

## Bipolar Disorder

### ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਕਾਰ

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਓਰਡਰ / ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਓਰਡਰ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ, ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਉਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੇ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਸ-ਰਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਬਕਾਵਟ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

- 1) ਜੈਨੇਟਿਕ/ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਕ: ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜੁੜਵੇਂ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 2) ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰ/ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਚੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ: ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ, ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਵਰਗੇ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰਾਂ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।
- 3) ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ: ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਿ।)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਓਰਡਰ/ਵਿਕਾਰ ਹੈ?

1) ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ:

(ਏ) ਉਤੇਜਨਾ ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਦਸ਼ਾ: ਖੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾ; ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਮਾਮੂਲੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੜਕ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।

(ਬੀ) ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਉਡਾਨ: ਬੇਕਾਬੂ ਵਿਚਾਰ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਤੇ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼, ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ, ਘਮੰਡ।

(ਸੀ) ਵਧ ਰਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ: ਵਧੇਰੇ ਦੋਸਤਾਨਾਪਣ; ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਉਡਾਨ; ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੱਧਰ; ਕਈ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਕਾਲੀਨ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪਰ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਆਲਤਾ ਜਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰਤਾ, ਸਧਾਰਨ ਸੰਭੋਗ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖੇਗੀ; ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਲੋੜ ਘਟੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਰਜਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਸਥਿਤੀ:

(ਏ) ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਮਿਜ਼ਾਜ: ਨੀਵਾਂ, ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ; ਘਟਦੀ ਹੋਈ ਉਰਜਾ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣਾ।

(ਬੀ) ਸੁਸਤ ਸੋਚ: ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਸੁਸਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ, ਇੱਕ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਵਹਿਮ ਦਾ ਰੋਗ- ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਇਲਾਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸ਼ੰਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਸੀ) ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ: ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੁਸਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ, ਮੰਜੇ ਤੇ ਸੁੱਕਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣਾ; ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਓਰਡਰ / ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

1. ਦਵਾਈ:

ਏ. ਮਿਜ਼ਾਜ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ :

ਲਿਖਿਅਮ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਮੁੜ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਉਲਝਣ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕੰਬਣੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਖਿੱਚ, ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਗਤੀ, ਅਤੇ ਲਿਖਿਅਮ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੇਤੁਕਾ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਬੀ. ਉਦਾਸੀ ਵਿਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ

ਸੀ. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਕ ਦਵਾਈਆਂ

2. ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵੈਲਸੀ ਥੈਰੇਪੀ:

ਏ. ਇਸਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ' ਤੇ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ

ਏ. ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਣ

4. ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਸਿਖਲਾਈ

ਏ. ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਪੁਨਰਵਾਸ ਸਿਖਲਾਈ: ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ

b. ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ: ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ।