MOOD DISORDERS ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

Punjabi Language

BIPOLAR DISORDER:

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ

what causes bipolar disorder?

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਖੋਜ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ, ਜੱਦੀ-ਪੁੱਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਾਰਣ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇਸ ਇਕੱਲੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ (ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਜੌੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ (ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਮੂਡ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 15 ਤੋਂ 30 ਫੀ ਸਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇੰਸਦਾਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਖ ਵਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸੋਗ, ਸਦਮਾ, ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਜਾਣੀ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਸਾਇੰਸਦਾਨਾ ਨੇ ਇਹ ਲੱਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੁੱਝ ਸਬੂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੈਲ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਕਾਰਣ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੈਲ ਨਿਊਰੋਟਰਾਂਸਮੀਟਰਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਟਰਾਂਸਮੀਟਰਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਸੰਚਾਰ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

> ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਵੀ।
>
> ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਉਸਦੇ "ਸੁਭਾ ਲਚਕਦਾਰ" ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? What causes bipolar disorder?

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾ ਨੂੰ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਊਰੋਟਰਾਂਸਮੀਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਮੂਡ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਟਰਾਂਸਮੀਟਰਜ਼ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੂਡ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਹੈ ਨਿਊਰੋਟਰਾਂਸਮੀਟਰ ਸਿਸਟਮ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਸਹੀ ਰੋਲ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਜੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵੀ ਜੁੜ ਜਾਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ, ਆਦਿ) ਤਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ 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