

बाईपोलर विकार (Bipolar Disorder - द्विधुर्बिय विश्रीन्खलता)

बाईपोलर विकार एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो जसमा अत्यधिक मुडको आवर्ती घटनाहरू समावेश हुन्छन्।

बाईपोलर विकार भएका व्यक्तिहरू कल्पना गर्नुहोस् कि तिनीहरू वास्तविक जीवनमा भन्दा उनीहरू बढी महत्त्वपूर्ण रूपमा उत्साहित र वा लापरवाह बन्न सक्छन्।

उनीहरू अत्यन्त असहाय र निराश महसुस, निर्णयहरू लिन वा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई महसुस गर्न सक्छन्। केहि व्यक्तिहरू मुख्यतया उच्चतमको अनुभव गर्छन्। केहि अनुभवहरू मुख्यतया न्यून, र केही दुबै अनुभव, धेरै निराश वा अत्यन्त उच्च बन्न सक्दछन्। त्यस व्यक्तिले एक तर्कहीन वा जोखिमपूर्ण तरीकाले व्यवहार गर्न सक्दछ।¹

यो याद गर्नु महत्त्वपूर्ण छ कि सबैलाई समय समयमा मुड परिवर्तन हुन सक्दछन्। यो जब यी मुडहरू चरम बन्दै जान्छन् र व्यक्तिको व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवनमा हस्तक्षेप गर्दछ भने बाईपोलर डिसअर्डरको संकेत गर्न सकिन्छ र एउटा डाक्टर संग मूल्यांकन खोज्न गर्नु पर्दछ।²

लक्षणहरू:

बाईपोलर डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरूले मुडहरू अनुभव गर्न सक्दछन् जुन उनीहरूको वरिपरि के भइरहेको छ भन्ने प्रसङ्गमा मतलवमा पाउँदैन। मुडहरू धेरै विघटनकारी हुन सक्छन् र दैनिक जीवनमा यसलाई कार्यन्वयन गर्न कठिन बनाउँदछ।

बाईपोलर विकारका लक्षणहरू कुन किसिमको चरम मुडमा अनुभव भइरहेको छ त्यसमा निर्भर हुन्छ। यी मुडहरूलाई डिप्रेसन, अत्यधिक कमको रूपमा लिइन्छ; र उन्माद, चरम विन्दुमा भएको संज्ञा गर्न सकिन्छ। यी सबैका लागि, वा प्रत्येक एपिसोडका लागि समान अनुभवहरू हुँदैनन्।

अवसादग्रस्त एपिसोडका लक्षणहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- धेरै चोटि दुः खी, निराश वा चिच्चाहटको महसुस हुन्छ
- उर्जा र भोकको अभाव
- दैनिक गतिविधिहरूमा चासोको कमी
- ध्यान केन्द्रित गर्न वा चीजहरू सम्झनमा कठिनाई
- खालीपन, बेकम्पापन, दोषी वा निराशा को भावनाहरू
- मतिभ्रम वा असाधारण विचारहरूको अनुभव
- सुत्न कठिनाई
- आफ्नो ख्याल राख्नुहुन्न

उन्माद एपिसोडका लक्षणहरूमा समावेश हुन सक्छ:

- ऊर्जा भरिएको महसुस
- स्वयंम-महत्त्वपूर्ण वा विचार र योजनाहरूले भरिएको महसुस गर्दै
- सजिलै विचलित भएको, चिडचिडाहटले वा उत्तेजित भएको महसुस गर्दै
- मतिभ्रम वा असाधारण विचारहरूको अनुभव
- सुत्न वा खानेको लागि अभाव
- निर्णय लिने वा भनेको कुरा बाहिरी चरित्रभन्दा बाहिरको र त्यो जोखिमपूर्ण वा हानिकारक हुन सक्छ

एपिसोडहरू प्राय धेरै हप्ताहरू वा महिनाहरू बीचको कम चरम मुडको अवधिसँग रहन सक्छ। डिप्रेसन र उन्मादको एपिसोडहरू बीच चक्रको ढाँचा समय र व्यक्तिको बीचमा परिवर्तन हुन सक्दछ। यी चक्रहरूको माध्यमबाट गुजरिरहेका व्यक्तिहरूले आफूमा परिवर्तनहरू देख्न सक्दैनन्, तिनीहरूलाई परिवारका सदस्य वा साथीको अन्तरदृष्टि गर्नु आवश्यक पर्दछ।

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>



कारणहरू:

बाईपोलर विकार सबै जातीय पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई हुन्छ। यद्यपी यो कुनै पनि उमेरमा देखा पर्न सक्दछ, यो कसैको किशोर किशोरी वा बीस वर्षमा पहिलो पटक विकसित हुने सम्भावना धेरै हुन्छ।

किनकी बाईपोलर डिसअर्डर उच्च र तल्लो माध्यमको चक्र हो, निदान गर्न लामो समय लाग्न सक्दछ।

त्यहाँ धेरै फरक कारणहरू छन् जुन बाईपोलर डिसअर्डर जस्ता मानसिक रोगको विकासमा योगदान पुर्याउन सक्छ। यी कारकहरूमा आनुवांशिक र मनोवैज्ञानिक वा सामाजिक कारकहरू हुन्छन्, उदाहरणका लागि, आघात र तनावपूर्ण जीवन घटनाहरूको अनुभव। रक्सी र अन्य लागूपदार्थको उल्लेखनीय प्रयोगले डिसअर्डरको लक्षणहरू उत्पन्न गर्न सक्छ वा अवस्थित लक्षणहरूलाई झन् बिगार्न सक्छ।

जबकी अत्यधिक निन्द्रा एउटा लक्षण हुन सक्छ, निद्रा को अभाव पनि उत्पन्न हुन सक्छ, बढी तनाव हुन सक्छ।

जबकी बाईपोलर विकारले कसैलाई असर गर्न सक्दछ, उमेर वा पृष्ठभूमिलाई ध्यान नदिई, युवा वयस्कहरू, बेरोजगार वा लाभको प्राप्तिमा, र एकलै बस्नेहरू जस्ता खास समूहहरूमा दर उच्च हुन सक्छ।

समर्थन हासिल गर्ने:

जहाँ सम्म विकारिकता को लागि कुनै उपचार छैन, तपाईं उपचारको माध्यमबाट लक्षण व्यवस्थापन गर्न सिकन सक्नुहुन्छ। बाईपोलर विकारको लागि प्रायः दीर्घकालीन उपचार योजनाको आवश्यक पर्दछ जुन अक्सर गरेर औषधीको साथ साथै मनोवैज्ञानिक उपचार र जीवनशैली दृष्टिकोणहरू पनि समावेश हुन्छ।

त्यहाँ बाईपोलर विकारको उपचार र व्यवस्थापनको लागि विभिन्न प्रकारका दृष्टिकोणहरू हुन्छन्, र सबैभन्दा उपयुक्त विधि बाईपोलर डिसअर्डरको प्रकारमा भिन्न हुनेछ, चाहे तपाईं हाल डिप्रेसन वा उन्माद अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ, र व्यक्तिगत प्राथमिकताहरू र परिस्थितिहरू।

जीवनशैलीले बाईपोलर प्रबन्ध गर्न सक्दछ - ठीक मात्रामा निद्रा लिने(सुत्ने) गर्ने, राम्रो खानपान, व्यायाम र मनोरञ्जनात्मक औषध र मदिराको प्रयोग सीमित गर्नाले बाईपोलर विकारको व्यवस्थापनमा ठूलो असर पार्दछ।

कुराकानी उपचार:

यसमा विचारहरू, भावनाहरू, र एक क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरूको साथ एक निश्चित अवधिमा नियमित समयहरूमा सत्रहरूमा काम गर्ने समावेश हुन्छ। उपचार र बाईपोलर व्यवस्थापनको लागि निम्न केहि सामान्य उपचारहरू:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) जसले तपाईंका भावनाहरू, विचारहरू, र व्यवहारले कसरी एक अर्कामा प्रभाव पार्छ र यी ढाँचाहरूलाई परिवर्तन गर्नका लागि रणनीतिहरू सिकाउँदछ।

Interpersonal Therapy (IPT) जसले अरूसँग तपाईंको सम्बन्धमा केन्द्रित गर्दछ र कसरी तपाईंको विचारहरू, भावनाहरू, र व्यवहारले तपाईंको सम्बन्धहरू र यसको विपरित हुनबाट असर गर्दछ।

उपचार

तपाईंको डाक्टर बाईपोलर विकारको लक्षणहरूको प्रबन्ध गर्न को लागि बिभिन्न औषधीहरूको विकल्पहरूमा छलफल गर्न सक्दछ। त्यहाँ धेरै औषधीहरू छन् जुन मुड परिवर्तनहरूलाई प्रबन्ध गर्ने मद्दतको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। बाईपोलर डिसअर्डरका लक्षणहरूलाई औषधीले राम्रोसँग प्रतिक्रिया दिन्छन्। तपाईंको लागि कुन उपयुक्त हुन्छ, तपाईंको डाक्टरसँग छलफल गर्नु महत्वपूर्ण छ।

दिर्घकालिन र स्वयंम-व्यवस्थापन

यसले तपाईंको मनोभावको निगरानी गर्न र डिप्रेसन र उन्मादको संकेतहरू पहिचान गर्नका लागि स्वास्थ्य पेशेवरहरू सँग गरिने कामहरू समावेश गर्दछ। तिनीहरूले तपाईंलाई सड्कट वा जोखिम प्रबन्धन योजनाको मद्दत गर्न सक्छन्, त्यसैले तपाईंलाई कसरी कुनै प्रारम्भिक चेतावनी संकेतहरू व्यवस्थित गर्ने बारे जान्नुहोस्। यसमा प्रायः परिवारका सदस्यहरू वा नजिकका साथीहरू सम्मिलित हुन्छन्, त्यसैले उनीहरू कुनै पनि चिन्तित लक्षणहरूको साथ तपाईंलाई कसरी पहिचान गर्ने र सहयोग गर्ने बारेमा पनि सचेत छन्।

बाईपोलर डिसअर्डरको लामो-अवधि प्रबन्धनमा तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्यको साथसाथ तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा नियमित रूपले जाँच गर्नु समावेश गर्दछ, र तपाईंले नियमित व्यायाम, राम्रो गुणस्तरको निद्रा पाउनु भयो, र स्वस्थ आहार कायम राख्नु पर्दछ।



तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यकोलागि मद्दत लिने चिकित्सकनै सुरु गर्नका लागि राम्रो स्थान हो। यस शृंखलाको तथ्य पत्र *Getting Professional Mental Health Help* (पेशेवार मानसिक स्वास्थ्य सहायता लिने) मा पेशेवारको मद्दत खोज्नको लागि अधिक जानकारी छन्।

यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने, तपाईं अर्को हेर्न सक्नुहुन्छ जो संग तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ। तपाईंलाई सहि डाक्टर पत्ता लगाउन केहि समय लाग्न सक्दछ।

तपाईं Black Dog इन्स्टिच्यूट मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। Black Dog इन्स्टिच्यूट सँग बाईपोलर विकार र अन्य मानसिक स्वास्थ्य अवस्था भएका मानिसहरूलाई समर्थन समूहहरू छन्। थप जानकारीको लागि www.blackdoginstitute.org.au मा जानुहोस्।

यदि तपाईंलाई अहिल्यै मद्दत चाहिएमा

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले तपाईं आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ भन्ने लाग्दछ भने तत्काल सहयोग लिनुहोस्।

आकस्मिक सेवालाई फोन गर्नुहोला

ट्रिपल जिरो डायल गर्नुहोला (000)

लाईफलाईनलाई फोन गर्नुहोला

13 11 14 मा डायल गर्नुहोला

यस तथ्य पत्रको बारेमा

यो जानकारी चिकित्सा सल्लाह होईन। यो साधारण हो र तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थिति, शारीरिक सुस्वास्थ्य, मानसिक स्थिति वा मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताहरूलाई ध्यानमा राख्दैन। यो जानकारीको उपचार वा तपाईंको आफ्नै, वा अर्को व्यक्तिको मेडिकल अवस्था पत्ता लगाउन प्रयोग नगर्नुहोस् र चिकित्सा सल्लाहलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् वा यस जानकारीमा केही कारणले यसलाई ढिला सुस्ती गर्नुहुन्न। कुनै पनि चिकित्सा प्रश्नहरू एउटा योग्य स्वास्थ्य रेखदेख पेशेवरलाई सिफारिश गर्नु पर्दछ। यदि शंका लाग्यो भने, कृपया सँधै चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

श्रोतहरू

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?gclid=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>

यो तथ्य पत्र Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer का सदस्यहरू र संरक्षक समूहद्वारा जानकारी गराईएको हो।

तथ्य-पत्र उत्पादन गर्ने:

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

