

Bipolar Disorder द्विध्रुवी विकार

द्विध्रुवी विकार क्या है?

द्विध्रुवी विकार एक प्रकार का मनोदशा विकार है, जो खुशी और उदासी की वैकल्पिक स्थितियों के रूप से पहचाना जाता है। एक मैनीक स्थिति के दौरान, व्यक्ति आमतौर पर अत्यधिक प्रसन्नता या चिड़चिड़ा, अत्यधिक आत्मविश्वास, ऊर्जा से भरा होता है, और कई महत्वाकांक्षी योजनाएं और विचार रखता है। एक उदासीनता प्रकरण के दौरान, व्यक्ति को उदासी, आम तौर पर मनोरंजक गतिविधियों में दिलचस्पी का नुकसान, निराशावादी, निराशाजनक और थकान की भावनाओं का लगातार अनुभव होता है।

द्विध्रुवी विकार के कारण क्या हैं?

- 1) आनुवंशिक कारक: द्विपक्षीय विकार वाले व्यक्तियों के जुड़वां और नजदीक के रिश्तेदारों में इस विकार को विकसित करने का एक उच्च मौका होता है।
- 2) न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन: अध्ययन में द्विध्रुवी विकार वाले व्यक्तियों के दिमाग में न्यूरोट्रांसमीटर/संदेशवाहको, जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन के असामान्य स्तर पाए गए हैं।
- 3) पर्यावरणीय कारक: नशीली दवाओं का दुरुपयोग और जीवन में अन्य तनावपूर्ण घटनाएं जैसे नौकरियों की हानि, रिश्ते की समस्या, आदि।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे द्विध्रुवी विकार है?

1) मैनीक स्थिति :

(ए) उत्तेजना की मनोस्थिति: खुशी, उत्साह और अत्यधिक आशावादी दृष्टिकोण की लगातार और अत्यधिक भावनाएं; चिड़चिड़ापन, तुच्छ मामलों से आसानी से उकसाया जाना, या लोगों पर आक्रामक या संपयत्तियों का विनाश करने की भावना।

(बी) विचारों की उड़ान: घूमते विचार, तेज भाषण, बहुत अधिक बोलने से कर्कश आवाज़, हद से ज्यादा आत्म-सम्मान, अहंकार।

(ई) बढ़ती गतिविधि और ऊर्जा: अति-मित्रता; विचारों की उड़ान; असामान्य रूप से पूरा दिन उच्च गतिविधि स्तर; कई परियोजनाओं में एक साथ भागीदारी लेकिन कार्यों को पूरा करने में विफलता; अधिक उदार बनकर या अधिक खरचीला होने के दौर से उदारता को प्रकट करते हैं; अतिकामुकता को अत्यधिक सौंदर्य क्षिणार, अनौपचारिक संभोग या संभोग करने की रुचि में वृद्धि के माध्यम से दिखाया जाता है; और सोने की ज़रूरत कम होने के बावजूद भी हर समय ऊर्जावान रहना।

2) निराशा वाली स्थिति:

(ए) निराश मनोदशा: रुचि की कमी; निराशावादी, दुखी और उदास दिखना; भविष्य के प्रति उम्मीद की कमी; दूसरों से संपर्क करने से परहेज।

(बी) मंद सोच: सोचने और मौखिक प्रतिक्रिया में धीमापन; धीमी आवाज में बोलता है।

(सी) प्रेरणा का अभाव: गतिविधि में कमी के साथ निष्क्रिय हो जाना; चलने-फिरने में धीमापन; अधिकांश समय बिस्तर पर पड़े रहना। गंभीर मामलों में बुनियादी स्व-देखरेख (जैसे मुँह से खाना-पीना) में कमी आ सकती है या मदद की आवश्यकता हो सकती है; आत्मघाती विचार या कृत्य मौजूद हो सकते हैं।

द्विध्रुवी विकार के लिए उपचार क्या हैं?

1. दवा:

ए. मनोस्थिति के स्थायीकरण की दवा :
जैसे कि वैल्प्रोएट सोडियम और लिथियम।

बी. उदासी विरोधी दवाएं।

सी. मनोवैज्ञानिक दवाएं।

2. इलेक्ट्रोक्वल्सिव थेरेपी:

ए. इसको मुख्य तौर पर गंभीर रूप से उदास व्यक्तियों के लिए उपयोग किया जाता है।

3. मनोचिकित्सा

ए. संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी का उद्देश्य व्यक्ति की तर्कहीन सोच और व्यवहार के स्वरूप को बदलना है, ताकि लोग अपनी समस्याओं और लक्षणों से अधिक निष्पक्ष और प्रभावशाली ढंग से सामना कर सकें।

4. पुनर्वास प्रशिक्षण

ए. व्यावसायिक पुनर्वास प्रशिक्षण: व्यावसायिक कौशल और कार्य रवैया बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण।

बी. स्व-देखभाल प्रशिक्षण: स्व-देखभाल कौशल, सुरक्षा जागरूकता और समुदायक सहायता तंत्र के ज्ञान में सुधार करने के लिए प्रशिक्षण।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगति या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।