

## بائی پولر ڈس آرڈر

بائی پولر ڈس آرڈر کیا ہے؟  
بائی پولر ڈس آرڈر ایک قسم کی موڈ کی خرابی ہے۔ اس بیماری میں موڈ کبھی حد سے زیادہ خوش ہو جاتا ہے اور کبھی اس میں بے انتہا اداسی ہو جاتی ہے۔ مینک فیز (Manic Phase) میں لوگ بہت زیادہ خوش اور بے چین ضرورت سے زیادہ پر اعتماد، توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو نئے نئے منصوبوں اور خیالوں سے بھرا پاتے ہیں۔ ڈیپریسو فیز (Depressive Phase) یا مایوسی اداسی کے دور میں لوگ مستقل اداس رہتے ہیں اور روزمرہ خوشگوار معاملات میں دلچسپی نہیں لیتے۔ علاوہ ازیں وہ اس دوران مایوس، نا امید اور تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں۔

### بائی پولر ڈس آرڈر کی وجوہات کیا ہیں؟

- 1) جینیاتی عوامل: جڑواں بچے اور بہت قریبی خاندان کے افراد میں اگر بائی پولر ڈس آرڈر ہو تو اس بیماری کے ہونے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔
- 2) نیوروترانسمیٹرز (Neurotransmitters) کا عام توازن: تحقیق کے مطابق بائی پولر ڈس آرڈر کے مریض میں کچھ نیوروترانسمیٹرز جیسے کہ ڈوپامین (Dopamine) اور سیروٹین (Serotonin) کی مقدار مناسب نہیں رہتی
- 3) ماحولیاتی عوامل: منشیات کا استعمال اور زندگی میں دیگر مشکل واقعات (جیسے کہ بے روزگاری اور رشتوں / تعلقات کے مسائل وغیرہ وغیرہ)

### مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے بائی پولر ڈس آرڈر ہے؟

- 1) مینک سٹیٹ (Manic State)  
(الف) بہت زیادہ خوشگوار موڈ: مستقل اور بہت زیادہ خوشی، پرجوش رہنا اور ضرورت سے زیادہ امید، چڑچڑا ہونا، چھوٹے چھوٹے چھوٹے معاملات پر بھڑک اٹھنا یا لوگوں سے غصہ سے بات کرنا یا چیزوں کو نقصان پہنچانا۔
- (ب) خیالات کی پرواز: بہت زیادہ سوچوں کا آنا، تیز تیز بولنا، بہت زیادہ اور تیز بولنے سے آواز کا بیٹھ جانا، اپنے آپ کو کوئی بہت بڑی ہستی سمجھنا اور بہت زیادہ غصہ میں بات کرنا
- (ج) بہت زیادہ تیزی اور توانائی: بہت دوست پرست ہونا۔ خیالات کی پرواز، ضرورت سے زیادہ پورا دن کام کرنا، بہت سارے کام شروع کرنا لیکن ان کو ادھورا چھوڑ کر دوسرے کاموں میں لگ جانا، غیر معمولی تیز تیز حرکت کرنا، بہت زیادہ مہربان ہونا اور بہت زیادہ خرچ کرنا، بہت زیادہ جنسی رویہ جیسے کہ اپنے آپ کو بہت تیار رکھنا، جنسی تعلقات اور بہت زیادہ جنسی خواہشات، بہت کم سونا اور اس کے باوجود پورا دن توانائی سے بھرپور رہنا۔

### Depressed State (ڈیپریسڈ سٹیٹ)

- (الف) ڈیپریسڈ موڈ (اداسی کا موڈ) ہر وقت تھکا تھکا محسوس کرنا، کسی بات میں دلچسپی نہ لینا، مایوسی اور نا امیدی، کسی کام میں دل نہ لگانا، حال اور مستقبل سے نا امید ہونا، لوگوں سے لا تعلق۔
- (ب) سوچنے میں مشکل پیش آنا۔ سوچ بچار میں مشکل پیش آنا، آہستہ آہستہ کام کرنا، بہت دھیمی آواز میں بات کرنا، اپنی صحت کے بارے میں بہت زیادہ فکر مند ہونا اور کسی ناقابل علاج بیماری میں مبتلا ہونے کے وسوسے میں مبتلا ہونا۔

- (ج) بہت زیادہ سست ہونا اور توانائی کی کمی: غیر فعال طرز زندگی، بہت کم سرگرمی، آہستہ آہستہ

کام کرنا، بستر میں لیٹے رہنا، سماجی لا تعلق؛ ایسے لوگ اپنی بنیادی دیکھ بھال، کھانے اور پینے کی بنیادی ضروریات کو نظر انداز کرتے ہیں اور دوسروں پر انحصار کرتے ہیں اور خودکشی کی کوشش بھی کر سکتے ہیں۔

بائی پولر ڈس آرڈر کے کونسے علاج ہیں؟

1- ادویات:

(الف) موڈ کہ بحال رکھنے والی دوائیاں:  
لیتھیم کے ساتھ علاج بیماری کو دوبارہ ہونے سے روکتا ہے۔ ڈاکٹرز باقاعدگی کے ساتھ خون میں لیتھیم کی مقدار کو دیکھتے رہتے ہیں۔ اگر لیتھیم کے علاج کے دوران متلی، قے، پیچش / دست، الجھن، پٹھوں کی کمزوری، بہت زیادہ کپکپی، پٹھوں کی غیر ارادی حرکت، لڑکھڑا کر چلنا، اور بے ارادہ گفتگو جیسی علامات محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔  
(ب) اینٹی ڈیپریسٹس (مایوسی کے علاج کی ادویات)  
(ج) اینٹی سائیکو ٹکس (وبمی بیماری کی ادویات)

2- بجلی کے جھٹکوں سے علاج  
(الف) بہت زیادہ مایوس/نا امید لوگوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

3- نفسیاتی علاج  
(الف) سوچنے سمجھنے اور رویوں سے متعلق علاج ایک انسان کی غلط سوچ اور رویوں کو تبدیل کر سکتا ہے، تاکہ دوسرے لوگ اس کے مسائل اور علامات کے ساتھ زیادہ بہتر اور موثر طریقے سے پیش آسکیں۔

4- بحالی (Rehabilitation) کی تربیت  
(الف) پیشہ وارانہ بحالی کی تربیت، پیشہ وارانہ مہارت اور کام کے رویے کو بہتر بنانے کی تربیت  
(ب) خود کی دیکھ بھال کی تربیت۔ خود کو دیکھ بھال کرنے کی صلاحیتوں کی تربیت، حفاظت کا شعور اور کمیونٹی میں مدد کے لیے پائے جانے والے روابط کا علم ہونا۔