

## **Bipolar Disorder: Information for patients and Caregivers**

### **What is bipolar disorder?**

It is a type of psychological illness. It is an illness like any other illness. it is used to be called 'manic depression'. As the older name suggests, someone with bipolar disorder will have severe mood swings. These usually last several weeks or months and are far beyond what most of us experience. About 1 in every 100 adults has bipolar disorder at some point in their life. It usually starts between the ages of 15 to 19 - and it rarely starts after the age of 40. Men and women are affected equally.

### **Main causes of Bipolar disorder:**

The exact aetiology is very difficult to say but there may be a physical problem with the brain systems which control our moods. It can be brought on by stressful experiences or physical illness. it runs in families - it seems to have more to do with genes than with upbringing.

### **Main symptoms:**

#### **Symptoms of depression:**

- Feeling low or irritable
- Loss of pleasure in previous pleasurable activities
- Lack of energy
- Idea of hopelessness and worthlessness
- Disturbed sleep and appetite
- Decrease self confidence and self esteem
- Loss of libido
- Suicidal ideation
- Decrease attention and concentration
- Decrease social interaction

#### **Symptoms of mania:**

- Feeling of extreme happiness and elation
- Decrease need of sleep
- Very active, moving around very quickly
- Talking very quickly - other people may find it hard to understand what you are talking about
- Recklessly spending your money
- making odd decisions on the spur of the moment, sometimes with disastrous consequences
- over-familiar or recklessly critical with other people

## **Treatments**

Like any other common illness, it is also treatable. Symptoms improve with treatment but the illness can reoccur again and again. The most important thing, follow the instruction of your doctor like scheduled appointment, good compliance with medications.

The main motive of treatments is as:

To keep the patient stable

To prevent the reoccurrences of symptoms

## **Medications to stabilise mood**

There are several mood stabilisers which are used to control mood swings effectively.

- *Lithium*
- Valproate
- Carbamazepine
- Lamotrigine

Other medications that can be used include

- Antipsychotics
- Benzodiazepines

## **Psychological treatments**

In between episodes of mania or depression, psychological treatments can be helpful.

Psychological treatment should include:

- Psycho-education – finding out more about bipolar disorder
- To identify early sign and symptoms of illness
- Help to develop general coping skills

## **Helping yourself**

Find out as much as you can about your illness - and what help there is .

Learn how to recognise the signs that your mood is swinging out of control so you can get help early. You may be able to avoid both full-blown episodes and hospital admissions.

Try to avoid particularly stressful situations - these can trigger off a manic or depressive episode. It's helpful if you have at least one person that you can rely on and confide in. When you are well, try explaining the illness to people who are important to you. They need to understand what happens to you - and what

they can do for you. Try to balance your life and work, leisure, and relationships with your family and friends.

### बाइपोलर डिऑर्डर (तेज़ी-उदासी की बीमारी)

यह एक प्रकार की मानसिक बीमारी है। इसमें मरीज़ को लगातार कई दिन, हफ़्तों या महीनो तक या तो बहुत उदासी, या फिर अत्यधिक खुशी रहती है। यह रोज़ाना की उदासी या खुशी से कई ज़्यादा और काफी लम्बे समय के लिए लगातार रहती है। यह बीमारी लगभग 100 में से 1 व्यक्ति को जीवन में कभी ना कभी होती है। इस की शुरुआत अक्सर 15 से 19 साल के बीच में होती है। इस बीमारी से पुरुष और महिलाएँ समान रूप से प्रभावित होते हैं।

#### बीमारी होने के मुख्य कारण:

इस बीमारी का मुख्य कारण सही रूप से बता पाना मुश्किल है। डाक्टरों के अनुसार शारीरिक रोग भी उदासी और तेजी की बीमारी कर सकते हैं। कई बार अत्यधिक मानसिक तनाव, इस बीमारी की शुरुआत कर सकता है। यह बीमारी कुछ परिवारों में आम लोगों के मुकाबले ज़्यादा देखी जाती है।

#### बीमारी के लक्षण

उदासी के लक्षण (डिप्रेशन):

- मन उदास या बुझा बुझा रहना
- किसी भी काम में मन ना लगना
- चिड़चिड़ापन और घबराहट
- भविष्य के बारे में निराशा रहना
- शरीर और भूख में बदलाव
- अपने आप से नफ़रत
- सेक्स इच्छा की कमी
- मरने के विचार
- किसी से भी बात करनेका, काम करने का, घूमने का मन ना करना

#### 'मैनिया' या मन में तेजी के लक्षण

- ज़रूरत से ज़्यादा खुश या चिड़चिड़ा रहना
- नींद की ज़रूरत ही ना होना या कम नींद होने पर भी अपने आप को तरोताजा महसूस करना
- बहुत ज़्यादा उतावलापन
- बड़ी बड़ी बातें करना, योजनाएँ बनाना

- खुद को बहुत ताकतवर, अमीर या प्रभावशाली समझना
- बहुत पैसे खर्च करना
- बहुत जल्दी एक के बाद दुसरे कार्य करना और किसी भी कार्य को अच्छे से पूरा न कर पाना

#### इलाज :-

सभी सामान्य शारीरिक बीमारियों की तरह, इस बीमारी का भी इलाज सम्भव है। लक्षणों में सुधार होता है, परंतु, बीमारी बार बार आ सकती है। इस लिए, डॉक्टर से मिलना, और समयानुसार इलाज कराना आवश्यक है।

इस बीमारी के इलाज के दो मुख्य पहलू हैं :

1. मरीज के मन को सामान्य रूप में रखना।
2. इलाज के द्वारा मरीज को होने वाली तेजी तथा उदासी को रोकना ।

मन को सामान्य रखने के लिये कई प्रभावशाली दवाएँ उपलब्ध हैं। इस प्रकार की दवा को “मूडस्टैबलाइजर” दवा कहते हैं। इनमे, निम्नलिखित दवाओं का प्रयोग होता है

- लिथियम
- वलपरोआते
- कार्बामजेपीन्
- लमोटरजीन

इसके अलावा, अन्य दवाओं का भी इस्तेमाल हो सकता है

- अनतिपसयकोटीक
- बेंजोदीयजेपींस

#### साइकोलाजिकल इलाज:

मूडस्टैबलाइजर के अतिरिक्त साइकोलाजिकल इलाज भी लाभदायक हो सकता है। इसके इलाज में मरीज को बीमारी के बारे में जानकारी, मन के अन्दर उदासी व तेजी के लक्षणों को पहचानना तथा उसको सामान्य रखने के उपाय सिखाये जाते हैं ।

#### स्वयं कैसे अपनी सहायता करें :

मरीज को बीमारी के बारे में जानकारी प्राप्त करनी चाहिये।

मरीज को अपने मूड पर ध्यान रखना चाहिये।

यदि मन में अधिक उदासी या तेजी आये तो तुरन्त डाक्टर से सलाह लेनी चाहिये ताकि बीमारी को जल्द से जल्द रोका जासके ।

मरीज को अपने दोस्तों से तथा परिवार वालों से अपने सम्बन्ध बनाकर रखने चाहिये तथा सम्बंधों का लाभ उठाना चाहिये। इस प्रकार के सम्बन्धों का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मरीज को शारीरिक अभ्यास करते रहना चाहिये। अपने आपको कार्य में व्यस्त रखना चाहिये। मरीज को जिस काम में खुशी मिलती है उसे करते रहना चाहिये।