

21

लगता है बाइपोलर एपिसोड शुरू हो रहा है: अब क्या करें?

Warning वाले एक पायदान और एक रास्ते को कामों के एक छोटे, तरतीबवार सिलसिले में बदलना — ऐसा सिलसिला जो किसी मुमकिन शुरुआती बदलाव के पहले दिनों में आप सचमुच चला सकें।

चौबीस में से **LESSON 21**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l21

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	
20	बाइपोलर crisis plan: ज़रूरत पड़ने से पहले लिख लें	
21	लगता है बाइपोलर एपिसोड शुरू हो रहा है: अब क्या करें?	आप यहाँ हैं
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

Warning वाले एक पायदान और एक रास्ते को कामों के एक छोटे, तरतीबवार सिलसिले में बदलना — ऐसा सिलसिला जो किसी मुमकिन शुरुआती बदलाव के पहले दिनों में आप सचमुच चला सकें।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं थोड़े-से क़दम, छोटे और क्रम में, और हर एक के साथ नाम लिखा हुआ एक ज़िम्मेदार और दोबारा देखने का एक मौक़ा।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 21 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। सिखाने का काम video करता है; यह सिलसिला वह जगह है जहाँ काम आप करते/करती हैं।

पहले बहत्तर घंटे तैयारी की एक खिड़की हैं, कोई फ़ैसला नहीं। यहाँ कुछ भी यह तय नहीं करता कि कोई एपिसोड शुरू हो रहा है या नहीं। यह जो करता है वह इतना है: उन दिनों में से मौक़े पर सोचने की मजबूरी हटा देता है जब मौक़े पर सोचना सबसे मुश्किल होता है — आप अपनी सीढ़ी से एक पायदान उठाते/उठाती हैं और उसे छोटे-छोटे कामों के एक तरतीबवार सिलसिले में बदल देते/देती हैं, हर एक पर किसी का नाम लिखा हुआ।

पायदान जैसा है वैसा ही उतार लीजिए। दिशा, स्तर, कितना पक्का है, काम, संपर्क — ये आगे बढ़ाए जाते हैं, दोबारा diagnose नहीं किए जाते। देखी हुई बात का मतलब क्या है, यह दोबारा तय करने बैठ जाना — ये तीन दिन ठीक इसी में जाते हैं।

पक्का होने से पहले संपर्क शुरू कर दीजिए। भरोसे का इंतज़ार करना ही वह सबसे आम तरीक़ा है जिससे यह खिड़की बिना इस्तेमाल हुए बंद हो जाती है, और *मुझे पक्का नहीं पता, और मैं किसी को जल्दी बता देना चाहता/चाहती थी* — कॉल करने की यह पूरी वजह है।

एक अच्छे काम में छह खूबियाँ होती हैं, और एक-एक करके उन्हें देख लेना काम आता है: पहले से तय, सचमुच उपलब्ध, जो आपने देखा है उसके नाप का, कम रगड़ वाला या वापस पलटने लायक़, नाम लिखे हुए किसी इंसान के ज़िम्मे, और एक ऐसे मौक़े के साथ जब कोई उसे दोबारा देखे। जो काम इनमें से एक में भी चूक जाता है, वह अक्सर उसी दिन चूकता है जिस दिन उसकी ज़रूरत होती है।

एक लय को बचाइए, बिना कुछ तजवीज़ किए। एक anchor — सोने का मौक़ा, एक वक़्त का खाना, बाहर निकलना। कोई सरख़्त नियम नहीं, और देखभाल की जगह लेने वाली कोई चीज़ नहीं।

बड़े नतीजों वाला एक ठहराव पहले से चुन लीजिए। एक तय रक़म से बड़ी कोई ख़रीद, किसी खास इंसान को कोई संदेश, नौकरी छोड़ना। अभी चुना हुआ, जब चुनने में कुछ नहीं लगता।

Medication पर फ़ैसला अपने स्रोत से जुड़ा रहता है। Medicine या monitoring से जुड़ी कोई भी बात किसी prescriber की पक्की की हुई मौजूदा हिदायत से आती है, और कहीं से नहीं — न इस पन्ने से, और न इससे कि पिछली बार क्या काम आया था।

और अगर बदलाव urgent हो, तो इस क्रम पर आगे न बढ़ें। अभी जाँची हुई urgent या emergency मदद लें।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. पहले 72 घंटे तैयारी की एक खिड़की हैं। यह न **diagnosis** की कोई हद है, न **treatment** की कोई आखिरी तारीख़, और न इंतज़ार काट लेने के लिए कोई सुरक्षित वक़्त।
2. अगर बदलाव **urgent** हो, तो इस क्रम पर आगे न बढ़ें; अभी जाँची हुई **urgent** या **emergency** मदद लें।
3. अपनी सीढ़ी जैसी है वैसी ही उतार लीजिए — दिशा, पायदान, कितना पक्का है, काम, संपर्क — और यहाँ कुछ भी दोबारा वर्ग में मत डालिए।
4. काम का काम वह है जो पहले से तय हो, उपलब्ध हो, नाप का हो, कम रगड़ वाला या पलटने लायक़ हो, किसी के ज़िम्मे हो, और किसी **review** से जुड़ा हो।
5. **Medication** और **monitoring** से जुड़े काम सिर्फ़ किसी **prescriber** की पक्की की हुई मौजूदा जगह से आते हैं।

पहले video देखें

दो चीज़ें पढ़ने से ज़्यादा देखने पर समझ आती हैं।

- **Airlock वाली तस्वीर** — दो दरवाज़ों वाला वह कमरा जिसमें एक खुलने से पहले दूसरा बंद होता है — जो तैयारी की खिड़की को किसी घंटी बजने से अलग महसूस कराती है।
- **काम लायक किसी काम की छह खूबियाँ**, असली उदाहरणों पर परखकर दिखाई गईं जो चूक जाते हैं — क्योंकि सूची पढ़ लेना और किसी काम को ढहते हुए देखना एक बात नहीं है।

सिलसिला बनाने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *लगता है बाइपोलर एपिसोड शुरू हो रहा है: अब क्या करें?* — Bipolar Stability Program का lesson 21।

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 अभी के care plan में urgent की कोई और हद लिखी हो सकती है। इस पन्ने को पूरा करने के बजाय urgent या emergency मदद इस्तेमाल कीजिए।

यह मसौदा मुमकिन शुरूआती बदलाव और पहले से तय रास्तों को तरतीब देता है; यह कभी यह पक्का नहीं करता कि कोई एपिसोड शुरू हो रहा 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

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 21 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

सक्रिय या मुमकिन पायदान

Warning signs की पूरी सीढ़ी (lesson 19) से दिशा (ऊपर की तरफ़ / activation, नीचे की तरफ़ / नीची हालत, या दोनों एक साथ / मिली-जुली / साफ़ नहीं), पायदान (हल्का, साफ़, या तुरंत), कितना पक्का है (पता है, हो सकता है, या तय नहीं), काम और संपर्क उतार लीजिए। अपने baseline से एक बदलाव जोड़िए और यह भी कि किसने देखा। पायदान को यहाँ दोबारा वर्ग में मत डालिए।

अभी का रास्ता

जो तय रास्ता लागू होता हो, उनमें सबसे ऊपर वाला उतारिए। जब ऊपर वाले और नीचे वाले बदलाव आपस में मिल जाएँ, तो औसत निकालकर चिंता को गायब मत कीजिए। यह भी लिखिए कि वह किस पन्ने से आया और उसका review कहाँ तक पहुँचा है।

पहला संपर्क

संपर्क, मक़सद, ज़रिया, कब भेजा, असली हालत (मसौदा बना, भेज दिया, जवाब मिला, appointment तय हो गई, या backup इस्तेमाल किया), और अगर तय की हुई मियाद में जवाब न आए तो अगला रास्ता — ये सब लिखिए।

लय का एक बचाव

जो बचाव आपके plan में पहले से है, उनमें से एक चुनिए। कौन-सी लय बदली, उसका सबसे छोटा उपलब्ध रूप, कौन उसका ज़िम्मेदार है, वह किस हाल में शुरू होती है, और पहुँच में क्या कमी है — यह लिखिए। यह खाना नींद का कोई लक्ष्य या treatment की कोई हिदायत नहीं बनाता।

एक रगड़ कम करना

एक छोटा और पलटने लायक बदलाव चुनिए। क्या शुरू होता है, क्या बना रहता है, कौन ज़िम्मेदार है, कब दोबारा देखा जाएगा, और सबसे छोटा backup क्या है — यह लिखिए।

बड़े नतीजों वाले एक फैसले का ठहराव

अगर बात बनती हो, तो एक ठीक-ठीक दायरा चुनकर लिखिए, और उसके साथ अपनी मरज़ी का ठहराव या दोबारा जाँचने का तरीक़ा, उसे देखने वाला कौन है, backup, और दोबारा देखने का मौक़ा। इससे न कोई क़ानूनी पाबंदी बनती है, न आपकी क्षमता पर कोई फ़ैसला, और न आपको सहारा देने वाले का कोई क़ाबू।

हृद में बँधा सहारे का एक काम

सिर्फ़ वही काम लिखिए जो सहारा देने वाले ने आपकी सहमति से मान लिया हो। उसके साथ यह भी: क्या उसे शुरू करता है, वह कहाँ तक जाता है, उसकी हद क्या है, निजता की सीमा कहाँ है, और backup वाला रास्ता क्या है। यह काम न निगरानी बनाता है, न diagnosis, और न किसी को आपकी safety का अकेला ज़िम्मेदार।

Prescriber की पक्की की हुई जगह

Medication या monitoring की किसी मौजूदा हिदायत के बारे में सिर्फ़ इतना लिखिए: वह कहाँ रखी है, किसकी है, कब पक्की हुई, और कब दोबारा देखी जाएगी। कोई हिदायत याद से कभी दोबारा मत गढ़िए। अगर वह हाथ में न हो तो जानकारी का इंतज़ार लिख दीजिए।

आगे बढ़ाने का backup

वह शर्त या वह review का मौक़ा लिखिए जो plan को उसके अगले तय रास्ते तक ले जाता है, और उसके साथ ठिकाना, ज़िम्मेदार और स्रोत। तुरंत खतरा इस सिलसिले को हमेशा छोड़कर आगे जाता है।

Review के तीन मौक़े

तीनों भरिए। ये आपस में बराबर हैं, कोई उलटी गिनती नहीं — इनमें से कोई भी नाकामी वाला नहीं है:

- **अभी:** सक्रिय पायदान, **urgent** बात सब पर भारी पड़े तो वह, पहला संपर्क, और सबसे छोटा तय किया हुआ काम।
- **अगली जाँच:** वह **review** का वक़्त जो आपके **plan** में पहले से है; लिखिए कि देखी हुई बात, असर, पहुँच या रास्ता — इनमें कुछ बदला या नहीं।

- **खिड़की बंद होने से पहले:** लिखिए कि किसी **professional** ने देखा या नहीं, और यह मसौदा रुकता है, किसी की अगुवाई में चलता रहता है, या आगे बढ़ता है।

REVIEW के मौके

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 लगाइए जब कम से कम एक सक्रिय या उम्मीदवार पायदान और अभी का रास्ता, एक तय या चुना हुआ काम, और review या आगे बढ़ाने का एक मौका — तीनों काम में आने लायक हों। यह किसी एपिसोड की पुष्टि नहीं करता, यह ऐलान नहीं करता कि आप सुरक्षित हैं, और इसका मतलब clinical मंजूरी कभी नहीं होता।

जानकारी का इंतज़ार तब चुनिए जब अगला क़दम किसी स्रोत, किसी रास्ते या किसी professional के जवाब पर टिका 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 सक्रिय या मुमकिन पायदान और अभी का रास्ता: [यहाँ लिखें]

2. मेरा पहला संपर्क और सबसे छोटा तय काम: [यहाँ लिखें]

ये दो लाइनें काम का एक पूरा मसौदा हैं; ये न किसी एपिसोड की पुष्टि करती हैं, न किसी professional के review की जगह लेती हैं। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Malik काल्पनिक है, कई लोगों को मिलाकर बनाया हुआ। नींद घटने और संदेशों की रफ़्तार बढ़ने पर ध्यान जाने के बाद वह अपनी मौजूदा warning signs की पूरी सीढ़ी से ऊपर की तरफ़ / **activation • हल्का • हो सकता है** उतार लेता है। Crisis में क्या करना है उसके मसौदे (lesson 20) वाला आम संपर्क भेजा जाता है और उस पर **भेज दिया** का निशान लगता है, जबकि तय किया हुआ backup सामने बना रहता है। Malik सोने का जो मौका पहले से था उसे बचाता है, रात के एक ग़ैर-ज़रूरी काम को टाल देता है, और किसी बड़ी ख़रीद से पहले अपनी मरज़ी की एक दूसरी जाँच रखता है। एक दोस्त ने हद में बँधा एक काम मान लिया है: अगर तय किया हुआ वाक्य आए तो Malik को उस सेवा तक पहुँचाने में मदद करना जिसका नाम लिखा है। Medication की मौजूदा हिदायत स्रोत और तारीख़ से जोड़ी गई है; कोई dose नहीं उतारा गया। Review के तीनों मौके

अनिश्चितता को जस का तस रखते हैं। मसौदे पर **इस्तेमाल के लिए तैयार** का निशान एक पढ़ाई-लिखाई वाले कागज़ के तौर पर लगता है, किसी एपिसोड की पुष्टि के तौर पर नहीं।

यह पन्ना बंद करने से पहले

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

कौन-सा काम छहों शर्तों पर सबसे खरा उतरा?

कौन-सी निर्भरता या उपलब्धता की कौन-सी कमी सामने आ गई?

क्या होने पर यह मसौदा अगले रास्ते तक चला जाएगा?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

इस पन्ने को **खंड 1 — अगर यह emergency है** में, crisis में क्या करना है उसके मसौदे के बगल में रखिए। Warning signs पर अधिकार warning signs की पूरी सीढ़ी का रहता है, और crisis के रास्तों तथा आपकी पसंद पर अधिकार crisis वाले मसौदे का। दोनों से मौजूदा version और रखने की जगह के हिसाब से जोड़िए। आखिरी review वाला अध्याय इस पन्ने को जोड़ सकता है, साझा कर सकता है और उसका अभ्यास करा सकता है; वह इसके स्रोत वाले पन्नों की जगह नहीं लेता।

निजता और safety

- अभी खतरा हो तो जाँची हुई **urgent** या **emergency** मदद इस्तेमाल होती है; शीट पूरी करना इंतज़ार करता है।
- खुद को नुकसान पहुँचाने का कोई तरीका, वहाँ तक पहुँचने का कोई ब्योरा, या अमल की तैयारी का कोई ब्योरा यहाँ मत लिखिए।
- सिर्फ़ नाम लिए हुए हिस्से, नाम लिए हुए लोगों के साथ और उनकी सहमति से साझा कीजिए।
- सहारा देने वाला न **clinician** है, न निगरानी करने वाला, न लागू कराने वाला, और न अकेला **safety plan**।
- अपनी मरज़ी का कोई ठहराव न कभी क़ानूनी क़ाबू बनाता है, न आपकी क्षमता पर कोई फ़ैसला।
- 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।

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।

anchor (lesson 22) — एक ऐसी routine जो पूरे दिन को जोड़े रखती है, और जिसे तीन रूपों में बनाया जाता है: आम दिन वाला, कम-से-कम वाला, और वह जो आप तब करते/करती हैं जब दिन बिखर जाए। इसका काम यही है कि शक्ति बदलनी पड़े तब भी यह चलती रहे।

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।

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 क़दम उठाने में मदद करना, आपको लोगों से जोड़े रखना, care को पहुँच में रखना। बचाव मदद करता है। वह कभी guarantee नहीं देता।

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।

अगर यह अध्याय समय देने लायक़ 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 सके।

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।

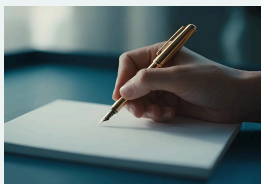
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।