा है, क्योंकि कोई उस पर ठीक उस दिन भरोसा करेगा जिस दिन उसे इसकी सबसे कम गुंजाइश है।

तीन कागज़ एक जैसे दिखते हैं और एक नहीं हैं। किसी clinician का लिखा safety या crisis plan। इलाक़े के क़ानून के हिसाब से बना कोई क़ानूनी या आगे के लिए दर्ज किया हुआ कागज़। और यह — एक निजी draft जो उन दोनों बातचीत की तैयारी करता है। अगर कोई clinical plan पहले से है, तो यह पन्ना उससे जोड़ता भर है, उसे कभी मिटाता नहीं।

जो कुछ हिदायत जैसा पढ़ा जाए, वह चार चीज़ें साथ लेकर चलता है: वह कहाँ से आया, उसकी हालत क्या है, तारीख़, और उसे दोबारा कब देखा जाएगा। Crisis वाले पन्ने पर बिना लेबल की हिदायत ठीक वही नाकामी है जिसे रोकने के लिए यह अध्याय है।

पहले सामने वाली जेब बनाइए — वह हिस्सा जिस तक कोई तीस सेकंड में पहुँचता है। जाँचे हुए urgent रास्ते। किससे contact करना है। कम से कम जो किसी को सचमुच जानना ज़रूरी है। बाक़ी सब और अंदर जा सकता है।

एक इंसान, जिसे पता हो, और जिसकी भूमिका हद में बँधी हो। पूरा safety plan नहीं, और ऐसा कोई नहीं जिसका नाम बिना पूछे लिख दिया गया हो। वह क्या कर सकता/सकती है, क्या देख सकता/सकती है, क्या निजी रहता है, और अगर वह न मिले तो क्या होता है।

पसंद के साथ ईमानदार लेबल चाहिए। मेरी team के साथ तय हुआ एक अलग हालत है, मैं यह चाहूँगा/चाहूँगी दूसरी, और अभी इस पर बात नहीं हुई तीसरी। पसंद लिख देने से वह बाध्यकारी नहीं हो जाती, और वैसा दिखाना ही वह तरीक़ा है जिससे एक draft गुमराह करने लगता है।

और अभी का खतरा इस पन्ने को पूरी तरह छोड़कर आगे निकल जाता है। अपना जाँचा हुआ urgent रास्ता अभी इस्तेमाल कीजिए। Draft इंतज़ार कर सकता है।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. अभी का खतरा इस पन्ने को छोड़कर आगे निकल जाता है। अपना जाँचा हुआ **urgent** रास्ता अभी इस्तेमाल कीजिए।
2. यह **draft** न **risk** आँकता है, न कोई **clinical safety plan** बनाता है, और न इसका अपने आप कोई क़ानूनी असर होता है।
3. किसी **clinician** के लिखे हुए **plan** से जोड़िए। उसे कभी मिटाइए मत।
4. जो कुछ हिदायत जैसा पढ़ा जाए, उसके साथ उसका स्रोत, उसकी हालत, तारीख़ और दोबारा देखने का मौक़ा चाहिए।
5. भरोसे के इंसान की भूमिका सहमति से बनी और हद में बँधी होती है, और वह कभी पूरा **safety plan** नहीं होता।
6. आपका पहले वाला **safety plan** और शुरुआती बिंदु (**lesson 1**) तब तक चालू रहता है जब तक यहाँ के खाने देखे नहीं जाते।

पहले video देखें

तीन चीज़ें video लेकर चलता है, जो यह draft नहीं ले जा सकता।

- एक ऐसा पन्ना जो पूरा भरा हुआ है और फिर भी खतरनाक है — खोलकर दिखाया गया, ताकि नाकामी साफ़ दिखने लगे।
- वे तीन कागज़ जो एक जैसे दिखते हैं, ठीक से अलग करके — और यही वह फ़र्क़ है जो तय करता है कि यह **draft** मदद करेगा या गुमराह।
- किसी एक इंसान से हद में बँधी भूमिका कैसे माँगी जाए, उस वाक्य के साथ जो इस्तेमाल किया जा सकता है।

Draft बनाने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर crisis plan: ज़रूरत पड़ने से पहले लिख लें* — Bipolar Stability Program का lesson 20।

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।

अभी जो care plan आपके पास है, उसमें urgent का कोई और पैमाना भी हो सकता है। इस पन्ने को पूरा करने के बजाय urgent या emergency मदद इस्तेमाल कीजिए।

यह पन्ना crisis के जवाब का एक शैक्षिक draft है; यह न आपका risk आँकता है, न कोई clinical safety plan बनाता है, और न आपकी पसंद को क़ानूनी असर देता 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।

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

जो जानकारी हिदायत जैसी पढ़ी जाए, उस पर लगाने के लिए हालत बताने वाले शब्द: मेरा अपना draft; किसी clinician से बात करनी है; prescriber ने पक्का किया; इलाक़े का साधन जाँचा हुआ; क़ानूनी हालत इलाक़े में जाँचनी है; पुराना पड़ चुका; जानकारी का इंतज़ार।

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 20 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

अभी जो professional plan है

अगर किसी clinician का लिखा हुआ crisis या safety plan मौजूद है, तो लिखिए कि वह ठीक कहाँ रखा है, उसे किसने या किस service ने लिखा, उसका version और तारीख क्या है, उस तक कैसे पहुँचा जाता है, और उसे दोबारा कब देखा जाएगा। यह शीट उसे कभी नहीं मिटाती।

जाँचे हुए urgent रास्ते

अपने इलाक़े में जाँचे हुए emergency और crisis के रास्ते लिखिए, वे किस काम के लिए हैं, कब मिलते हैं, कहाँ तक चलते हैं, कहाँ से आए और कब जाँचे गए। यह खाना भरने के लिए urgent मदद में देर मत कीजिए।

Professional और service के contact

रोज़मर्रा, urgent और emergency के contact अलग-अलग रखिए। हर रास्ते के लिए लिखिए: वह किसका है, किस काम के लिए है, किन घंटों में या कब मिलता है, कब पुष्टि हुई, और उसे दोबारा देखने की वजह क्या होगी।

एक इंसान जिसे पता हो

उनकी सहमति से लिखिए: उस एक इंसान ने कौन-सी भूमिका मानी है, उन तक पहुँचने का रास्ता क्या है, क्या-क्या बाँटा जा सकता है, आम दिनों में निजता की हद क्या है, emergency में हद क्या है, न मिलने पर दूसरा रास्ता क्या है, और अपनी सुरक्षा के लिए खुद मदद माँगने का उनका हक़।

कम से कम जो बताना है

पाँच छोटी लाइनें तैयार कीजिए: क्या बदला; अभी कहाँ हैं; safety की तुरंत की चिंता क्या है; अभी कौन-सी service या clinician है; और भरोसे लायक clinical जानकारी कहाँ रखी है। ज़रूरत हो तो भाषा या पहुँच से जुड़ी ज़रूरतें भी जोड़ दीजिए।

बात करने और पास आने के तरीके की पसंद

लिखिए कि चिंता आप तक कैसे पहुँचाई जाए, क्या बात करना आसान बनाता है, क्या उसे मुश्किल बनाता है, आप किसे पास चाहते/चाहती हैं, और कौन-सी गुज़ारिशें आपके लिए बहुत अहम हैं, कौन-सी मिल जाएँ तो अच्छा है, और कौन-सी अभी सवाल ही हैं। जब तक इन्हें देखा न जाए, इन पर मेरा अपना draft का लेबल रखिए।

Anchors और ज़्यादा सुरक्षित माहौल का हवाला

अपने चुने हुए anchors लिखिए, और वह जगह जहाँ ज़्यादा सुरक्षित माहौल के वे क़दम रखे हैं जिन्हें किसी योग्य professional के साथ पहले ही देखा जा चुका है। तरीके मत गिनाइए और अपने मन से कोई क़दम मत गढ़िए। जो guidance नहीं है, उस पर किसी clinician से बात करनी है लिखिए।

अभी की clinical जानकारी कहाँ है

लिखिए कि अभी की medication की सूची, allergies, शरीर की सेहत की जानकारी, prescriber का contact और monitoring की हिदायतें कहाँ रहती हैं। Medication और monitoring से जुड़े काम सिर्फ़ किसी ताज़ा prescriber ने पक्का किया वाले स्रोत में रहते हैं, जिसका मालिक और तारीख दर्ज हो।

आगे के लिए पसंद, और उसकी हालत

एक पसंद लिखिए, उसे किसने देखा, कितने दायरे तक देखा, कब देखा, और कौन-से सवाल खुले रह गए। क्रानूनी सवालों पर क्रानूनी हालत इलाक़े में जाँचनी है का निशान लगाइए। यह खाना कभी कोई psychiatric advance directive नहीं बनाता।

दोबारा देखना, बाँटना और जगह लेना

लिखिए कि हर हिस्से को कौन देखता है, अगली तारीख या मौक़ा क्या है, कौन-सा हिस्सा किसके पास है, पुरानी पड़ चुकी नक़लें कैसे पहचानी जाती हैं, safety plan और शुरुआती बिंदु (lesson 1) का तबादला कहाँ तक पहुँचा, और कौन-सी जानकारी अब भी बाक़ी है।

इसे इस्तेमाल लायक़ कहने से पहले

यह नहीं कि पन्ना पूरा दिखता है या नहीं। यह कि वह चलता है या नहीं। इन्हें अभी आजमा लीजिए, जब कुछ बिगड़ा नहीं है:

- क्या रास्ता खुलता है? पहली लाइन से पते तक, एक बार चलकर देख लीजिए।
- क्या contact अब भी जवाब देता है? पिछले साल जिस नंबर की घंटी बजती रह गई थी, वह रास्ता नहीं है।
- क्या स्रोत अब भी ताज़ा है? उसके बग़ल में जो तारीख आपने लिखी थी, उसे देखिए।
- क्या देखने वाले का नाम लिखा है? «मेरे clinician» कोई नाम नहीं है।
- अगर आपने किसी का नाम लिखा है, तो क्या उन्हें पता है कि यह पन्ना कहाँ है? अगर आपने किसी का नाम नहीं लिखा, तो यह अपने आप में पूरा जवाब है और यह जाँच यहीं ख़त्म।

फिर वह हालत सोचिए जहाँ सब बिगड़ जाता है: आपका phone lock है, battery ख़त्म है, आपकी हमेशा वाली clinic बंद है, आप घर से दूर हैं। इनमें से कौन-सी बात आपका रास्ता सबसे पहले तोड़ती है, और सबसे छोटी कौन-सी चीज़ है जो उसे ठीक कर देगी? आप चारों हल नहीं करेंगे/करेंगी, और आपसे यह उम्मीद भी नहीं है। सबसे कमज़ोर कड़ी दिख जाना ही पूरा मक़सद है।

जो मिला, वह लिखिए, और यह भी कि आप क्या बदलेंगे/बदलेंगी। जो जाँच नाकाम रही, वह इस पन्ने की सबसे काम की लाइन है।

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 जाँचा हुआ urgent रास्ता दर्ज हो, और उसके साथ या तो एक चलने वाला contact या अभी वाले professional plan की जगह। यह लेबल इतना कहता है कि यह शैक्षिक draft अपने सबसे नीचे वाले पैमाने तक पहुँच गया है। इसका मतलब कभी यह नहीं कि उसे clinical मंजूरी मिल गई, कि वह क़ानूनी तौर पर चलता है, या कि वह हर crisis के लिए काफ़ी है।

जानकारी का इंतज़ार तब चुनिए जब कोई बाहरी रास्ता, contact, हिदायत, review या क़ानूनी जवाब बाक़ी हो। निजी रख रहा/रही हूँ तब चुनिए जब आप जान-बूझकर वह ब्योरा कहीं और रखें।

☐ इस्तेमाल के लिए तैयार

☐ जानकारी का इंतज़ार

☐ निजी रख रहा/रही हूँ

कम energy वाला रास्ता

ठीक दो लाइनें उतार लीजिए:

1. मेरा जाँचा हुआ urgent या emergency रास्ता यहाँ रखा है: [यहाँ लिखें]

2. जिस इंसान या professional के साथ मैं यह draft देखना चाहता/चाहती हूँ, वह है: [यहाँ लिखें]

ये दो लाइनें draft का एक पूरा रास्ता हैं; ये इस बात का सबूत नहीं हैं कि plan को किसी professional ने देख लिया है। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Karim काल्पनिक है, कई लोगों को मिलाकर बनाया हुआ।

- अभी जो professional plan है: किसी clinician का लिखा plan, patient portal में रखा हुआ; लिखने वाले का नाम और दोबारा देखने की तारीख दर्ज।
- जाँचे हुए urgent रास्ते: इस edition के workbook का रास्ता, इलाक़े का साथन जाँचा हुआ के निशान के साथ; इलाक़े का emergency रास्ता पहले पन्ने पर।

- **एक इंसान जिसे पता हो:** Karim की बहन ने सामने वाली जेब सँभालने और नाम लिखी हुई **service** से **contact** करने पर हामी भरी है; वे न Karim का **phone** देखेंगी और न रोज़ के बर्ताव पर नज़र रखेंगी।
- **कम से कम जो बताना है:** अभी के बदलाव का छोटा-सा बयान, जगह, **safety** का सवाल, **service** का नाम, और **portal** कहाँ है।
- **बात करने की पसंद:** एक बार में एक सवाल, और जहाँ मुमकिन हो लिखकर आगे की बात; अगली **appointment** तक इस पर मेरा अपना **draft** का निशान।
- **Clinical जानकारी कहाँ है:** अभी की सूची **portal** में रहती है; **medication** की कोई हिदायत यहाँ उतारी नहीं गई।
- **यह पन्ना कहाँ तक पहुँचा है:** एक शैक्षिक **draft** के तौर पर **इस्तेमाल के लिए तैयार**। क़ानूनी हालत वाला सवाल अपने ही खाने के अंदर **जानकारी का इंतज़ार** पर रहता है।

Karim का पन्ना जानकारी को रास्ता दिखाता है। यह न उन्हें सुरक्षित घोषित करता है और न उनकी बहन को इलाज़ सँभालने की इजाज़त देता है।

और एक, जिसके पास लगभग कुछ नहीं है

Dilan काल्पनिक हैं, कई लोगों को मिलाकर बनाए हुए, और उन्होंने किसी को नहीं बताया। डेढ़ साल पहले diagnosis हुआ, न कोई patient portal, न किसी clinician का लिखा plan, न पास में परिवार, और दफ़्तर में कोई नहीं जानता। यह पन्ना ऐसे लिखा गया है जैसे सबके पास एक बहन और एक app हो, और ज़्यादातर लोगों के पास नहीं होती।

- **अभी जो professional plan है:** कोई है ही नहीं। Dilan लिखते हैं «अभी तक किसी के साथ कोई **plan** लिखा नहीं» और पन्ने पर **जानकारी का इंतज़ार** लगा देते हैं। यही ईमानदार हालत है, और यह एक पूरा जवाब है।
- **जाँचे हुए urgent रास्ते:** आखिर वाले परिशिष्ट से देश की **crisis line**, हाथ से उतारी हुई, और इलाक़े का **emergency** नंबर। दो लाइनें। यही एक रास्तों वाला पन्ना है।
- **एक इंसान जिसे पता हो: ख़ाली छोड़ा।** Dilan अभी तैयार नहीं हैं और किसी को गढ़ने वाले भी नहीं। उसकी जगह: «**crisis line** को मुझे पहले से जानने की ज़रूरत नहीं है, और वहाँ होने के लिए उसे मेरी इजाज़त भी नहीं चाहिए।»
- **कम से कम जो बताना है:** वे पाँच लाइनें, एक बार लिखीं, और घर की किसी फ़ाइल के बजाय पर्स में मोड़कर रखी हुई।
- **दोबारा देखना और बाँटना:** «मेरे पर्स में, क्योंकि घर पर कोई नहीं है जिसे यह थमाया जा सके।»

Dilan के पन्ने पर दस में से तीन खाने भरे हैं। वह चलता है। इस अध्याय का मक़सद पूरा काग़ज़ नहीं है: मक़सद यह है कि सबसे बुरी रात को जो चीज़ आपको चाहिए, वह बिना सोचे मिल जाए। पर्स में पड़ी तीन लाइनें यह कर देती हैं। किसी फ़ाइल में पड़े दस ख़ाली डिब्बे नहीं करते।

अगर आप यह बिना किसी plan, बिना किसी portal और बिना किसी को बताए पढ़ रहे/रही हैं, तो आप पीछे नहीं हैं। यह पन्ना लिखते वक़्त सबसे मुश्किल जिनके लिए था, वे आप ही हैं।

यह पन्ना बंद करने से पहले

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

किस खाने को स्रोत और हालत वाले लेबल की सबसे ज़्यादा ज़रूरत थी?

साथ देने की कौन-सी हद ज़्यादा साफ़ हुई?

Safety plan और शुरुआती बिंदु को सँभालकर रखने से पहले क्या होना ज़रूरी है?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

इस draft को **खंड 1 — अगर यह emergency है** में रखिए। जब तक ज़रूरी professional या इलाक़े की जाँच बाक़ी है, safety plan और शुरुआती बिंदु वाला पन्ना चालू रखिए।

जाँच के बाद सिर्फ़ safety plan और शुरुआती बिंदु के अभी वाले रास्ते और contact की जानकारी आगे ले जाइए, जगह लेने की तारीख़ दर्ज कीजिए, safety plan और शुरुआती बिंदु वाला पन्ना सँभालकर रख दीजिए, और crisis के जवाब का एक ही चालू version रखिए। अगर किसी clinician का लिखा plan मौजूद है, तो यह draft उससे जोड़ता भर है और उसकी जगह कभी नहीं लेता।

Warning signs की पूरी सीढ़ी (lesson 19) warning signs पर आखिरी बात कहती रहती है, और पहले 72 घंटों वाला अध्याय पहले 72 घंटों का draft (lesson 21) बनाता है। आखिरी review वाला अध्याय बाँटना, अभ्यास और ताज़गी जाँचता है; उनमें से कोई भी artifact इस पन्ने का मालिक नहीं बनता।

निजता और safety

- अभी के खतरे में जाँची हुई **urgent** या **emergency** मदद ली जाती है; शीट पूरी करना इंतज़ार करता है।
- **Self-harm** के तरीक़े, उन तक पहुँचने का ब्योरा या अभ्यास जैसा कोई ब्योरा कभी मत लिखिए।
- हिस्सा-दर-हिस्सा, नाम लिए हुए लोगों के साथ और उनकी सहमति से बाँटिए।
- जिस इंसान को पता है, वह न **clinician** है, न निगरानी करने वाला, न कोई ज़ोर लगाने वाला, और न अकेला **safety plan**।
- रोज़ की निजता की पसंद न तो तुरंत खतरा दिखने पर चुप रहने का वादा करती है, और न इलाक़े के कर्तव्यों को दोबारा तय करती है।
- इस पन्ने को **device, print, backup** और पुरानी नक़लों के ठीक इंतज़ाम के साथ रखिए।
- 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।

20

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।

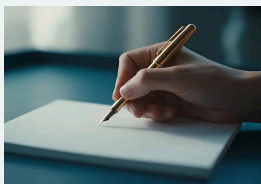
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।