MOOD DISORDERS ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

Punjabi Language

BIPOLAR DISORDER:

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ

effects on the family

ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਪਰ ਅਸਰ

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਰਾਅ–ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਕੇਵਲ ਮਰੀਜ਼ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਪਰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ–ਚੜ੍ਹਾਅ ਹਲਕੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ–ਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਥਕੇਵੇਂ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ।

ਜੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਵਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਛਤਾਵਾ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਫਿਕਰ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ
- ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਬੇਹੂਦੇ ਵਰਤਾਓ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਲੋੜ
- ਆਮਦਨ ਘੱਟਣ ਜਾਂ ਬੇਰੋਕ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ
- ਵਿਆਹੁਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਨਾਅ
- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਬੰਧ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹੋ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਜੀਅ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਕੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ; ਇਹ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਸਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ । ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਉਸਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਮਯਾਬ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ । ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ‘ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਚੰਗੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ   Effects on the family

- ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਰਕੇ, ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੂਦਾ ਵਰਤਾਓ ਜਾਂ ਬੇਸਮਝ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤ (ਪਲੈਨ) ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਕਠਿਨ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਬੈਠਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੀ ਚਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਤ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਣ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

> ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਮੇਨੀਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਕਰਕੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਪਾਸੇ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਦੌਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਤੇ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਵੇਗਾ/ਨਿਭਾਵੇਗੀ।
- ਆਰਥਿਕ ਔਕੜਾਂ, ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੜਚੜਾਪਣ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨਿਰਨੇ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ, ਬਹਿਸ ਮੁਬਾਸੇ ਅਤੇ ਟਕਰਾਓ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰਾ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰਨ। ਭਾਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੇ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੱਦਦ ਦਾ ਇੱਕ ਵਡਮੁੱਲਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣਾ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਜੇਹੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

> ਮੈਂ ਤਦ ਤੱਕ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਸ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਟਿੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਗੜਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਬੋਝ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਅਜੇਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
।ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ **Family Toolkit** ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 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 ਾਾ.ਮਦਓਬਚ.ਨਏਟ ‘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