MOOD DISORDERS ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

Punjabi Language

BIPOLAR DISORDER:

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ

myths (and the facts)

ਭੁਲੇਖੇ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈਆਂ

ਭੁਲੇਖਾ Myth : ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇਕੱਲਾ ਪਛਾਨਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਮੂਡ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਰੇਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਨੀਆ (ਉੱਚੀ ਮੂਡ), ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮੇਲ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ)। ਇਹਨਾਂ ਦੌਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ।

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਐਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ।

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਮਿਆਰੀ ਮਾਪ-ਦੰਡ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਰੀਕਿਆਂ (ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ), ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਆਪ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ, ਉਸਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਵਰਤਾਓ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਬਾਈਪੋਲਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 40 ਫੀ ਸਦੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ 50 ਫੀ ਸਦੀ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ (ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਵਿਉਂਤ (ਪਲੈਨ) ਬਣਾਈ ਹੈ ਉਸਦੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਕੇਵਲ ਖਿਆਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਚੀ-ਮੁੱਚੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਇਸਤੋਂ ਝੱਟ-ਪੱਟ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ (75 ਫੀ ਸਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਿੱਜੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚਾਲ-ਚਾਲਣ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ “ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਸਦਕਾ” ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭੁਲੇਖੇ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈਆਂ myths (and the facts)

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਸੱਚਾਈ **Fact**: 6 ਸਾਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮੇਨੀਆ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਮੂਡ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਪਾਗਲ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਮੂਡ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਢਹਿੰਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ। ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੌਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਹਾਲਤ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਸਥਿਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਜੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਅਜੇਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਵੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਬਚਾਓ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਭੁਲੇਖਾ Myth: ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੱਚਾਈ **Fact**: ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਰੋਗ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣਾ ਮੂਡ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਣੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ www.mdabc.net 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਇਸ ਤੱਥ ਪਰਚੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

Developed by the Mood Disorders Association of British Columbia.
For information on support for people with mood disorders and their families, please visit www.mdabc.net
Funding for this fact sheet was made possible by the Provincial Health Services Authority.

MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF BRITISH COLUMBIA

BC Partners for Mental Health and Addictions Information
www.heretohelp.bc.ca

202 - 2250 Commercial Drive Vancouver, BC V5N5P9 Tel: 604.873.0103 Fax: 604.873.3095
Email: mdabc@telus.net Website: www.mdabc.net BN: 89930 7854 RR001