

## Bipolar Disorder

### द्विध्रुवी विकार

द्विध्रुवी विकार क्या है?

द्विध्रुवी विकार एक प्रकार का मनोदशा विकार है, जो खुशी और उदासी की वैकल्पिक स्थितियों के रूप से पहचाना जाता है। एक मैनीक स्थिति के दौरान, व्यक्ति आमतौर पर अत्यधिक प्रसन्नता या चिड़चिड़ा, अत्यधिक आत्मविश्वास, ऊर्जा से भरा होता है, और कई महत्वाकांक्षी योजनाएं और विचार रखता है। एक उदासीनता प्रकरण के दौरान, व्यक्ति को उदासी, आम तौर पर मनोरंजक गतिविधियों में दिलचस्पी का नुकसान, निराशावादी, निराशाजनक और थकान की भावनाओं का लगातार अनुभव होता है।

द्विध्रुवी विकार के कारण क्या हैं?

- 1) आनुवंशिक कारक: द्विध्रुवी विकार वाले व्यक्तियों के जुड़वां और नजदीक के रिश्तेदारों में इस विकार को विकसित करने का एक उच्च मौका होता है।
- 2) न्यूरोट्रांसमिटर असंतुलन: अध्ययन में द्विध्रुवी विकार वाले व्यक्तियों के दिमाग में न्यूरोट्रांसमीटर/संदेशवाहक, जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन के असामान्य स्तर पाए गए हैं।
- 3) पर्यावरणीय कारक: नशीली दवाओं का दुरुपयोग और जीवन में अन्य तनावपूर्ण घटनाएं (जैसे नौकरियों की हानि, रिश्ते की समस्या, आदि)।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे द्विध्रुवी विकार है?

1) मैनीक स्थिति :

(ए) उत्तेजना की मनोस्थिति: खुशी, उत्साह और अत्यधिक आशावादी दृष्टिकोण की लगातार और अत्यधिक भावनाएं; चिड़चिड़ापन, तुच्छ मामलों से आसानी से उकसाया जाना, या लोगों पर आक्रामक या संपत्तियों का विनाश करने की भावना।

(बी) विचारों की उड़ान: घूमते विचार, तेज भाषण, बहुत अधिक बोलने से कर्कश आवाज़, हृद से ज्यादा आत्म-सम्मान, अहंकार।

(ई) बढ़ती गतिविधि और ऊर्जा: अति-मित्रता; विचारों की उड़ान; असामान्य रूप से पूरा दिन उच्च गतिविधि स्तर; कई परियोजनाओं में एक साथ भागीदारी लेकिन कार्यों को पूरा करने में विफलता; अधिक उदार बनकर या अधिक खरचीला होने के दौर से उदारता को प्रकट करते हैं; अतिकामुकता को अत्यधिक सौंदर्य क्षिणार, अनौपचारिक संभोग या संभोग करने की रुचि में वृद्धि के माध्यम से दिखाया जाता है; और सोने की ज़रूरत कम होने के बावजूद भी हर समय ऊर्जावान रहना।

2) निराश स्थिति:

(ए) निराश मनोदशा: कम, उदासीन, निराशावादी और निराशाजनक महसूस करना; कम ऊर्जा, वर्तमान और भविष्य के बारे में निराशा, सामाजिक गतिविधियों में पीछे हटना।

(बी) धीमी सोच: सोचने में कठिनाई, सुस्त प्रतिक्रिया, एक नरम आवाज में बोलना, हाइपोकोन्ड्रिएकल/भ्रम का रवैया कोई न ठीक होने वाली बीमारी के संदेह के माध्यम से प्रकट होता है।

(सी) गतिविधि और ऊर्जा की कमी: निष्क्रिय जीवन शैली, कम गतिविधि, सुस्त प्रतिक्रिया, बिस्तर में सुस्ती, सामाजिक गतिविधियों में पीछे हटना; सबसे गंभीर मामलों में, व्यक्ति बुनियादी तौर पर खुद की देखभाल की अनदेखी कर सकते हैं जैसे कि खाना और पीना, और दूसरों की देखभाल पर निर्भर, और आत्मघाती हो जाते हैं।

द्विध्रुवी विकार के लिए उपचार क्या हैं?

1. दवा:

ए. मनोस्थिति के स्थायीकरण की दवा :

लिथियम उपचार से बीमारी के लौटने की आवृत्ति कम हो जाती है। डॉक्टर नियमित रूप से रक्त में लिथियम के स्तर की निगरानी करेंगे। लिथियम लेते समय मतली, उल्टी, दस्त, भ्रम, मांसपेशियों की कमजोरी, शारीरिक थरथराहट, मांसपेशियों की फड़फड़ाहट, अस्थिर चाल, और अप्रासंगिक भाषण के मामले में तुरंत चिकित्सक से परामर्श करें।

बी. उदासी विरोधी दवाएं।

सी. मनोवैज्ञानिक दवाएं।

2. इलेक्ट्रोकन्वल्सिव थेरेपी:

ए. इसको मुख्य तौर पर गंभीर रूप से उदास व्यक्तियों के लिए उपयोग किया जाता है।

3. मनोचिकित्सा

ए. संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी का उद्देश्य व्यक्ति की तर्कहीन सोच और व्यवहार के स्वरूप को बदलना है, ताकि लोग अपनी समस्याओं और लक्षणों से अधिक निष्पक्ष और प्रभावशाली ढंग से सामना कर सकें।

4. पुनर्वास प्रशिक्षण

ए. व्यावसायिक पुनर्वास प्रशिक्षण: व्यावसायिक कौशल और कार्य रवैया बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण।

बी. स्व-देखभाल प्रशिक्षण: स्व-देखभाल कौशल, सुरक्षा जागरूकता और समुदायक सहायता तंत्र के ज्ञान में सुधार करने के लिए प्रशिक्षण।