

Bipolar Disorder

بائی پولر ڈس آرڈر

بائی پولر ڈس آرڈر کیا ہے؟

بائی پولر ڈس آرڈر ایک قسم کی موڈ کی خرابیوں کی بیماری ہے۔ اس بیماری میں موڈ کبھی حد سے زیادہ خوش ہو جاتا ہے اور کبھی اس میں بے انتہا اداسی ہو جاتی ہے۔ مینک فیز (Manic Phase) میں لوگ بہت زیادہ خوش اور بے چین ضرورت سے زیادہ پر اعتماد، توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو نت نئے منصوبوں اور خیالوں سے بھرا پاتے ہیں۔ ڈیپریسو فیز (Depressive Phase) یا مایوسی اداسی کے دور میں لوگ مستقل اداس رہتے ہیں اور روزمرہ خوشگوار معاملات میں دلچسپی نہیں لیتے۔ علاوہ ازیں وہ اس دوران مایوس، نا امید اور تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں۔

بائی پولر ڈس آرڈر کی وجوہات کیا ہیں؟

- (1) جینیاتی عوامل: جڑواں بچے اور بہت قریبی خاندان کے افراد میں اگر بائی پولر ڈس آرڈر ہو تو اس بیماری کے ہونے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔
- (2) نیوروٹرانسمیٹرز (Neurotransmitters) کا عام توازن: تحقیق کے مطابق بائی پولر ڈس آرڈر کے مریض میں کچھ نیوروٹرانسمیٹرز جیسے کہ ڈوپامین (Dopamine) اور سیروٹین (Serotonin) کی مقدار مناسب نہیں رہتی
- (3) ماحولیاتی عوامل: منشیات کا استعمال اور زندگی میں دیگر مشکل واقعات جیسے کہ بے روزگاری اور رشتوں / تعلقات کے مسائل وغیرہ وغیرہ۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے بائی پولر ڈس آرڈر ہے؟

- (1) مینک سٹیٹ (Manic State) (الف) بہت زیادہ خوشگوار موڈ: مستقل اور بہت زیادہ خوشی، پرجوش رہنا اور ضرورت سے زیادہ امید، چڑچڑا ہوا جانا، چھوٹے چھوٹے معاملات پر بھڑک اٹھنا یا لوگوں سے غصہ سے بات کرنا یا چیزوں کو نقصان پہنچانا۔
- (ب) خیالات کی پرواز: بہت زیادہ سوچوں کا آنا، تیز تیز بولنا، بہت زیادہ اور تیز بولنے سے آواز کا بیٹھ جانا، اپنے آپ کو کوئی بہت بڑی ہستی سمجھنا اور بہت زیادہ غصہ میں بات کرنا
- (ج) بہت زیادہ تیزی اور توانائی: بہت دوست پرست ہونا۔ خیالات کی پرواز، ضرورت سے زیادہ پورا دن کام کرنا، بہت سارے کام شروع کرنا لیکن ان کو ادھورا چھوڑ کر دوسرے کاموں میں لگ جانا، غیر معمولی تیز تیز حرکت کرنا، بہت زیادہ مہربان ہونا اور بہت زیادہ خرچ کرنا، بہت زیادہ جنسی رویہ جیسے کہ اپنے آپ کو بہت تیار رکھنا، جنسی تعلقات اور بہت زیادہ جنسی خواہشات، بہت کم سونا اور اس کے باوجود پورا دن توانائی سے بھرپور رہنا۔
- (2) ڈیپریسو سٹیٹ (الف) اداسی کا موڈ: دلچسپی کی کمی؛ مایوسی، ناخوش نظر آنا اور حوصلے میں کمی ہونا؛ مستقبل کے متعلق امید کھو دینا؛ دوسروں سے رابطہ کرنے سے گریز کرنا۔
- (ب) تاخیری خیالات: سوچ اور زبانی ردعمل میں سست روی؛ دھیمی آواز میں بات کرنا۔
- (ج) حوصلے کی کمی: سرگرمی میں کمی کے ساتھ، غیر فعالیت طاری ہو جاتی ہے؛ حرکت میں سستی آ جاتی ہے؛ زیادہ تر وقت بستر پر گزرنے لگتا ہے۔ سنگین صورتوں میں، اپنی بنیادی دیکھ بھال (مثلاً بذریعہ منہ خوراک لینے کا عمل) خراب ہو سکتا ہے یا مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے؛ خودکشی کے خیالات یا عملدرآمد کے امکانات ہو سکتے ہیں۔

بائی پولر ڈس آرڈر کے کونسے علاج ہیں؟

- 1- ادویات:
 - (الف) موڈ کہ بحال رکھنے والی ادویات: جیسا کہ ویلپروبیٹ سوڈیم اور لیٹھیم
 - (ب) اینٹی ڈیپریسوٹس (مایوسی کے علاج کی ادویات)
 - (ج) اینٹی سائیکو ٹکس (وہمی بیماری کی ادویات)
- 2- بجلی کے جھٹکوں سے علاج
- (الف) بہت زیادہ مایوس/نا امید لوگوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- 3- نفسیاتی علاج
- (الف) سوچنے سمجھنے اور رویوں سے متعلق علاج ایک انسان کی غلط سوچ اور رویوں کو تبدیل کر سکتا ہے، تاکہ دوسرے لوگ اس کے مسائل اور علامات کے ساتھ زیادہ بہتر اور موثر طریقے سے پیش آ سکیں۔
- 4- بحالی (Rehabilitation) کی تربیت
- (الف) پیشہ وارانہ بحالی کی تربیت، پیشہ وارانہ مہارت اور کام کے رویے کو بہتر بنانے کی تربیت

(ب) خود کی دیکھ بھال کی تربیت. خود کو دیکھ بھال کرنے کی صلاحیتوں کی تربیت، حفاظت کا شعور اور کمیونٹی میں مدد کے لیے پائے جانے والے روابط کا علم ہونا۔

یہ دستاویز اس اصل متن کا ترجمہ ہے جو انگریزی میں ہے۔ کسی بھی تضاد یا عدم مطابقت کی صورت میں، انگریزی ورژن کو فوقیت حاصل رہے گی۔