

बाईपोलर डिसअर्डर

बाईपोलर डिसअर्डर के हो?

बाईपोलर डिसअर्डर एक प्रकारको मूडको गडबडी हो, जसका विशेषता उच्च र निराशाजनक हुने मनोदशा अवस्थाका परिवर्तनशील प्रकारणहरू हुन्। उनमत्त प्रकारण हुँदा, व्यक्तिले सामान्यतया धेरै खुसी वा चिडचिडापन, अत्याधिक आत्मविश्वास, शक्तिले भरिपूर्ण महसुस गर्ने, र धेरै महत्वकांक्षी योजनाहरू र विचारहरू हुन्छन्। निराशाजनक प्रकारण हुँदा, व्यक्तिले लगातार उदासीपन, प्रायः मनोरञ्जनात्मक कृयाकलापहरूमा चासो नदिने, निराशावादी, आशाहिनता, र थकित महसुस गर्दछ।

बाईपोलर डिसअर्डर हुने कारणहरू के हुन्?

- १) आनुवंशिक कारकहरू: बाईपोलर डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरूका जुम्ल्याहा र धेरै नजिकका नातेदारहरूमा यो अवस्था विकास हुन्छ
- २) न्यूरोट्रांसमीटरको असंतुलन: बाईपोलर डिसअर्डर भएका व्यक्तिका दिमागमा न्यूरोट्रांसमीटरहरूको असामान्य स्तरहरू अध्ययनले पत्ता लगाएको छ, जस्तै डोपामिन र सेराटोनिन
- ३) पर्यावरणीय कारकहरू: लागुपदार्थको दुर्व्यवसन, जीवनमा अरु तनावपूर्ण घटनाहरू (जस्तै जागिरहरू गुमाउनु, सम्बन्धमा समस्याहरू, आदि)

मैले कसरी थाहा पाउने यदि मलाई बाईपोलर डिसअर्डर छ?

१. उत्साहित अवस्था:

(अ) उत्तेजित मूड: लगातार र एकदमै धेरै खुसीको अनुभूति, उत्साह, र धेरै नै आशावादी मनोवृत्ति; चिडचिडापन, सानो कुराहरूले पनि सजिलै उत्तेजित हुने, वा व्यक्तिहरूलाई समेत आक्रामकता वा सम्पत्तिहरूको नाश

(आ) विचारहरूको उडान: सोचहरू धेरै आउने, छिटो बोल्ने, धेरै बोलेको कारण कर्कश आवाज, आवश्यकता भन्दा धेरै आत्मबल, अहंकार

(इ) बढेको कृयाकलाप र शक्ति: धेरै मित्रतापूर्ण व्यवहार, विचारहरूको उडान; पुरै दिन असामान्य रूपमा धेरै कृयाकलाप; एक साथ धेरै काममा संलग्न हुने तर कामहरू पूरा गर्न नसक्नु; धेरै उदार वा धेरै खर्चहरू गरेर आवेगशीलता प्रकट हुने; अत्यधिक सौन्दर्यबाट देखाइएको अतिकामुकता, आकास्मिक यौन कृयाकलाप, यौन चाहना; र सुत्ने आवश्यकता कम भए पनि सधैं क्रियाशील भईरहने

२) उदास अवस्था:

(अ) उदास मूड: उदास, विरक्त, निराशावादी र आशाहीन महसुस गर्नु; बल नभएको, वर्तमान र भविष्यको बारेमा आशाहीनता, सामाजिक रूपमा टाढा रहनु

(आ) ढिलो सोच्नाई: सोच्नमा समस्या, सुस्त प्रतिक्रिया, नरम आवाजमा बोल्नु, आफुलाई निको नहुने रोग लागेको शंका गरेर रोगबारे भ्रमित दृष्टिकोण प्रकट गर्नु

(इ) गतिविधी र शक्ति घट्नु: निष्क्रिय जीवन शैली, कम भएको गतिविधी, सुस्त प्रतिक्रिया, ओछ्यानमा निष्क्रिय बस्नु, समाजबाट टाढा बस्नु; धेरै गम्भिर अवस्थाहरूमा, व्यक्तिहरूले खाने र पीउने जस्ता आधारभूत स्वःहेरचाह पनि उपेक्षा गर्दछ र अरुको हेरचाहमा भर पर्छ, र आत्महत्या

बाईपोलर डिसअर्डरको उपचारहरू के हुन्?

१. औषधि:

(अ) मुड स्टेबिलाईजरहरू (मूड स्थिर बनाउने):

लिथियमको उपचारले फेरी रोग बढ्छिने आवृत्तिलाई कम गर्दछ। डाक्टरहरूले रगतमा लिथियमको स्तर नियमित रूपमा निगरानी गर्नेछन्। लिथियम प्रयोग गर्दा वाकवाक लागेमा, बान्ता भएमा, पखाला लागेमा, अन्यौल भएमा, मांशपेशी कम्जोरी भएमा, शरीर काप्ने भएमा, मांशपेशी फरफराएमा, असंतुलित गति, र अप्रासंगिक बोली भएमा तुरुन्तै डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ।

(आ) एन्टी-डिप्रेसेन्ट

(इ) एन्टी-साईकोटिक्स

२. ईलेक्ट्रोकन्भल्सिभ थेरापी:

(अ) गम्भिर रूपमा डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरूका लागि मुख्यतः प्रयोग गरिने

३. मनोचिकित्सा (साईकोथेरापी)

(अ) संज्ञानात्मा-व्यवहारिक चिकित्सा (कग्निटिभ विहेभियोरल थेरापी)ले व्यक्तिको अपरिचित सोचाई र व्यवहारिक स्वरूपलाई परिवर्तन गर्ने उद्देश्य राख्दछ, ताकी व्यक्तिहरूले आफ्नो समस्याहरू र लक्षणहरूलाई उद्देश्य अनुरूप र प्रभावकारी तरिकाले सामना गर्न सकुन्

४. पुनर्स्थापना तालिम

(अ) व्यवसायिक पुनर्स्थापना तालिम: व्यवसायिक कौशलहरू र काम प्रतिको दृष्टिकोण सुधार गर्नको लागि तालिम

(आ) आफ्नो-हेरविचार तालिम: आफ्नो-हेरविचार कौशलहरू, सुरक्षा जागरूकता, र सामुदायिक सहयोग संजालहरूको ज्ञानको लागि तालिम