MOOD DISORDERS ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

Punjabi Language

BIPOLAR DISORDER:

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ medications ਦਵਾਈਆਂ

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਭਰ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ (ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ) ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂਡ ਅਤੇ ਮੂਡ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ -ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਕੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।

ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰਜ਼ Mood stabilizers ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੂਡ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ-ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ (ਕੰਟਰੋਲ) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰਜ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ । ਦਵਾਇਆਂ ਫਿਰ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਥੀਅਮ ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਨੀਆ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਮੇਨੀਆ, ਦੋਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਦੇ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋਣ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਹੈ। ਲਿਥੀਅਮ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ, ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਹਾਲਤ ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਿਥੀਅਮ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਕਨਵਲਸੈਂਟ ਜਾਂ ਐਂਟੀਸੀਜ਼ਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਸਨ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਵੰਦ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ "ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ" ਹੋਵੇ।

ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ Antidepressant medication ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੇਨੀਆ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿਤਾਵਨੀ: ਇਕੱਲੀ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੇਨੀਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ **ਐਂਟੀਸਾਈਕੌਟਿਕਸ Antipsychotics** ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਦ ਤੱਕ ਲਿਥੀਅਮ ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਐਂਟੀਸਾਈਕੌਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਸਾਈਕੌਟਿਕਸ ਦੇ ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਹਨ: ਪੁਰਾਣਾ “ਟਿਪੀਕਲ” ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਨਵਾਂ “ਏਟਿਪੀਕਲ” ਗਰੁੱਪ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪੁਰਾਣੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗ ਆਪ-ਹੁਦਰੇ ਹਿਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਮਾੜੇ-ਅਸਰ ਨੂੰ ਟਾਰਡਾਈਵ ਡਿਸਕੀਨੇਸੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਏਟਿਪੀਕਲ ਸਾਈਕੌਟਿਕਸ ਨਾਲ ਅਜੇਹੇ ਮਾੜੇ-ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮਾੜੇ-ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹ। ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ (ਲਿਥੀਅਮ ਜਾਂ ਐਂਟੀਕਨਵਲਸੈਂਟ), ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਦਾਸੀ, ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ।

ਐਂਟੀਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ Antianxiety ਦਵਾਈਆਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੇਤੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂਡ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੜਚੜੇਪਣ, ਤੇਜ਼ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
What else can I do to stay well?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਨੋਚਕਿਤਸਾ (ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਅਦਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਗੁਰ ਹੈ।

ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਅਜੇਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਬਣਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਣ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਗਾਊਂ ਲਿਖਤੀ ਸਮਝੌਤੇ (ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਵਿਉਂਤ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਗਾਊਂ ਲਿਖਤੀ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੈਂਪਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਵਿਦ ਪੇਰੈਂਟਲ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ (**http://**www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/mh_publications/supporting_families1.pdf) ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ
Recovery

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ (ਪਲੈਨ) ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ, ਮੁੜ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣ, ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ) ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨੈਚੂਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਹਰਬਲ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਹਾਲਤ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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 www.mdabc.net ‘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