बाइपोलर डिसऑर्डर क्या होता है? जानिए इसके लक्षण, कारण और इलाज

Bipolar Disorder In Hindi: बाइपोलर डिसऑर्डर एक मानसिक बीमारी है, जिसमें मरीज के मूड में चरम बदलाव देखने को मिलते हैं। आइए, जानते हैं इसके बारे में विस्तार से -

VERIFIED By: Dr. Malini Saba
Written by priya mishra | Published : September 9, 2025 7:55 PM IST

What Is Bipolar Disorder: हम सबके जीवन में कभी उत्साह तो कभी उदासी के दिन आते हैं। यह सामान्य है। लेकिन अगर कोई महीनों तक बेहद ऊर्जावान रहे और अचानक गहरी निराशा में डूब जाए, तो यह सिर्फ मूड स्विंग नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर स्थिति हो सकती है। यही स्थिति बाइपोलर डिसऑर्डर कहलाती है। मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट्स मानते हैं कि समय पर पहचान और इलाज से इस बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है। **आज इस लेख में साइकोलॉजिस्ट, ह्यूमन राइट्स एडवोकेट और वुमन राइट्स एक्टिविस्ट डॉ मालिनी सबा से जानते हैं कि बाइपोलर डिसऑर्डर आखिर क्या होता है, इसके लक्षण कैसे पहचानें और समय रहते इलाज क्यों जरूरी है।**

बाइपोलर डिसऑर्डर क्या है?

बाइपोलर डिसऑर्डर एक मानसिक बीमारी है, जिसमें मरीज के मूड में दो चरम बदलाव देखने को मिलते हैं -

1. **मैनिक फेज** : इसमें व्यक्ति बहुत उत्साहित, ऊर्जावान और आत्मविश्वासी हो जाता है। नींद की जरूरत कम हो जाती है और कई बार बिना सोचे-समझे बड़े फैसले या जोखिम लेने लगता है।

Also Read

- **बाइपोलर डिसऑर्डर में क्या होता है? Honey Singh ने सुनाई पूरी कहानी, डॉक्टर ने बताया कौन सी दवा खानी चाहिए**
- **क्या है बाइपोलर डिसऑर्डर? कभी गुस्सा तो कभी मजाक, बार-बार मूड स्विंग करने वाली ये मानसिक बीमारी है खतरनाक**
- **World Bipolar Day: किशोरावस्था में बार-बार मूड बदलने के पीछे हो सकती है ये खतरनाक मानसिक बीमारी, डॉक्टर से जानें लक्षण**

More News ›

2. **डिप्रेसिव फेज** : इसमें व्यक्ति गहरी उदासी, निराशा और थकान महसूस करता है। कई बार आत्महत्या जैसे खतरनाक विचार भी आने लगते हैं।

ये दोनों अवस्थाएं लंबे समय तक रह सकती हैं और रिश्तों, करियर और सामाजिक जीवन को प्रभावित करती हैं।

बाइपोलर डिसऑर्डर के लक्षण

1. मूड में अचानक और तीव्र बदलाव
2. नींद का पैटर्न बिगड़ना (कभी बहुत कम सोना, कभी बहुत ज्यादा)
3. ऊर्जा और आत्मविश्वास में असामान्य वृद्धि
4. चिड़चिड़ापन और गुस्सा
5. ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
6. गहरी उदासी, थकान और आत्महत्या के विचार

बाइपोलर डिसऑर्डर के कारण

इस बीमारी का कोई एक कारण नहीं होता, लेकिन कुछ वजहें जोखिम बढ़ा देती हैं:

- जेनेटिक फैक्टर: परिवार में पहले से यह समस्या रही हो तो संभावना अधिक होती है।
- ब्रेन केमिकल्स में असंतुलन
- लाइफस्टाइल और तनाव: लंबे समय तक स्ट्रेस या ट्रॉमा का असर।
- नशे की आदत (शराब, ड्रग्स आदि)
- बचपन के भावनात्मक आघात

बाइपोलर डिसऑर्डर का इलाज और देखभाल

दवाइयां: डॉक्टर द्वारा दी गई दवाएँ मूड को स्थिर करती हैं।

काउंसलिंग और थेरेपी: इससे व्यक्ति अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से समझ पाता है।

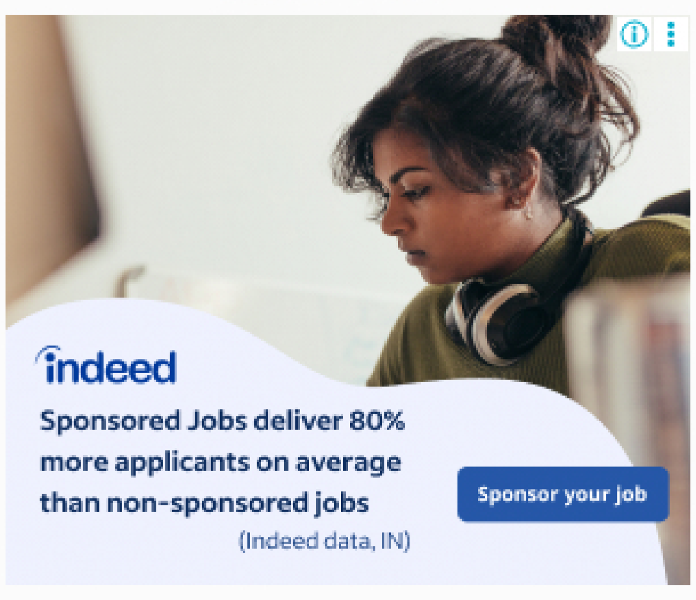
संतुलित दिनचर्या: समय पर सोना, संतुलित आहार और व्यायाम से मानसिक सेहत मजबूत रहती है।

परिवार और दोस्तों का सहयोग: यह सबसे बड़ी दवा की तरह काम करता है।

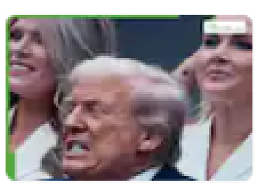
बाइपोलर डिसऑर्डर से बचाव के उपाय

- तनाव कम करने की कोशिश करें।
- समय पर विशेषज्ञ से मदद लें।
- भरोसेमंद लोगों से अपनी भावनाएं साझा करें।
- शराब और नशे से दूरी बनाएं।
- मेडिटेशन, योग और रिलैक्सेशन तकनीक अपनाएं।

डॉ मालिनी के मुताबिक, बाइपोलर डिसऑर्डर को कभी भी कमजोरी या शर्म की नजर से न देखें। यह उतनी ही वास्तविक बीमारी है जितनी डायबिटीज या ब्लड प्रेशर। अगर समय रहते ध्यान दिया जाए, सही इलाज और परिवार का सहयोग मिले, तो हर मरीज सामान्य और खुशहाल जीवन जी सकता है। याद रखें मानसिक स्वास्थ्य उतना ही जरूरी है जितना शारीरिक स्वास्थ्य।

ADVERTISEMENT


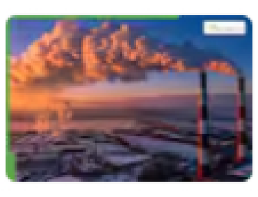
Latest Articles


Was Donald Trump Purportedly Taking Asprin? Amid Health Concerns Viral Photo of US...

Russia's Cancer Vaccine Called Enteromix Achieves 100% Efficacy In Clinical Trials

LIVE
Nepal Zen G Protests Live Updates: Former PM Jhalanath Khanal Residence Set On Fire,...

'Kissing Bug' That Carries Chagas Disease Spreads In 32 US States, Posing Heart Attack...

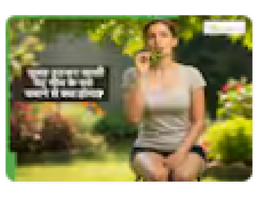

Not India Or USA: Air Pollution Can Lead To Heart Failure Risk Among Millions In This Countr...

Breast Cancer Cases Rising In India: Hyderabad, Delhi, Bengaluru and Chennai Worst...

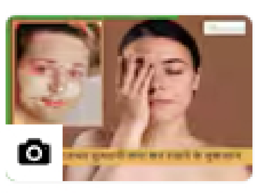
VIEW MORE →

ADVERTISEMENT

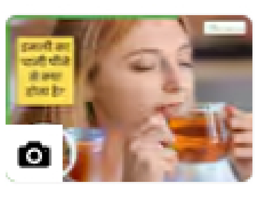
Latest Articles in Hindi

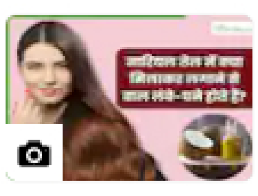

सुबह बासी मुंह नीम की पत्तियां चबाकर खाएंगे तो दूर हो जाएगी शरीर के इन 5 हिस्सों की बीमारी,...

क्यों तेजी से झड़ रहे हैं बाल, Doctor ने बताया ये है बड़ा कारण!


रातभर मुल्तानी लगाकर सोने से स्किन को हो सकते हैं ये 5 नुकसान, निखार पाने के चक्कर में न कर लें...

लो स्पर्म काउंट के कारण क्या है? एक्सपर्ट से जानिए पुरुषों में क्यों बढ़ रही है Infertility की समस्या


इमली का पानी पीने से क्या फायदा होता है?


नारियल तेल में क्या मिलाकर लगाने से बाल लंबे-घने होते हैं? इन 5 चीजों को मिक्स करके लगाने से तेजी से...

VIEW MORE →