Bipolar Disorder
बाईपोलर डिसअर्डर

बाईपोलर डिसअर्डर के हो?

बाईपोलर डिसअर्डर एक प्रकारको मूडको गडबडी हो, जसका विशेषता उच्च र निराशाजनक हुने मनोदशा अवस्थाका परिवर्तनशील प्रकारणहरु हुन्। उनमत्त प्रकारण हुँदा, व्यक्तिले सामान्यतया धेरै खुसी वा चिडचिडापन, अत्याधिक आत्मविश्वास, शक्तिले भरिपूर्ण महसुस गर्ने, र धेरै महत्वकांक्षी योजनाहरु र विचारहरु हुन्छन्। निराशाजनक प्रकारण हुँदा, व्यक्तिले लगातार उदासीपन, प्राय: मनोरञ्जनात्मक कृयाकलापहरुमा चासो नदिने, निराशावादी, आशाहिनता, र थकित महसुस गर्दछ।

बाईपोलर डिसअर्डर हुने कारणहरु के हुन्?

१) आनुवंशिक कारकहरु: बाईपोलर डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरुका जुम्ल्याहा र धेरै नजिकका नातेदारहरुमा यो अवस्था बिकास हुन्सक्छ

२) न्यूरोट्रांसमीटरको असंतुलन: बाईपोलर डिसअर्डर भएका व्यक्तिका दिमागमा न्यूरोट्रांसमीटरहरुको असामान्य स्तरहरु अध्ययनले पत्ता लगाएको छ , जस्तै डोपामिन र सेराटोनिन

३) पर्यावरणीय कारकहरु: लागुपदार्थको दुर्ब्यवसन, जीवनमा अरु तनावपूर्ण घटनाहरु (जस्तै जागिरहरु गुमाउनु, सम्बन्धमा समस्याहरु, आदि)

मैले कसरी थाहा पाउने यदि मलाई बाईपोलर डिसअर्डर छ?

१. उत्साहित अवस्था:

(अ) उत्तेजित मूड: लगातार र एकदमै धेरै खुसीको अनुभूति, उत्साह, र धेरै नै आशावादी मनोवृत्ति; चिडचिडापन, सानो कुराहरुले पनि सजिलै उत्तेजित हुने, वा व्यक्तिहरुलाई समेत आक्रामकता वा सम्पत्तिहरुको नाश

(आ) विचारहरुको उडान: सोचहरु धेरै आउने, छिटो बोल्ने, धेरै बोलेको कारण कर्कश आवाज, आवश्यकता भन्दा धेरै आत्मबल, अहंकार

(इ) बढेको कृयाकलाप र शक्ति: धेरै मित्रतापूर्ण व्यवहार, विचारहरूको उडान; पुरै दिन असामान्य रुपमा धेरै कृयाकलाप; एक साथ धेरै काममा संलग्न हुने तर कामहरु पूरा गर्न नसक्नु; धेरै उदार वा धेरै खर्चहरु गरेर आवेगशीलता प्रकट हुने; अत्यधिक सौन्दर्यबाट देखाइएको अतिकामुकता, आकास्मिक यौन कृयाकलाप, यौन चाहना; र सुत्ने आवश्यकता कम भए पनि सधैं क्रियाशील भईरहने

२) उदास अवस्था:

(अ) चासोको कमी; निराशावादी, दुखी र आत्मविश्वासको कमि; भविष्यप्रति निराशा; अरूबाट सम्पर्कबिहिन हुनु।

(आ) मन्द सोचाई: सोच र मौखिक प्रतिक्रियामा कमी हुनु; नरम स्वरमा बोल्नु ।

(इ) प्रेरणाको कमी: गतिविधिहरुमा कमी सहि, निष्क्रियता हुने; गतिमा सुस्तता; धेरैजसो समय ओछ्यानमा बस्ने। गम्भीर अवस्थामा, आधारभूत आत्म-हेरचाह (जस्तै मौखिक सेवन) अशक्त हुन सक्छ वा सहयोग चाहिन्छ; आत्मघाती विचार वा कार्यहरू उपस्थित हुन सक्छ।

बाईपोलर डिसअर्डरको उपचारहरु के हुन्?

१. औषधि:

(अ) मुड स्टेबिलाईजरहरु (मूड स्थिर बनाउने):

जस्तै भेल्प्रोएट सोडियम र लिथियम

(आ) एन्टी-डिप्रेसेन्ट

(इ) एन्टी-साईकोटिक्स

२. ईलेक्ट्रोकन्भल्सिभ थेरापी:

(अ) गम्भिर रुपमा डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरुका लागि मुख्यतः प्रयोग गरिने

३. मनोचिकित्सा (साईकोथेरापी)

(अ) संज्ञानात्मा-व्यवहारिक चिकित्सा (कग्निटिभ विहेभियोरल थेरापी)ले व्यक्तिको अपरिचित सोचाई र व्यवहारिक स्वरुपलाई परिवर्तन गर्ने उद्देश्य राख्दछ, ताकी व्यक्तिहरुले आफ्नो समस्याहरु र लक्षणहरुलाई उद्देश्य अनुरुप र प्रभावकारी तरिकाले सामना गर्न सकुन्

४. पुनर्स्थापना तालिम

(अ) व्यवसायिक पुनर्स्थापना तालिम: व्यवसायिक कौशलहरु र काम प्रतिको दृष्टिकोण सुधार गर्नको लागि तालिम

(आ) आफ्नो-हेरविचार तालिम: आफ्नो-हेरविचार कौशलहरु, सुरक्षा जागरूकता, र सामुदायिक सहयोग संजालहरुको ज्ञानको लागि तालिम

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।