

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 ਥਕਾਵਟ 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 ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ 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 ਦਿਖੇਰੀ; ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਲੋੜ ਘਟੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਰਜਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

2) ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ:

- (ਏ) ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਮਿਜ਼ਾਜ: ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ; ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ; ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਦੀ ਘਾਟ; ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
(ਬੀ) ਧੀਮੀ ਸੋਚ: ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ; ਨੀਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।
(ਸੀ) ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਘਾਟ: ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ, ਚਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਢਲੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ) ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਓਰਡਰ / ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

1. ਦਵਾਈ:

ਏ. ਮਿਜ਼ਾਜ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ :

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਲਪ੍ਰੋਏਟ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਲਿਥਿਅਮ।

ਬੀ. ਉਦਾਸੀ ਵਿਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ

ਸੀ. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਕ ਦਵਾਈਆਂ

2. ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਵੈਲਸੀ ਥੈਰੇਪੀ:

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

3. ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ

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

4. ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ 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।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੂਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।