

علایم دوران افسرده گی میتنه شامل شونه د:

- اکثریت وقت احساس ناراحتی، نا امیدي و نارام
- بی انرژی و بی اشتیایی
- د کارای روزمره دلچسپی ندیشته باشه
- مشکل دیره قنچغه توجه یا مشکل قنچغه حافظه که اوگو چیز یاد تو بومنه
- احساس خالگی، بی ارزشی، گناه و ناامیدی
- احساس وهم یا فکر بی منطقی
- مشکل قنچغه خاو کیدو
- د قصه خود خو نباشی

علایم دوران دیونگی میتنه شامل باشه د:

- احساس پورقدرتی
- احساس با ارزش کیدو یا پور از نظر و پلان باشی
- خیلی آسو فکر شیم پاشان شونه، نا آرام و پورهیجان باشی
- احساس وهم یا فکر بی منطقی کنی
- بی شوقی د خاو و اشتیا دیشته باشی
- فیصله کیدو و یا چیزی بوگی که از شمو توقع نیه که اوتو بوگین که او خطرناک استه

یک دوره از ی رقم خوی میتنه بلدی چندین هفته یا ماه بوره که د بین شی غدر کم خوی تغیر کنه. رقم بین خوی افسرده گی و دیونگی میتنه د مرور زمان بلدی هر نفر تغیر کنه. کسایکه ای مرحله خوی را تیر مومن اونا شاید ای تغیرات ره د خود خو متوجه نشونن، اونا شاید نیاز د نظر فامیل و دوست دیشته باشن.

اختلال دو قطبی

اختلال دو قطبی یک مشکل روانی صحنی استه که شامل موشه د دوره های دایم خلق و خوی شدید. کسایکه اختلال دو قطبی دیره میتنه که غدرخوش و بی احتیاط شونه، یا ایتو فکر کنه اونا مهمتر استه از چیزای که د زنده گی واقعی استه.

اونا همچنان میتنه که غدرپایین باشه، احساس نا امیدي و افسرده گی کنه، مشکل قنچغه توجه و تمرکز دیشته باشه. بعضی کسا مخصوصا احساس مونه که اونا خیلی بال استن. بعضی کسا مخصوصا احساس مونه که اونا غدرپایین استن و بعضی کسا هر دوی از ی احساس ره دیره. پس او نفر شاید قسمی رویه کنه که قابل درک نیه یا خطرناک استه.¹

ای مهم استه که دیاد شیم باشه که هرکس بعضی وقتها خوی شی تغیر مونه. تانا دو وقتی که ای تغیر خوی غدرشونه که سر زنده گی شخصی و شغلی شیم تاثیر کنه د او حالت ای مریضی اختلال دو قطبی استه که باید معاینه داکتر شونه.²

علایم ها:

کسایکه اختلال دو قطبی دیره خوی شی یک رقم موشه که ربط د وضعیت چهارطرف شی ندیره. ای خوی شاید خیلی مزاهم کننده باشه که زنده گی روزمره ره سخت کنه.

ای علایم اختلال دو قطبی بستگی دیره د ای که کدم خوی ره د امو وقت شمو دیرین. ای خوی ره د نام افسرده گی یاد مونه وقتی غدر پایین باشه و دیونگی موگیه وقتی غدر بلند باشه. ای تجربه بلدی هرکس یکرقم نیه، یا هر دغه یک رقم نیه.

¹ [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

² [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



اختلال دوقطبی هر رقم آدم ره از هر فرهنگ میگره. ای میتنه د هر سن روخ بیدیه، اکثریت وقت ممکنه د سن نو جوانی و اولای سن بیست سالگی شروع شونه.

بخاطر اختلال دوقطبی یک دوره بین بال بودو و پایین بودو استه، تشخیص دیدون شی وقت میگره.

چندین دلیل میتنه که باعث مریضی روانی مثل اختلال دوقطبی شونه. ای دلیل میتنه ارثی و روانی یا دلیل های اجتماعی تجربه کیدو ظلم و واقعات پر از پریشانی باشه. شراب خوردون زیاد و استفاده از مواد مخدر هم میتنه که باعث علایم اختلال دوقطبی شونه یا و علایم فعلی ره بدترکنه.

خاو کیدون زیاد میتنه یک از علایم باشه، کم خاوی و پریشانی زیاد هم میتنه که باعث شی شونه.

بااینکه اختلال دوقطبی میتنه سر هر کس بدون ازیکه چند ساله استه از کجا استه تاثیر کنه، ولی د بین بعضی از مردما زیاد استه مثل جوانا بالغ، کسایکه کار ندیرن و یا کمک پولی از دولت میگردن و کسایکه تانا زنده گی موندن.

کمک گرفتن:

بااینکه تداوی بلدی اختلال دوقطبی نیه، شمو میتنین که یاد بیگیرین که چطور علایم خو اداره کنین از طریق تداوی. اختلال دوقطبی معمولا نیاز د پلان تداوی دراز مدت دیره مثل دوا و همچنان تداوی روانی و تغییرات د زنده گی.

راه های مختلف بلدی تداوی و اداره کیدون اختلال دوقطبی استه، مهمترین راه بستگی د نوع مریضی اختلال دوقطبی از شمو دیره، آیا شمو فعلا افسرده گی یا دیونگی تجربه موندن و ای که شمو چی راه تداوی را میخوایین و وضعیت از شمو چطور استه.

طریق زنده گی شمو میتنه کمک کنه که اختلال دوقطبی ره مدیریت کنین، مثل خوب خوردو، ورزش کیدو و کمتر از دوا، الکل استفاده کنین ای تاثیر گذر سر اداره کیدون اختلال دوقطبی دیره.

معالجه کیدو:

ای شامل ازی موشه که سر طرز فکر کیدون خو، احساسات، خوی و رویه خو قنجهه یک روانشناس یا کدم آدم حرفه ای دیگه صحت روانی د جلسه دوامدار بلدی چند مدت کار کنین. بعضی از راه های معمول بلدی تداوی و اداره مریضی اختلال شامل موشه د:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) ای

نیشو میدیه که چطور احساس، فکر و رویه شیم سر یکدیگه خو و ای طرح ها تغیر مونه.

Interpersonal Therapy (IPT) ای سر رابطه شیم

قنجهه دیگرو توجه مونه و چطور فکر، احساس و دیگه رویه شیم بخاطر رابطه شیم قنجهه دیگرو و برعکس تاثیر دیره.

دوا:

داکتر شیم میتنه د باره چندین دوا مختلف قنجهه شیم توره بوگیه که علایم اختلال دوقطبی ره اداره کنین. چندین دوا استه که میتنه کمک کنه که خوی از شمو ره تغیر بیدیه. معمولن دوا سرعلایم اختلال دوقطبی تاثیر دیره. ای مهم استه که قنجهه داکتر خو توره بوگین که کدم شی بلدی از شمو خوب استه.

تداوی درازمدت و اداره شخصی

تداوی شامل موشه که قنجهه یک نفر مسلکی صحی کار کنی تا یاد بیگری و توغ کنی خوی خو و چیزای که باعث افسرده گی یا دیونگی موشه. اونا شمو ره شاید کمک کنه که یک پلان بلدی اداره کیدون خطر جورکنین، که شمو بیتنین اولین علایم اختلال ره اداره کنین. ای معمولن شامل اعضای فامیل و دوستای نزدیک شیم موشه که اونا هم باخبر باشه که چطور ای علایم ره شناسایی کنن و شموره قنجهه علایم اولی و پریشانی کمک کنه.

اداره کیدون دراز مدت اختلال دوقطبی همچنان شامل ازی موشه که دایم قنجهه داکتر صحی و قنجهه داکتر صحی روانی خو دیدن کنین، و باید دایم ورزش کنین، خوب خاو شونین و نان خوب صحی بوخرین.



اگر حالی نیاز د کمک دیرین

اگر شمو فکر مومین که اوگو کس د خود خو و دیگر ضرر میرسینه، فوراً کمک بیگرین.

قنجه خدمات عاجل د تماس شونید

زنگ بزنیید (000) به سه صفر

به لین نجات زنگ بزنیید

زنگ بزنیید د 13 11 14

داکتر شیم بهترین کس استه وقتی که میخوایین کمک بلدی صحت روانی بیگرین. ورق حقیقت د *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتون کمک متخصص صحت روانی) معلومات غدرتر و ایکه کمک از متخصص بیگرین دیره.

اگر شمو راحت نیستین که قنجه داکتر خود د باره صحت روانی خود توره بوگین، شمو میتینین یک داکتر دیگه پیدا کنین که شمو قنجه شی راحت باشین. ای شاید کم وقت بیگره تا داکتر صیه را پیدا کنین.

شمو همچنان میتین قنجه انیستی تیوت Black Dog د تماس شونین. انستی تیوت Black Dog گروه کمکی دیره بلدی کسایکه اختلال دوقطبی دیره و کسای دیگه. بلدی معلومات غدرتر توغ کنین صفه انترنتی www.blackdoginstitute.org.au

د باره ازی ورق حقیقت

ای معلومات مشوره صهی نیه. ای یک معلومات عمومی استه و وضعیت شخصی، تندرستی صهی، صحت روانی و نیازمندی صحت روانی از شموره مد نظر نمیگره. ای معلومات ره استفاده نکنین بلدی ازیکه مشکل صهی از خود خو یا کسی دیگه ره تشخیص یا تداوی کنین و هیچ وقت مشوره صهی ره نادیده نگرین یا تاخیر نکنین بخاطر کدم چیزکه د ای معلومات مینگرین. کدم سوال صهی ره باید از یک متخصص صهی پورسان کنین. اگر د شک استین، لطفا همیشه کمک صهی بیگرین.

منبع ها

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com - What is Bipolar Disorder - https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?clid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK - Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

این ورقه اطلاعات توسط اعضای انجمن و گروه محافظت اطلاع داده شده است Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer.

ورقه تولید شده توسط:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

