MOOD DISORDERS ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

Punjabi Language

B I P O L A R D I S O R D E R :

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ

types of bipolar disorder

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਮੂਡ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਰੇਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂਡ, ਸਤਿਆ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਮੇਨੀਆ (ਮੂਡ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੌਰੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇੰਨੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਨੀਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਅਜੇਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਮੂਡ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ ਮੂਡ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ, ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੂਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ "ਰੈਪਿਡ ਸਾਈਕਲਿੰਗ" ਆਖਦੇ ਹਨ) ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਹਾਈਪੋਮੇਨੀਆ Hypomania ਜਾਂ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਹਲਕੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
Types of Bipolar Disorder

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਕਿ ਮੂਡ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

•**ਬਾਈਪੋਲਰ 1 ਰੋਗ** ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਮੇਨੀਆ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਰਲਵਾਂ ਮਿਲਵਾਂ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੌਰੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਈਪੋਲਰ 1 ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ (ਡੀ ਐਸ ਐਮ- 4-ਟੀ ਆਰ) The Diagnostic Statistical Manual () ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੈ। ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾਦਾਂ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਤੀਬਰ ਹਨ।

- **ਬਾਈਪੋਲਰ ਦੋ ਰੋਗ Bipolar II disorder** ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹਲਕੇ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਦੌਰੇ, ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਾਈਕਲੋਥਾਈਮਿਕ ਰੋਗ Cyclothymic disorder** ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੂਡ ਹਲਕੇ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੂਡ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੂਡ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਉਤਰਾਵਾਂ-ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਫੜਾ ਦਫੜੀ ਮੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਈਕਲੋਥੇਮੀਆ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਲਵੇਂ ਦੌਰੇ Mixed episodes ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਨੀਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੜਚੜਾ । ਜੋਸ਼, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਬਿਨਾਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ**
- **Bipolar Disorder Not Otherwise Specified:**

ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮੇਨੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਚੱਕਰ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਸਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਹ ਦੌਰੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

For more information on mental illness and self-management techniques, 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