MOOD DISORDERS ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਏਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

BIPOLAR DISORDER:

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ

what does i t feel l ike?

ਮਰੀਜ਼ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਅਜੇਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ (ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ) ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਮੇਨੀਆ (ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ) ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਪੇਸ਼ ਹੈ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮੇਨੀਆ Mania

ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼, ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੀਆ ਆਖਦੇ ਹਨ- ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਨੀਆ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤਬਾਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ:
In an episode of mania, you may feel:

ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਤੇਜਤ
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖਿੱਝਣਾ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਸਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ
ਸੌਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ
ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ
ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਣ ਸਮਝਣਾ

ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ 'ਹਾਈਪੋਮੇਨੀਆ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਹਾਈਪੋਮੇਨੀਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਧ ਕੇ ਮੇਨੀਆ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਵੇਖਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:
Other people may notice that you are:

ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ
ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ
ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਦੇ ਹੋ- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਅਚਨਚੇਤ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਾਹ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਚਾਲ ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋ ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨਾ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਇਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਕਹੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ।

ਉਦਾਸੀ Depression

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਹਰੇਕ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੱਛਣ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ ।

ਦਿਮਾਗੀ ਲੱਛਣ Mental Symptoms:

- ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਣੀ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾ ਮਾਣ ਸਕਣਾ
- ਆਸਾਨ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਔਖ ਹੋਣੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ, ਅਧੂਰਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ Physical Symptoms:

- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
- ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠ ਜਾਣਾ
- ਕਬਜ਼
- ਕਾਮ ਰੁਚੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਬੇਹੱਦ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਇਆ।

I had times when I felt terrific, better than I ever had.

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਕੰਮ ਤੇ ਮੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ, ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਹੈ- ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਚਿੰਨ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮੱਦਦ ਇਹਨਾਂ "ਉਤਰਾਵਾਂ-ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ" ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

For more information and toolkits that can help you to manage your illness, please visit www.heretohelp.bc.ca

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