

23

बाइपोलर एपिसोड के बाद: काम, पैसा और रिश्ते

ज़िंदगी का एक दायरा चुनना और उसी में एक ऐसा क़दम बनाना जो सचमुच चल सके — अपनी recovery को कोई नंबर दिए बिना, और इस पन्ने को यह तय करने दिए बिना कि आप किसे क्या बताएँ, आपका treatment क्या हो, या क़ानून, पैसे और रिश्ते का कोई फ़ैसला क्या हो।

चौबीस में से **LESSON 23**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/123

इसे print करें। इस पर लिखें। इसे अपने पास रखें।

bipolarclarity.com/hi/

यह चौबीस lessons में से एक है

Bipolar Stability Program उन लोगों के लिए चौबीस मुफ्त lessons हैं जिन्हें बाइपोलर डिसऑर्डर का diagnosis पहले ही मिल चुका है। हर lesson एक video है; हर अध्याय वह कागज़ है जो उस video के साथ चलता है। पंद्रह भाषाएँ, न email, न account, न कोई paid version।

शुरू करने से पहले

यहाँ कुछ भी आपसे कभी यह नहीं कहेगा कि आप कोई medication शुरू करें, बंद करें, धीरे-धीरे कम करें, दोबारा शुरू करें, चुनें या बदलें। खाली छोड़ना चलता है, «अभी पता नहीं» भी एक जवाब है, और इसका ऐसा कोई version नहीं है जिसमें आप fail हो सकें। अगर कोई अध्याय आपको किसी दूसरे lesson पर भेजता है, तो lesson का नंबर बड़े कोष्ठक में होता है। आपके देश की crisis lines इस अध्याय के आखिर में हैं।

यह क्यों मौजूद है

मुझे बाइपोलर डिसऑर्डर का diagnosis 2018 में मिला। पहला एपिसोड 1993 में था — पच्चीस साल ऐसी किसी चीज़ के साथ जिसका एक नाम था और वह नाम मुझे दिया नहीं गया था।

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

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

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

— René, Bipolar Clarity

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?	
22	बाइपोलर में मदद करने वाली routine कैसे बनाएँ	
23	बाइपोलर एपिसोड के बाद: काम, पैसा और रिश्ते	आप यहाँ हैं
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

ज़िंदगी का एक दायरा चुनना और उसी में एक ऐसा क़दम बनाना जो सचमुच चल सके — अपनी recovery को कोई नंबर दिए बिना, और इस पन्ने को यह तय करने दिए बिना कि आप किसे क्या बताएँ, आपका treatment क्या हो, या क़ानून, पैसे और रिश्ते का कोई फ़ैसला क्या हो।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं एक ऐसा क़दम जो उसी capacity, उसी पहुँच और उसी इज़ाज़त के नाप का हो जो अभी सचमुच आपके पास है।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 23 के साथ चलता है। काम करने वाला आधा हिस्सा यही है। पढ़ाने का काम video करता है; वह काम आप इस पन्ने पर करते/करती हैं।

Functioning आपके चरित्र का नंबर नहीं है। किसी एपिसोड के बाद अक्सर दो ज़िंदगियों के बीच एक फ़ासला रह जाता है — वह जो आपकी थी, और वह जो अभी आप चला सकते/सकती हैं। और हमेशा वाली सलाह, *आराम-आराम से लीजिए*, किसी काम की नहीं, क्योंकि वह यह नहीं बताती कि आराम से किसमें। यह अध्याय एक ही चीज़ उठाता है और उसे ईमानदारी से नापता है।

तीनों दायरे देखिए, फिर एक चुनिए। काम या पढ़ाई। पैसा। रिश्ते। तीनों को देखना ही वह तरीक़ा है जिससे पता चलता है कि दोबारा खोलने लायक़ कौन-सा है; तीनों पर एक साथ काम करना वह तरीक़ा है जिससे क़दम कभी उठता ही नहीं।

हल से पहले काम तय कीजिए। क्या चलना चाहिए एक सवाल है और पहले यह कैसे होता था दूसरा, और पहले वाले का जवाब उन रास्तों को खोल देता है जिन्हें दूसरा बंद कर देता है। किसी कमरे में दोबारा दूसरे दरवाज़े से भी दाख़िल हुआ जा सकता है।

क़दम को उसी से मिलाइए जो अभी सचमुच आपके पास है: capacity, पहुँच, अधिकार, सहमति और safety। उससे नहीं जो पहले था, और उससे भी नहीं जो आपको लगता है कि अब तक तो हो ही जाना चाहिए। जो क़दम पिछले साल वाली capacity मान लेता है, वह हौसला नहीं है — वह एक ऐसा क़दम है जो गिरता है, और फिर आपके बारे में सबूत की तरह पढ़ लिया जाता है।

बताना या न बताना एक अलग फ़ैसला है, और वह आपका है। आप यह अपने employer को, किसी साथ काम करने वाले को, मकान मालिक को या घर के किसी इंसान को बताएँ या नहीं — यह क़दम उठाने का हिस्सा नहीं है, और जो नियम आपको बचाते हैं वे एक देश से दूसरे देश में बहुत बदल जाते हैं। फ़ैसले से पहले देख लीजिए कि आप जहाँ रहते/रहती हैं वहाँ क्या चलता है, और किसी काग़ज़ को उसमें जल्दबाज़ी मत करने दीजिए।

और जाँचिए उस आज़माइश को, अपने आपको नहीं। क़दम बैठा या नहीं, उसकी कीमत क्या पड़ी, और किस चीज़ का नाप आप अगली बार अलग रखेंगे/रखेंगी।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. ज़िंदगी के तीन दायरे देखिए, फिर एक चुनिए। सब पर एक साथ काम करना ही वह तरीक़ा है जिससे क़दम उठाना बंद हो जाता है।
2. हल से पहले काम तय कीजिए। क्या चलना चाहिए, यह उस सवाल से अलग है कि आप उसे चलाएँगे/चलाएँगी कैसे।
3. क़दम को उसी से मिलाइए जो अभी आपके पास है: **capacity**, पहुँच, अधिकार, सहमति और **safety**।

4. बताने-न-बताने का फैसला अलग ही रहने दीजिए, और उसे लेने से पहले देख लीजिए कि आप जहाँ रहते/रहती हैं वहाँ के नियम क्या हैं।
5. आज़माइश को जाँचिए, इंसान के तौर पर अपनी क्रीमत को नहीं।

पहले video देखें

Video तीन चीज़ें रखता है जिन्हें एक छपा हुआ कागज़ चपटा कर देता है।

- ज़िंदगी के तीन दायरे, बिना किसी को ऊपर-नीचे रखे देखे हुए — जो सुनने में जितना आसान लगता है उतना है नहीं, और पढ़ने से कहीं आसान है देखना।
- पैसे वाली और काम वाली गली को अपना अलग ध्यान क्यों चाहिए, और इसमें यह भी कि यह **Program** कहाँ रुक जाता है और कोई योग्य सलाहकार कहाँ से शुरू होता है।
- एक क़दम, ऊँची आवाज़ में नापा हुआ — उस पल के साथ जब वह बहुत बड़ा निकलता है और उसे छोटा कर दिया जाता है।

चुनने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है *बाइपोलर एपिसोड के बाद: काम, पैसा और रिश्ते* — Bipolar Stability Program का lesson 23।

शुरू करने से पहले

यह पन्ना आपकी मदद करता है कि आप काम, पैसे और रिश्तों को देख लें, एक दायरा चुनें, और एक हद में बँधा क़दम बनाएँ। यह न recovery को नंबर देता है, न यह बताता है कि आगे क्या होगा।

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।

अगर warning सीढ़ी की कोई पायदान अभी लागू होती है, तो इस पन्ने का इंतज़ार करने के बजाय उसका तय किया हुआ रास्ता इस्तेमाल कीजिए।

अगर हिंसा, धमकी, दबाव, शोषण, या किसी के संपर्क करने का डर सामने है: इस workbook के आखिर में जो crisis lines का परिशिष्ट है, उसमें एक अलग हिस्सा है — «अगर घर में आप सुरक्षित नहीं हैं» — देश के हिसाब से नंबरों के साथ।

bipolarclarity.com/hi/gethelp पर भी वही list है। अगर रहने की जगह सुरक्षित न हो या खाने का इंतज़ाम पक्का न हो, तो पूरे रास्ते का दसवाँ हिस्सा — दोबारा देखने या मदद का रास्ता — वह जगह है जहाँ आप अपने इलाक़े की किसी service का नाम लिखते/लिखती हैं।

Account के नंबर, passwords, self-harm के तरीक़े या उस तक पहुँच का ब्योरा, किसी और इंसान का diagnosis, या ऐसी कोई जानकारी जो आप यहाँ नहीं चाहते/चाहतीं — ये मत लिखिए।

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 23 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

तीनों दायरों का जायज़ा

हर एक के लिए एक हालत चुनिए: टिका हुआ, तना हुआ, टूटा हुआ, साफ़ नहीं, या निजी। काम आए तो एक दिखने वाली बात भी लिख दीजिए। काम में तनख्वाह वाला काम, पढ़ाई, किसी की देखभाल, घर का काम, बिना पैसे की सेवा, या कोई भी ऐसा काम आता है जो आपके लिए मायने रखता हो। पैसे का मतलब यहाँ उस तक असली पहुँच और बचाव है, नंबर की तरह गिनी हुई कमाई नहीं। रिश्तों का मतलब कोई एक जुड़ाव, एक हद या एक तालमेल है — किसी पूरे रिश्ते पर फ़ैसला नहीं।

एक दायरा चुनिए

चुनिए काम / पढ़ाई / देखभाल, पैसा, रिश्ते, अभी कुछ खुला नहीं है, या किसी सुरक्षित रास्ते का इंतज़ार।

अगर जायज़े में तीनों टिके हुए निकले, तो अभी कुछ खुला नहीं है ही ईमानदार जवाब है, और उसी से यह पन्ना पूरा हो जाता है। यह पढ़ने वाले हर इंसान के पास आज दोबारा खड़ा करने को कुछ नहीं होता, और फिर भी एक चुनने को कहना सिर्फ़ एक मसला गढ़ देगा। एक लाइन लिखिए कि हालत बदल जाए तो आप क्या बचाना चाहेंगे/चाहेगी, और रुक जाइए। एक दायरा इसलिए चुनिए कि उसमें आप एक मायने वाला काम, एक उपलब्ध क़दम और दोबारा देखने या मदद का एक रास्ता — तीनों का नाम ले सकते/सकती हैं; इसलिए नहीं कि उसमें सबसे ज़्यादा शर्मिंदगी है।

☐ काम / पढ़ाई / देखभाल

☐ पैसा

☐ रिश्ते

☐ अभी कुछ खुला नहीं है

☐ किसी सुरक्षित रास्ते का इंतज़ार

एक काम तय कीजिए

पूरा कीजिए: जिस काम को मैं ज़्यादा अपनी पहुँच में लाना चाहता/चाहती हूँ, वह है... उसे दिखने लायक और अभी का रखिए।

अभी की capacity और उसका संदर्भ

अभी आप क्या कर सकते/सकती हैं, या किस तक पहुँच सकते/सकती हैं? क्या मुश्किल हो जाता है? उस देखी हुई बात के बग़ल में कौन-सा ज़रूरी संदर्भ रखा जाना चाहिए? Functioning में आया बदलाव जानकारी है — न मेहनत का सबूत, न चरित्र का, न diagnosis का।

सबसे बड़ी रुकावट और सहारा

रुकावट को capacity से अलग रखिए। यह भी लिखिए कि किन चीज़ों पर बात टिकी है — इजाज़त, पैसा, आना-जाना, एकांत, बच्चों की देखभाल, भाषा, technology, सहमति, सामान, सँभलने का वज़्रत, या कोई योग्य सलाह — और उनमें से हर एक सचमुच उपलब्ध है या नहीं।

बताने-न-बताने के फैसले का दरवाज़ा

इसे सिर्फ़ तब भरिए जब काम, पढ़ाई, देखभाल, कोई सरकारी सहायता या कोई और औपचारिक व्यवस्था यह सवाल खड़ा करती हो कि आप बताएँ या नहीं। चुनिए: बताने-न-बताने का कोई फैसला नहीं करना, आज कोई फैसला नहीं, इलाक़े की योग्य जानकारी चाहिए, इस workbook के बाहर तय हो चुका, या निजी। अगर जानकारी साझा हो सकती है, तो पहले यह तय कीजिए: कौन-सा देश और कौन-से नियम, किस मक़सद से, किसके पास जाएगी, कम-से-कम कितना ब्योरा ज़रूरी है, क्या-क्या नतीजे और अनिश्चितताएँ हो सकती हैं, और इलाक़े का कौन-सा योग्य source है। यह Program आपसे कभी नहीं कहता कि आप अपना diagnosis बताएँ, या छिपाएँ।

- | | |
|---|---|
| ☐ बताने-न-बताने का कोई फैसला नहीं करना | ☐ आज कोई फैसला नहीं |
| ☐ इलाक़े की योग्य जानकारी चाहिए | ☐ इस workbook के बाहर तय हो चुका |
| ☐ निजी | |

एक क़दम बनाइए

लिखिए एक आम क़दम, एक सबसे छोटा क़दम, और एक रिज़र्व या मदद का रास्ता। लय और मसले सुलझाने वाली शीट (lesson 22) का छोटे क़दमों वाला तरीक़ा इस्तेमाल कीजिए। तीनों को बराबर रखिए — इनमें से कोई भी नाकामी वाला नहीं है — दिखने लायक़ रखिए, और treatment, क़ानून या पैसे की किसी हिदायत से अलग रखिए।

एक हद तय कीजिए

लिखिए कि ज़्यादा से ज़्यादा कहाँ तक और कितने वक़्त तक, कौन-सी जानकारी आप साझा नहीं करेंगे/करेंगी, कौन-से फ़ैसले इससे बाहर हैं, कौन-सी सहमति ज़रूरी है, और किस बात पर आप रोक देंगे/देंगी। जो इंसान सहारा देता/देती है, उसके पास सिर्फ़ वही बँधी हुई भूमिका होती है जिसे उसने माना था।

किसका ज़िम्मा, और कौन-सा सहारा उपलब्ध है

क़दम किसका है? किसने मदद करना माना है, और ठीक-ठीक कौन-सा काम? अगर वह सहारा उपलब्ध न हो, तो क्या होता है?

दोबारा देखने या मदद का रास्ता

दोबारा देखने का मौक़ा लिखिए, और एक ठिकाना उस हालत के लिए जब capacity, लक्षण, सहमति, पहुँच, risk या अधिकार बदल जाएँ। दोबारा देखते वक़्त चुनिए: अभी जारी रखना, कम करना, एक चीज़ बदलना, रोक देना, बाहर से जानकारी लेना, या ऊपर लिखा हुआ रास्ता इस्तेमाल करना। इसे किसी श्रेणी में छोड़ने के बजाय यहीं नाम दे दीजिए: warning सीढ़ी की एक पायदान और उसका तय रास्ता, care का कोई contact, नाम लिखी हुई इलाक़े की कोई service, या आख़िर में लगा crisis lines का परिशिष्ट।

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 जायज़े के साथ-साथ एक चुना हुआ काम, एक क़दम, एक हद और दोबारा देखने या मदद का एक रास्ता — ये सब लिखे हुए हों। इसका मतलब कभी भी यह नहीं होता कि आप ठीक हो गए/गई, कि क़ानून आपको बचा रहा है, कि पैसे की चिंता ख़त्म हुई, कि सुलह हो गई, या कि किसी clinician ने इसे मंज़ूर कर दिया।

☐ इस्तेमाल के लिए तैयार ☐ जानकारी का इंतज़ार ☐ निजी रख रहा/रही हूँ

कम energy वाला रास्ता

ठीक दो लाइनें उतार लीजिए:

1. मैंने जो दायरा चुना और सबसे छोटा काम का क़दम, ये हैं: [यहाँ लिखें]।

2. मेरी हद और दोबारा देखने या मदद का मेरा रास्ता, ये हैं: [यहाँ लिखें]।

ये दो लाइनें दोबारा खड़े होने का एक पूरा मसौदा हैं; ये न यह साबित करती हैं कि आप ठीक हो गए/गई, न कोई क़ानूनी या पैसे का फ़ैसला बनाती हैं, न किसी professional सहारे की जगह लेती हैं। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Dana काल्पनिक है, कई लोगों को मिलाकर बनाई हुई। जायज़ा कहता है: काम **तना हुआ**, पैसा **साफ़ नहीं**, और एक रिश्ता **टिका हुआ**। Dana काम चुनती है, क्योंकि वहाँ एक काम — हफ़्ते के ज़रूरी कामों की जानकारी वक़्त पर मिल जाना — एक हद में बँधा क़दम बन सकता है। अभी की capacity एक छोटी लिखित गुज़ारिश जितनी है; रुकावट यह है कि वह जानकारी किस रास्ते आती है, यह साफ़ नहीं। इस तरीक़े वाले सवाल के लिए diagnosis बताने की कोई ज़रूरत नहीं, तो Dana **बताने-न-बताने का कोई फ़ैसला नहीं करना** दर्ज करती है। सबसे छोटा क़दम है उस चालू channel को ढूँढ़ लेना जहाँ काम आते हैं; रिज़र्व है नाम लिखे हुए उस इंसान से पूछ लेना जो तरीक़े का ज़िम्मा सँभालता है। हद में सेहत की जानकारी बाहर रहती है। दोबारा देखते वक़्त वह यह जाँचती है कि जानकारी उस तक पहुँचने लगी या नहीं, और उसमें ज़ोर कितना लगा। इस नतीजे से काम करने की उसकी क्षमता के बारे में आम तौर पर कुछ भी तय नहीं होता।

यह पन्ना बंद करने से पहले

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

हैसियत या पहचान से अलग करके देखने पर कौन-सा काम ज़्यादा साफ़ हुआ?

capacity, पहुँच, सहमति या अधिकार की किस हद ने क़दम बदल दिया?

अगली बार दोबारा देखते वक़्त, या मदद के रास्ते को, किस सवाल का जवाब देना होगा?

Professional के लिए वैकल्पिक सवाल

यह पन्ना किसी professional के लिए सवाल माँगता नहीं है। अगर कोई सवाल काम आए:

क्या हम यह देख सकते हैं कि functioning का यह एक क़दम अभी की मेरी capacity पर बैठता है या नहीं, और जो हिस्से आपकी भूमिका से बाहर हैं उनका जवाब किस योग्य रास्ते से आना चाहिए?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

एक छोटा-सा हिस्सा आगे ले जाइए — चुना हुआ दायरा, काम, सबसे छोटा क़दम, हद, और दोबारा देखने या मदद का रास्ता — अपने Plan के functioning वाले हिस्से में। Version के साथ इस artifact से जोड़ भी दीजिए। छोटे क़दमों के तरीक़े पर लय और मसले सुलझाने वाली शीट ही मानी जाती रहती है; उसकी 7 दिन की नींद और लय की baseline (lesson 3) वह record है जिससे वह बनी थी, और वह कभी archive नहीं होती। आखिरी वाला, दोबारा देखने का अध्याय इस हिस्से को जोड़ते वक़्त इस्तेमाल कर सकता है, उसकी जगह लिए बिना।

निजता और safety

- अभी कोई खतरा हो, तो जाँचा हुआ **urgent** या **emergency** वाला रास्ता चलता है; कागज़ पूरा करना इंतज़ार करता है।
- **Warning signs** के लिए अभी वाली सीढ़ी और उसका तय रास्ता चलता है।
- हिंसा, दबाव, शोषण या डर के लिए, **contact** करके देख लेने के बजाय, आखिर में लगे **crisis lines** के परिशिष्ट का «अगर घर में आप सुरक्षित नहीं हैं» वाला हिस्सा चलता है, या इलाक़े की **emergency services**।
- यह **Program** आपसे कभी नहीं कहेगा कि आप अपना बाइपोलर का **diagnosis** बताएँ, या छिपाएँ।
- 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।
- **Passwords, account** के नंबर, काम की जगह की पहचान बताने वाले कागज़, या किसी और इंसान की निजी सेहत की जानकारी — ये यहाँ मत 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।

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 कदम 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।

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।

functioning (lesson 23) — रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आप क्या कर पाते/पाती हैं: काम, पढ़ाई, देखभाल, रिश्ते, कागज़ी काम। यह Program functioning को ऐसी चीज़ मानता है जिसे बयान किया जाता है और एक बार में एक जगह दोबारा बनाया जाता है — कभी इस बात के score की तरह नहीं कि आप इंसान के तौर पर कितने क़ीमती हैं।

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 में 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।

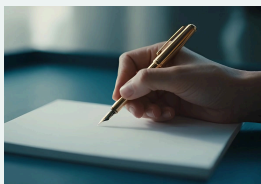
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।