ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕੀ ਹੈ?

- ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।[1]
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂਡ ਅੱਤ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਨੇ ਹੋ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।[2]
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉੱਚ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਪਾਗਲਪਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰ ਜਿਸਨੂੰ "ਐਪੀਸੋਡ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਐਪੀਸੋਡਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।[2]

ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਐਪੀਸੋਡ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

▲ **Mania: ਮੈਨੀਆ (ਪਾਗਲਪਨ):** ਅਜੈਤੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਭੁਲੇਖੇ ਪੈਣੇ, ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ‘ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਚਿੜਚਿੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋਣਾ[2]

▲ **ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ:** ਖਾਲੀਪਨ ਜਾਂ ਅਧੂਰਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ[2,3]

ਮੈਂ ਐਪੀਸੋਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹੋ।[2]
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।[4]
- ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੈਲਿੰਜ ਦਿਓ।[2]
- ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ।[2]

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਛੋਨਨਏਣੌਨਟੳਰੀ):
ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Canadian Coalition for Seniors' Mental Health) www.ccsmh.ca **289-846-5383**

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
(Canadian Mental Health Association)
https://ontario.cmha.ca **1-800-875-6213**

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca **1-800-463-2338**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Community Information Centres)
www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ
(Mood Disorders Association of Ontario)
www.mooddisorders.ca
1-888-486-8236

ਸੀਨੀਅਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Senior Active Living Centres)
https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you
1-888-910-1999

ਸਰੋਤ

Bipolar disorder: An information guide
https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf
Bipolar Disorder: What does it feel like? HeretoHelp https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like

ਹਵਾਲੇ

1. Salem, A., Shah, N., Geraldi-Samara, D., Elangovan, N. & Krzyzak, M. (2018). Late-onset bipolar I disorder. *Cureus*, *10* (8).
2. Centre for Addiction and Mental Health Bipolar Clinic Staff. (2013). *Bipolar disorder: An information guide.* Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
3. Casey, D.A. (2017). Depression in older adults: A treatable medical dondition. *Primary Care*, *44* (3), 499–510.
4. Dols, A., & Beekman, A. (2018). Older age bipolar disorder. *Psychiatric Clinics*, *41* (1), 95–110.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ

ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020

camh

pchs Leading With Conviction And Care