

Bipolar Disorder

بیبولر ڈس آرڈر

بیبولر ڈس آرڈر کی ہے؟

بیبولر ڈس آرڈر ایک قسم دی موڈ دی خرابی دی بیماری ہے، جو شدید ڈیپریشن دے اوپر تھلے کرنے دی طرف اشارہ کردا ہے۔ ایک پاگلپن دے دورے دے دوران، افراد اکثر بہت خوش یا جلن، زیادہ اعتماد، مکمل توانائی، یابہت وڈے منصوبے تے خیال آندے نے۔ ڈیپریشن دے دورے وچ، شخص اداس مستقل احساسات، عام طور تے لگاتار اداس، پسندیدہ سرگرمیاں توں دور، مایوس و ناامید تے تھکاوٹ محسوس کرے گا۔

بیبولر ڈس آرڈر دے کی اسباب نے؟

- (1) جینیاتی عوامل: اس بیماری دے شکار جڑواں اور ایک خون دے رشتہ دار ہون والے افراد نوں اے بیماری ہون دا زیادہ امکان ہے۔
- (2) نیوروٹر ٹرانسمیٹر دے وچ عدم توازن: مطالعہ نال پتہ لگا ہے کہ بئیوپولر ڈس آرڈر دے مریضاں وچ نیوروٹر ٹرانسمیٹر غیر معمولی لیول دا ہوندا ہے مثلاً ڈوپیمین اور سیرٹونن۔
- (3) ماحولیاتی عوامل: منشیات دی بدولت، اور زندگی وچ دیگر پریشانیاں (مثلاً نوکری ختم ہو جانا، تعلقات کے مسائل، وغیرہ)

میںوں کس طرح پتہ لگے کہ میںوں بیبولر ڈس آرڈر ہے؟

(1) پاگلاں والی حالت:

- (اے) معتدل موڈ: لگاتار بہت زیادہ خوشی، جوش، اور ضرورت توں زیادہ پر امید؛ چڑچڑا پن، چھوٹی چھوٹی گل تے پھڑک اٹھنا، اور لوکاں نال لڑائی یا غصے نال چیزاں دی توڑ پھوڑ۔
- (بی) خیالات دی پرواز: لگاتار سوچنا، تیز تیز گلاں کرنیاں، بہت زیادہ بولنے دی وجہ نال آواز بیٹھ جانا، ضرورت توں زیادہ خود اعتمادی تے غرور
- (سی) سرگرمی اور توانائی وچ اضافہ: ضرورت توں زیادہ دوستانہ رویہ؛ بہت زیادہ منصوبے بنانا؛ سارا دن غیر معمولی اعلیٰ سرگرمی؛ بیک وقت کئی کماں وچ ملوث لیکن کم پورا نہ کرنا؛ غلط کم کرن لئی بہت زیادہ خرچہ کرنا؛ فیاضی دکھانا؛ بناؤ سنگھار بہت کرنا، جنسی تعلقات دی زیادتی، نیند دا کاٹا پر ہر ویلے پر جوش۔

(2) غمگین حالت:

- (اے) غمگین موڈ: تھوڑا، افسردہ، مختلف، مایوس تے ناامید محسوس کرنا؛ حال تے مستقبل دے بارے ناامیدگی، لوکاں توں دوری
- (بی) سوچ وچ کمی: سوچنے وچ مشکل، سست ردعمل، نرم آواز وچ گلاں کرنا، اپنے آپ نوں موزی بیماری ہونے دا شبہ ہونا۔
- (سی) کم سرگرمیاں تے توانائی: غیر افعال طرز زندگی، کم سرگرمی، سست ردعمل، بستر وچ رہنا، لوکاں توں دوری؛ زیادہ تر شدید حالت وچ کچ افراد اپنی بنیادی دیکھ بھال مثلاً کھانے پینے نوں وی نظر

انداز کر سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں کی دیکھ بھال سے انحصار کرتے ہیں اور خودکشی وی کر سکتے ہیں۔

بیپولر ڈس آرڈر لئی کی علاج ہے؟

1. دوائی:

اے . موڈ ٹھیک کرنے والی دوائیاں:

لتھیم دے علاج نال دورے وچ کمی ہوندی ہے۔ ڈاکٹر باقاعدگی نال خون وچ لتھیم دی مقدار تے نظر رکھدے۔ لتھیم لین توں بعد اگر دل خراب ہوئے، الٹی، الجھن، جلاب، دماغی فتور، پٹھوں دی کمزوری، کمزوری، جھٹکے، پٹھے کچھن ہون، اپنا اپ سنبھالنا مشکل یا پٹھیاں سیدھیاں گلاں ہون تے فوراً ڈاکٹر نوں دکھاؤ۔

ب. اینٹی-ڈیپریسٹنس یعنی افسردگی دور کرنے دی دوائی

سی۔ اینٹی-سائیکوٹک یعنی دماغی امراض دی دوائی

2. الیکٹروکونولک تھراپی:

اے بنیادی طور تے شدید متاثرہ افراد واسطے استعمال کیتا جاندا ہے

3. نفسیاتی علاج

اے۔ کوگنیٹو بیہویر تھراپی دا مقصد انسان دی غیر منطقی سوچ اور رویے نوں تبدیل کرنا ہے، تاکہ او اپنے مسائل تے علامات نال معقول تے مؤثر طریقے نال نمٹنے دے قابل ہوسکے۔

4. بحالی تربیت

ا . پیشہ ورانہ بحالی دی تربیت: پیشہ ورانہ مہارت اور کام دے رویے نوں بہتر بنان واسطے تربیت
ب . خود دی دیکھ بھال دی تربیت: خود دی دیکھ بھال کرنے دا ہنر، حفاظتی شعور، اور کمیونٹی سپورٹ نیٹ ورک دے بارے وچ معلومات نوں بہتر بنانے دی تربیت