

توازن تلاش کرنا:



## بعد کی زندگی میں دوئرووی خرابی کو سمجھنا

### بائی پولر ڈس آرڈر [عارضہ افسردگی (Bipolar disorder)] کیا ہے؟

- بائی پولر ڈس آرڈر [عارضہ افسردگی (Bipolar disorder)] ایک طویل مدتی دائمی بیماری ہے۔ 1
- بائی پولر ڈس آرڈر [عارضہ افسردگی (Bipolar disorder)] کی شکایت کرنے والے فرد کے لیے، مزاج میں تبدیلیاں شدید، دیرپا ہوتی ہیں اور ان کی روزمرہ کی زندگی پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔ ۲
- بائی پولر ڈس آرڈر [عارضہ افسردگی (Bipolar disorder)] والے لوگ انتہائی پر اثر جنون اور کمزور کرنے والے اعصابی دباؤ کے دورے سے گزرتے ہیں جسے «اقساط» کہتے ہیں۔
- کچھ لوگوں کے لیے، اقساط کے درمیان کا وقت کئی سال ہو سکتا ہے، لیکن دوسروں کے لیے یہ کم ہو سکتا ہے۔ 2

### اقساط کیسی نظر آتی ہیں؟

- ▲ جنون: ناقابل تسخیر محسوس کرنا؛ فریب یا فریب نظر کا سامنا کرنا؛ کم نیند اور ناقص فیصلے؛ اور زیادہ چاک و چوبند، چڑچڑا یا جارحانہ ہونا 2
- ▼ ذہنی دباؤ: خالی پن محسوس کرنا، چیزوں سے لطف اندوز ہونے سے قاصر ہونا، نیند میں تبدیلی یا خودکشی کے خیالات 2,3

### میں کسی قسط کو کیسے روک سکتی / سکتا ہوں؟

- اپنے آپ کو منظم کرنے کا منصوبہ بنائیں 4
- مدد کے لیے اپنے پیاروں پر بھروسہ کریں 2
- متوازن خوراک کھائیں 2
- روزانہ کی کثرتیں اپنے معمول میں شامل کریں 2



## مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

### ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں -

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

### Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

(کینیڈا کا اشتراک برائے ذہنی صحت بزرگ افراد)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

### Canadian Mental Health Association

(کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت)

https://ontario.cmha.ca 1-800-875-6213

### Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.camh.ca 1-800-463-2338

### Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.211Ontario.ca ڈائل کریں 211

### Mood Disorders Association of Ontario

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

### Senior Active Living Centres

(بزرگ افراد کی مستعد زندگی کے مراکز)

www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you

1-888-910-1999

## وسائل

ہائی پولر ڈس آرڈر [عارضہ افسردگی (Bipolar disorder)]: ایک معلوماتی ہدایت نامہ۔

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

ہائی پولر ڈس آرڈر [عارضہ افسردگی (Bipolar disorder)] یہ کیسا محسوس ہوتا ہے؟ مدد کے لیے یہاں:

<https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like>

## حوالہ جات

1. سلیم، اے، شاہ، این، جیرالڈی سمارا، ڈی، ایلنگوون، این اور کرزیزک، ایم (2018)۔ دیر سے شروع ہونے والا ہائی پولر (افسردگی) ڈس آرڈر کا عارضہ۔ کیوریس، 10 (8)
2. مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت ہائی پولر ڈس (افسردگی) کلینک کا عملہ۔ (2013) ہائی پولر ڈس (افسردگی): ایک معلوماتی ہدایت نامہ۔ ٹورانٹو، اونٹاریو: مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت
3. کیسی، ڈے۔ اے۔ (2017) بالغ بزرگان میں ڈیپریشن (اعصابی دباؤ): قابل علاج طبی حالت۔ ابتدائی نگہداشت، 44 (3)، 499-510
4. ڈولز، اے۔، بیکمین، اے۔ (2018)۔ بڑھاپے کی عمر میں ہائی پولر (افسردگی) ڈس آرڈر۔ سائیکیاٹرک کلینکس، 41 (1)، 95-110

اونٹاریو منسٹری آف سینئرز اینڈ ایکسیسبیلیٹی (اونٹاریو کی وزارت برائے بزرگ افراد اور رسائی) کی مالی اعانت سے سینئر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت) میں پروونشل سسٹم سپورٹ پروگرام (صوبائی معاونت انتظام کا پروگرام) کے ذریعہ تیار کیا گیا۔

camh