

24

अपने पुराने रूप का शोक: बाइपोलर और पहचान

पहचान, नुकसान और अपनी recovery के लिए जगह बनाना। और फिर स्थिरता plan को इस तरह जोड़ना कि उसमें रास्ता मिल सके, देख लेना कि किस चीज़ का ज़िम्मा किसका है और कौन-से रास्ते अभी चालू हैं, उसे एक बार इस्तेमाल करके देखना, और अगली बार देखने का वक़्त तय कर देना।

चौबीस में से **LESSON 24**



यह lesson देखें
bipolarclarity.com/hi/program/l24

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।

यही एक अध्याय है जो अकेले खड़ा नहीं होता। Lesson 24 वह plan जोड़ता है जिसे बाक़ी तेईस बनाते हैं; यहाँ सबसे पहले पहुँचने पर जोड़ने के लिए कुछ होता ही नहीं। कहीं और से शुरू करें — काम की चीज़ चाहिए तो lesson 1, और वह चाहिए जिस पर लोग बार-बार लौटते हैं तो lesson 19।

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?	
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	आप यहाँ हैं



Lesson 1 से शुरू करें
bipolarclarity.com/hi/program/I01



चौबीसों एक ही किताब में
bipolarclarity.com/hi/workbook

यह पन्ना क्या करता है

पहचान, नुकसान और अपनी recovery के लिए जगह बनाना। और फिर स्थिरता plan को इस तरह जोड़ना कि उसमें रास्ता मिल सके, देख लेना कि किस चीज़ का ज़िम्मा किसका है और कौन-से रास्ते अभी चालू हैं, उसे एक बार इस्तेमाल करके देखना, और अगली बार देखने का वक़्त तय कर देना।

यहाँ से आप लेकर जाते/जाती हैं एक पूरा हुआ plan, जिसमें दबाव के बीच भी आपको रास्ता मिल जाए, और एक तारीख जिस पर आप उसके पास लौटेंगे/लौटेंगी।

यह अध्याय किस बारे में है

यह अध्याय video lesson 24 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 — और यह आखिरी है, इसलिए यह एक साथ दो चीज़ें करता है।

पहली: पहचान, और वह हिस्सा जिसके लिए कोई तैयार नहीं करता। Diagnosis के बाद आप पीछे मुड़कर खुद से पूछ सकती/सकते हैं: उन यादों में जो मैं था/थी, क्या वह *सचमुच मैं था/थी*? जो हौसला था, वह कहीं बीमारी तो नहीं थी? और क्या अपने ही भरोसे पर भरोसा किया जा सकता है? ये सवाल ध्यान के हक़दार हैं, और अकेला diagnosis इनका जवाब नहीं दे सकता।

अपनी ज़िंदगी को एक भले-चंगे आप और एक बीमार आप में बाँटना ज़रूरी नहीं है। एपिसोड सच हैं; उनके नतीजे भी सच हैं। और उतने ही सच हैं आपके उसूल, आपका मज़ाक़, आपकी तहज़ीब, आपके रिश्ते, आपके हुनर, आपके अपने विरोधाभास, और वे निजी तरीक़े जिनसे आप अपने आपको समझते/समझती हैं। यह पन्ना पाँच बराबर के शब्द देता है — अब भी मेरा, बदल गया, साफ़ नहीं, अब यह चुनता/चुनती हूँ, निजी — और ये बयान हैं, दर्ज नहीं। ज़िंदगी के एक ही हिस्से पर इनमें से एक से ज़्यादा लग सकते हैं।

नुकसान को नुकसान ही रहने का हक़ है। उसमें से कुछ अच्छा निकालना ज़रूरी नहीं, पूरी कहानी ज़रूरी नहीं, कोई समय-सारणी ज़रूरी नहीं, और उस पर प्रेरणादायक हो जाने की कोई ज़िम्मेदारी भी नहीं।

दूसरी: Plan को इस तरह जोड़िए कि उसमें चीज़ें मिल जाएँ। क्रम इस्तेमाल का, lessons का नहीं — क्योंकि जिस दिन उसकी ज़रूरत पड़ेगी, आप *कोई एक खास चीज़ ढूँढ़ रहे/रही होंगे*, अध्याय ग्यारह नहीं। और फिर उस क्रम को एक बार आजमाइए, एक हल्की-सी काल्पनिक हालत पर, ताकि जहाँ अटकता है वह किसी असली दिन से पहले पता चल जाए।

पूरा का मतलब है: मिल जाता है, अभी का है, उसका ज़िम्मेदार है, और उस पर ईमानदार लेबल लगा है। इसका मतलब clinical तौर पर स्थिर, ठीक हो चुका, हर हाल में सुरक्षित, या अकेले एक एपिसोड सँभाल लेने लायक — कुछ भी नहीं है।

और फिर Program खत्म हो जाता है, जो काम खत्म हो जाने जैसा नहीं है। तीन चीज़ें चलती रहती हैं: नॉंद और लय का आपका record, आपकी warning सीढ़ी, और यह Plan उस तारीख़ पर जो आप यहीं चुनते/चुनती हैं। चौबीस अध्याय एक course होना बंद कर देते हैं और एक ताक़ बन जाते हैं, जिस पर आप इसलिए लौटते/लौटती हैं कि कुछ हो गया — और वही तो वह क्रम है जो आपने अभी बनाया।

आस-पास के लोगों के लिए भी एक दूसरा Program रास्ते में है। जीवनसाथी, माँ-बाप, बड़े हो चुके बच्चे, नज़दीकी दोस्त: वे जिन्हें चीज़ें दिख जाती हैं और जिन्हें कभी किसी ने यह नहीं सिखाया कि जो दिखता है उसका करें क्या। जब वह बनेगा, वह bipolarclarity.com/hi/family पर होगा। अभी वह वहाँ नहीं है।

यहाँ जो ज़रूरी है

1. पहचान एक ही वक्त में जो चलता आ रहा है, जो बदला, जो साफ़ नहीं, जो चुना गया और जो निजी है — सब सँभाल लेती है।
2. नुकसान से कुछ अच्छा निकालना ज़रूरी नहीं, न पूरी कहानी, न कोई समय-सारणी।
3. अपनी recovery लक्षणों से बड़ी चीज़ है, और वह कभी इलाज पूरा हो जाने का वादा नहीं करती।
4. पूरा हुआ Plan इस्तेमाल के क्रम में लगता है, lessons के क्रम में नहीं। आप कुछ ढूँढ़ रहे/रही होंगे, कोई course दोहरा नहीं रहे/रहीं।
5. पूरा का मतलब है: मिल जाता है, अभी का है, उसका ज़िम्मेदार है, और उस पर ईमानदार लेबल है। इसका मतलब clinical तौर पर प्रमाणित नहीं है।
6. आजमाइश काल्पनिक है और जान-बूझकर हल्की है। वह यह जाँचती है कि रास्ता मिलता है या नहीं और कहाँ अटकता है; कभी यह नहीं कि emergency में आप कैसा करेंगे/करेंगी।

पहले video देखें

तीन चीज़ें सिर्फ़ आखिरी video में हैं।

- तारों की वह आकृति, और उससे मिलने वाली इजाज़त: हर तारा रहने दीजिए, लकीरें बदल दीजिए, मिटाइए कुछ नहीं।
- René अपने जीवन के सबसे मुश्किल साल के बारे में, और वे आम उदासी और लक्षण को अलग कैसे पहचानते हैं, बिना दोनों में से किसी को हल्का किए।
- पच्चीसवाँ हफ़्ता कैसा दिखता है, ढंग से कहा हुआ, list बनाकर नहीं।

कुछ भी जोड़ने से पहले इसे देख लीजिए। Video lesson है अपने पुराने रूप का शोक: बाइपोलर और पहचान — Bipolar Stability Program का lesson 24।

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।

अगर warning सीढ़ी की कोई पायदान अभी लागू होती है, तो इस सोच-विचार या इस आजमाइश को जारी रखने के बजाय उसका तय किया हुआ रास्ता इस्तेमाल कीजिए।

आम शोक और depression का एपिसोड आपस में घुल-मिल सकते हैं; यह workbook यह तय नहीं कर सकता कि इनमें से क्या चल रहा है। साफ़ दिखता बिगाड़, functioning का छिन जाना, activation, mixed बदलाव, डर या फ़िक्र — ये उस care contact के पास जाते हैं जिसका नाम आप पहले लिख चुके/चुकी हैं, या आपकी warning सीढ़ी के तय रास्ते पर।

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 24 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

किसका है, कौन-सा version, और कहाँ रखा है

जो नाम या शुरुआती अक्षर आपको ठीक लगें, Plan का version, तारीख, कौन-सा देश, कौन-सी भाषा, अभी कहाँ रखा है, और crisis में क्या करना है उसका मसौदा आप कहाँ रखते/रखती हैं — वह पन्ना जिसे दबाव में चलना ही है — ये सब लिख लीजिए।

पहचान की हालत का जायज़ा

जिन दायरों को आप चुनें — उसूल, भूमिकाएँ, हुनर, रिश्ते, शरीर, अपने पर भरोसा, उम्मीदें, भाषा, तहज़ीब, समाज या रोज़ की ज़िंदगी — उनके लिए अब भी मेरा, बदल गया, साफ़ नहीं, अब यह चुनता/चुनती हूँ, या निजी इस्तेमाल कीजिए। कोई दायरा ज़रूरी नहीं है और कोई नंबर नहीं निकाला जाता।

एक नुकसान या एक बदलाव को नाम दीजिए

सिर्फ़ उतना भरिए जितना सुरक्षित लगे: जो चीज़ मुझे याद आती है, या जो बदल गई, वह है... आप चाहें तो सिर्फ़ उसकी क्रीम लिख दीजिए — ताक़त, अपनापन, मौक़ा, यक़ीन, इज़ज़त, जुड़ाव — या निजी चुन लीजिए। कोई कहानी, कोई सफ़ाई और कुछ अच्छा निकालना ज़रूरी नहीं है।

पहचान के जुड़ाव की एक लाइन लिखिए

पूरा कीजिए: मैं अब भी [x] अपने साथ रखता/रखती हूँ; [y] बदल गया है या साफ़ नहीं है; अब मैं [z] को बचाना या चुनना चाहता/चाहती हूँ। शब्द अपने हिसाब से बदल लीजिए। जो चलता आ रहा है, जो बदला और जो आप चुनते/चुनती हैं — इनका आपस में मेल खाना ज़रूरी नहीं।

अभी के लिए recovery की परिभाषा

पूरा कीजिए: अभी के लिए, recovery का मतलब है... अपने अभी के उसूल और अपने अभी के हालात इस्तेमाल कीजिए। Recovery लक्षणों, विकलांगता, सहारे, अनिश्चितता, treatment और शोक — सबके साथ-साथ रह सकती है। इसका मतलब बीमारी का ख़ात्मा, लक्षणों का न होना, या पहले जैसा हो जाना नहीं है।

यहीं तक अध्याय है। आगे जो है वह जोड़ने का काम है: पन्नों को क्रम में लगाना, यह दर्ज करना कि अब कौन-सा पन्ना किसकी जगह लेता है, और दोबारा देखने की एक तारीख़ रखना। यह करने लायक़ है और यह उसी तरह का काम नहीं है — यह पन्नों को

व्यवस्थित करने का काम है, और इसे उस शाम से किसी दूसरी शाम तक टाला जा सकता है जिसमें आपने यह लिखा कि आप पहले कौन थे।

अगर आप यहीं रुक जाएँ, तो आपने चौबीसों पूरे कर लिए। अगला पन्ना वही है जो यह कहता है।

Plan को जोड़ना

इस अध्याय का बाकी हिस्सा कागज़ी काम है। ताक़त हो तो अभी कर लीजिए, वरना बाद में लौट आइए। Program में और कुछ भी इस पर नहीं टिका कि यह आज हो जाए।

सात हिस्सों वाला क्रम बनाइए

खंड 0 से 6 तक, हर एक के लिए लिख लीजिए कि अभी वह artifact कहाँ है, और एक हालत चुनिए: **अभी का है, अपडेट करना है, professional की नज़र का इंतज़ार, इलाक़े की तसदीक़ का इंतज़ार, निजी, या लागू नहीं।**

- **खंड 0** — कवर और इजाज़तें: कवर, किसका है, **version**, इजाज़तें और दोबारा देखना।
- **खंड 1** — अगर यह **emergency** है: **urgent** इस्तेमाल वाले पन्ने और रास्ते।
- **खंड 2** — मेरे संकेत: **warning** सीढ़ी और उसे सँभालने वाले संकेतों के **records**।
- **खंड 3** — मेरा **baseline**: **baseline**, लय, दबाव और बचाव, और नशे वाला वैकल्पिक नोट।
- **खंड 4** — मेरा **diagnosis**, मेरे शब्दों में: **diagnosis** की भाषा, शब्द, दूसरे विकल्प और **history**।
- **खंड 5** — मेरा **treatment**: **treatment**, **monitoring**, सवाल और **appointment** की तैयारी।
- **खंड 6** — मेरा जीवन: **functioning**, पहचान, नुकसान, **recovery** और आखिरी नज़र।

सात हिस्सों वाला क्रम

दर्ज कीजिए कि अब कौन-सा पन्ना किसकी जगह लेता है

इन रिश्तों की अभी की हालत — चालू या archive — और तारीख लिख लीजिए:

- **Warning signs** की पूरी सीढ़ी (**lesson 19**) जाँचे हुए तबादले के बाद तीन पुराने पन्नों की जगह ले लेती है, और तीनों **archive** में चले जाते हैं: शुरुआती बदलाव वाला पहला कार्ड (**lesson 4**), ऊपर चढ़ी हालत की सूची (**lesson 8**) और नीची तथा **mixed** हालतों की सूची (**lesson 9**)।

- **Medication** के सवालों वाला पन्ना **v2 (lesson 14)** तबादला जाँचे जाने के बाद पहले वाले **medication** के सवालों वाले पन्ने (**lesson 5**) के मक़सद वाले हिस्से की जगह ले लेता है; पहला वाला **archive** में चला जाता है।
- **Crisis** में क्या करना है उसका मसौदा (**lesson 20**) **safety plan** और शुरुआती बिंदु (**lesson 1**) के **safety plan** वाले आधे हिस्से की जगह सिर्फ़ तब लेता है जब किसी **professional** ने और इलाक़े के हिसाब से उसे देख लिया हो। तब तक **safety plan** और शुरुआती बिंदु (**lesson 1**) चालू रहता है और वह मसौदा मसौदा ही रहता है।
- **7 दिन की नींद और लय की baseline (lesson 3)** और लय तथा मसले सुलझाने वाली शीट (**lesson 22**) आपस में जुड़ी रहती हैं: **baseline** वही **record** है जिससे वह शीट बनी थी, इसलिए वह उसी के साथ रहती है और कभी **archive** नहीं होती।

Archive का मतलब है कि अब उसकी नहीं चलती – नष्ट कर देना नहीं।

Crisis वाला पन्ना जाँचिए: चलता है, अभी का है, और उसका ज़िम्मेदार है

इन्हें पक्का कीजिए या इनकी हालत लिख दीजिए: अभी का version और वह कहाँ है; ऊपर की और नीचे की तरफ़ आपकी अपनी देखी हुई बातें; आपकी सीढ़ी की हल्की और साफ़ पायदानें, हर एक अपने रास्ते के साथ; इलाक़े के हिसाब से जाँचा हुआ एक urgent रास्ता; आम और urgent contacts, अलग-अलग रखे हुए; medication से जुड़ी किसी भी बात के लिए prescriber का पक्का किया हुआ source और उसकी तारीख़; और कम energy वाला एक रिज़र्व। यह जाँच रास्ता मिलने और अभी का होने की है, clinical तौर पर काफ़ी होने की नहीं।

[illegible]

हल्के पायदान की एक काल्पनिक आज़माइश कीजिए

नीचे दिया काल्पनिक नमूना इस्तेमाल कीजिए, या शुरुआती बदलाव की कोई तटस्थ काल्पनिक हालत खुद बना लीजिए। लिख लीजिए: पहला दिखने वाला बदलाव; एक दूसरी मुमकिन वजह; पन्ना कहाँ है; पहला contact या अभी का रास्ता; एक ऐसा काम

जो हो सके; कम energy वाला रिज़र्व; कौन-से professional या इलाक़े की चीज़ पर टिका है; सहमति की हद; कहाँ अटका; और एक बदलाव।

अपनी सबसे खतरनाक याद, self-harm का कोई साफ़ ब्योरा, कोई असली emergency, medication से जुड़ा कोई क़दम, या उलटी गिनती – इनमें से कुछ भी का भी इस्तेमाल मत कीजिए। असली बदलाव या असली खतरा आज़माइश को रोक देता है।

[illegible]

इजाज़तें, copies और अगली बार देखना

जो हिस्से आपने साझा किए हैं, उनमें से हर एक के लिए लिख लीजिए: किसे दिया, किस तय मक़सद से, कितनी इजाज़त के साथ, और उसके पास अभी वाला version है या नहीं। पुरानी पड़ चुकी copies पर निशान लगा दीजिए। अगली बार देखने की एक तारीख चुनिए, या कोई ऐसी बात जो उसे शुरू कर दे; ऐसी बातों में शामिल हो सकते हैं: घर बदलना, देश या contact बदलना, treatment में बदलाव, एक एपिसोड, ज़िंदगी का कोई बड़ा मोड़, पहुँच में बदलाव, या आजमाइश में कहीं अटक जाना।

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 मुख्य खाना आपके अपने शब्दों में लिखा हो और वह किसी और पर टिका न हो: किसका है, कौन-सा version और कहाँ रखा है, और साथ में सात हिस्सों वाला क्रम। इसमें crisis वाले पन्ने की जाँच, इजाज़तों और अभी वाली copies की समीक्षा, हल्के पायदान की काल्पनिक आजमाइश या उसे सुरक्षित तरीके से टालने का रास्ता, और अगली बार देखने का मौक़ा भी जोड़ लीजिए।

खंड 1 का urgent रास्ता जान-बूझकर उस शर्त से बाहर रखा गया है। अगर उसे अभी तक इलाक़े के किसी चालू source से जाँचा नहीं गया, तो वही एक खाना **जानकारी का इंतज़ार** पर रहता है — पूरा Plan नहीं। आपका लिखा हुआ Plan एक ऐसे phone नंबर का बंधक नहीं हो सकता जिसे आप अब तक पक्का नहीं कर पाए/पाई, और जो शर्त किसी और पर टिकी हो वह फ़र्श नहीं, छत होती है।

साफ़-साफ़ निजी, लागू नहीं, या बिना जल्दी के अटके हुए बताए गए खाने चलते हैं। **इस्तेमाल के लिए तैयार** का मतलब कभी clinical मंजूरी, स्थिरता, ठीक हो जाना, हर हाल में सुरक्षित होना, किसी पर निर्भर न रहना, या हमेशा के लिए ख़त्म हो जाना नहीं होता।

यह पन्ना कहाँ तक पहुँचा है

☐

इस्तेमाल के लिए तैयार

☐

जानकारी का इंतज़ार

☐

निजी रख रहा/रही हूँ

कम energy वाला रास्ता

ठीक दो लाइनें उतार लीजिए:

1. जो मैं अब भी अपने साथ रखता/रखती हूँ, या जिसे बचाना चाहता/चाहती हूँ, वह है: [यहाँ लिखें]।

2. मेरा Plan वहीं रखा है जहाँ मैंने लिखा; अगली बार देखने का मौक़ा या उसे शुरू करने वाली बात है [यहाँ लिखें]; और जो रास्ता या अपडेट अब भी नहीं है, वह है [यहाँ लिखें]।

ये दो लाइनें आखिरी नज़र का एक पूरा मसौदा हैं; ये न recovery का प्रमाण देती हैं, न आपका स्थिरता plan पूरा करती हैं। आप यहीं रुक सकते/सकती हैं।

भरा हुआ नमूना (काल्पनिक)

Ines काल्पनिक है, कई लोगों को मिलाकर बनाई हुई। Ines की पहचान वाली लाइन कहती है: मैं अब भी जिज्ञासा अपने साथ रखती हूँ; अपने पर भरोसा बदला हुआ लगता है और साफ़ नहीं है; अब मैं फ़ैसलों की धीमी रफ़्तार बचाना चाहती हूँ। अभी के लिए recovery का मतलब उसके लिए है: लोगों से जुड़े रहना, care का इस्तेमाल करना, और बड़े नतीजों वाले फ़ैसले अकेले कम लेना।

Ines का क्रम खंड 0, 2, 3, 4 और 6 को **अभी का है** कहता है; खंड 5 को **अपडेट करना है**; और खंड 1 को **professional की नज़र का इंतज़ार**, क्योंकि crisis में क्या करना है उसका मसौदा अब तक safety plan और शुरुआती बिंदु की जगह नहीं ले पाया। हल्के पायदान की काल्पनिक आजमाइश दो छोटी रातें, तेज़ होते messages और ज़्यादा बनते plans इस्तेमाल करती है,

जबकि एक deadline और एक सफ़र दूसरी मुमकिन वजहें बनी रहती हैं। Ines को ऊपर चढ़ते संकेतों वाला पन्ना मिल जाता है, पर पता चलता है कि पहले contact का रास्ता पुराना पड़ चुका है। एक ही बदलाव वह करती है: उस रास्ते पर **अपडेट करना है** का निशान, और जाँचा हुआ नया ठिकाना दोबारा देखने की list में। इससे न कोई एपिसोड, न recovery की कोई हालत, न clinical तौर पर काफ़ी होना — कुछ भी नहीं निकाला जाता।

यह पन्ना बंद करने से पहले

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

पहचान का कौन-सा हिस्सा बिना सबूत माँगे चलता हुआ महसूस हुआ?

किस हालत, किस ज़िम्मेदारी या किस रास्ते ने Plan को ज़्यादा ईमानदार बनाया?

कौन-से एक बदलाव ने रास्ता ढूँढ़ना आसान कर दिया?

Professional के लिए वैकल्पिक सवाल

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

क्या आप वे हिस्से देख लेंगे/लेंगी जो clinical फैसले पर टिके हैं, और मुझे बता देंगे/देंगी कि कौन-से रास्ते या कौन-सी हिदायतें अपडेट करनी हैं?

यहाँ जो लिखा, वह कहाँ जाता है

इस पन्ने को **खंड 0 — कवर और इजाज़तें** और **खंड 6 — मेरा जीवन** में रखिए। खंड 0 से 6 तक रास्ता ढूँढ़ने के लिए इसी के क्रम को मानिए। जो नाज़ुक पन्ने जहाँ आपने रखे, वहीं रहने दीजिए; यह क्रम उनका हवाला देता है, उनकी बात अपने अंदर नकल किए बिना।

आगे ले जाइए: अभी का version और वह कहाँ है, चाहें तो पहचान के जुड़ाव वाली लाइन, अपनी recovery की परिभाषा, सातों हिस्सों की हालतें, यह record कि अब कौन-सा पन्ना किसकी जगह लेता है, crisis वाले मसौदे का नतीजा, इजाज़तों और अभी वाली copies का record, आज़माइश से निकला एक बदलाव, और अगली बार देखने का मौक़ा। 7 दिन की नींद और लय की baseline (lesson 3) और लय तथा मसले सुलझाने वाली शीट के बीच का जोड़ खुला रहने दीजिए। तबादले से किसी निजी मसौदे को, किसी professional पर टिकी बात को, या इलाक़े के किसी रास्ते को उससे बड़ा मत बना दीजिए जो वह है।

निजता और safety

- असल में तुरंत खतरा हो, तो इलाके की **emergency services** या अभी वाले **urgent** रास्ते चलते हैं; यह अभ्यास रुक जाता है।
- **Warning** सीढ़ी की कोई असली पायदान हो, तो उसका तय रास्ता चलता है; काल्पनिक आजमाइश जारी मत रखिए।
- पहचान और नुकसान वाले जवाब डिफ़ॉल्ट रूप से निजी हैं, और उन्हें अलग रखा जा सकता है।
- हिस्सा-दर-हिस्सा साझा कीजिए; पूरा **Plan** कभी डिफ़ॉल्ट रूप से नहीं।
- **Self-harm** के तरीके या उस तक पहुँच का ब्योरा, किसी **account** का **password**, किसी और इंसान का **diagnosis**, या ऐसी निजी जानकारी जो आपकी नहीं है — कुछ भी मत लिखिए।
- सहारे की भूमिका के लिए सहमति चाहिए, और वह न **diagnosis** करने का काम देती है, न **medication** सँभालने का, न निगरानी का, न **safety** की गारंटी का।
- **Crisis** में क्या करना है, उसका मसौदा तब तक मसौदा ही रहता है जब तक किसी **professional** ने और इलाके के हिसाब से उसे देख न लिया हो।
- **Medication** से जुड़ा कोई भी क़दम सिर्फ़ **prescriber** के पक्के किए हुए किसी चालू **source** के हवाले से मौजूद रहता 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।

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 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।

स्थिरता plan — वह दस्तावेज़ जो आप चौबीस अध्यायों में बनाते/बनाती हैं और जिसे lesson 24 में जोड़ा जाता है। इसे lessons के क्रम से नहीं, इस हिसाब से सजाया गया है कि आपको क्या ढूँढ़ना पड़ेगा — क्योंकि आप कोई course दोहरा नहीं रहे/रहीं, आप कुछ ढूँढ़ रहे/रही होंगे/होंगी।

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

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, काग़ज़ी 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 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 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।

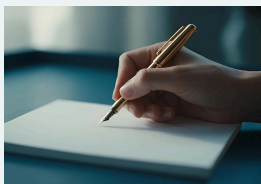
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4):511-519.

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।