

## প্রাথমিক স্মৃতিভ্রংশের ১০ টি সাধারণ লক্ষণ

স্মৃতিভ্রংশ প্রাকৃতিক ভাবে বয়স বৃদ্ধির অংশ নয়, তবে আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে এটি ধীর হয় এবং আমাদের দক্ষতা এবং সক্ষমতা হ্রাস পায়। যখন আমরা স্মৃতিভ্রংশের মধ্যে দিয়ে যাই এটি আমাদের বিশ্বাস করাতে বাধ্য করে যে আমরা আসলে যা অভিজ্ঞতা অর্জন করছি তা হলো বয়স্ক হওয়ার প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া। সুতরাং কিভাবে আমরা পার্থক্যগুলো বলতে পারি?

প্রতিটি ব্যক্তিই অনন্য এবং স্মৃতিভ্রংশ (Dementia) মানুষকে আলাদাভাবে প্রভাবিত করে সুতরাং একই ভাবে দু'জন ব্যক্তির মধ্যে এর লক্ষণগুলো বিকশিত হবে না। স্মৃতিভ্রংশের প্রভাব নির্ধারিত হওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হলো একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব, স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিস্থিতি।

বার্ধক্যজনিত স্নায়বিক অবক্ষয়মূলক রোগ এবং অন্যান্য ধরণের স্মৃতিভ্রংশের মধ্যে লক্ষণগুলি পৃথক হয়, তবে তাদের সবার মধ্যে অনেক মিল রয়েছে। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে সাধারণ লক্ষণগুলি হল স্মৃতিশক্তি এবং ব্যবহারিক দক্ষতার হ্রাস, যা কাজ বা সামাজিক ক্রিয়াকলাপ থেকে সরিয়ে নিতে পারে।

স্মৃতি বিভ্রাটের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হলো:

### স্মৃতিশক্তি হ্রাস

ক্রমহ্রাসমান স্মৃতি, বিশেষত স্বপ্ন-মেয়াদী স্মৃতি, স্মৃতিভ্রংশের সবচেয়ে সাধারণ প্রাথমিক লক্ষণ। সাধারণ ভাবে বিস্মৃত লোকেরা এর সাথে যুক্ত অন্যান্য বিষয়গুলি ভুলে যাওয়া জিনিস দিয়ে মনে করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সংক্ষেপে তারা তাদের পাশের প্রতিবেশীর নাম ভুলে যেতে পারে তবে তারা জানে যে যার সাথে তারা কথা বলছে তারা হলো তার প্রতিবেশী। স্মৃতি বিভ্রাটে আক্রান্ত ব্যক্তি কেবল তাদের প্রতিবেশীর নামের সাথে ভুলে যাবেন অনুষ্ণও।

### পরিচিত কাজ সম্পাদন করতে অসুবিধা

আমরা সচরাচর যে কাজ গুলো কি ভাবে করবো এর জন্য আমাদের চিন্তা করতে হয়না সেখানে স্মৃতিভ্রংশ রোগীরা প্রায়ই সেই কাজগুলি সম্পূর্ণরূপে পরিপূর্ণ করা কঠিন বলে মনে করেন। জামাকাপড় রাখার জন্য বা খাবার প্রস্তুত করার নিয়মগুলি হয়তো স্মৃতিভ্রংশের ব্যক্তিটি জানেন না।

### ভাষা নিয়ে সমস্যা

কখনো কখনো আমরা প্রত্যেকেই সঠিক শব্দটি খুঁজে পেতে সমস্যায় পড়ি তবে স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তি প্রায়ই সাধারণ শব্দ ভুলে যায় অথবা তাদের কথা বলা অস্বাভাবিক শব্দ দিয়ে প্রতিস্থাপন করে এবং লেখনীকে বোঝার জন্য কঠিন করে ফেলে।

### সময় এবং জায়গার অস্থিতিবোধ

মাঝেমধ্যে আমরা সপ্তাহের দিন অথবা কোথায় আমরা যাচ্ছি তা ভুলে যাই, কিন্তু স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তি পরিচিত জায়গায়ও হারিয়ে যেতে পারে যেমন কোন রাস্তায় তারা বাস করেন, ভুলে যান যে তারা কোথায় আছেন অথবা কিভাবে তারা এখানে এলেন, এবং জানেনা কিভাবে বাসায় পৌঁছাবে। স্মৃতি বিভ্রাটে আক্রান্ত ব্যক্তি রাত ও দিনের ব্যাপারে সন্ধিহান থাকেন।



### ত্বরূপ বা দুর্বল বিচার

স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তি অনুপযুক্ত পোশাক পড়ে থাকতে পারেন, শীতের দিনে কম অথবা গরমের দিনে অনেক গুলো কাপড় পড়ে থাকেন।

### জিনিসপত্র চিহ্নিত করতে জটিলতা

স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য কথোপকথন অনুসরণ অথবা বিলের অর্থ প্রদান করা কঠিন হয়ে থাকে।

### জিনিসপত্র ভুল স্থানে রাখা

সাময়িকভাবে যে কেউ তার মানিব্যাগ বা চাবি ভুল জায়গায় রাখতে পারে। স্মৃতি বিভ্রাটের রোগী অস্বাভাবিক জায়গায় জিনিসপত্র রেখে থাকে, যেমন-ইস্ট্রি ফ্রিজে অথবা হাতঘড়ি চিনির পাত্রে।

### মনের ভাব অথবা আচরণে পরিবর্তন

সময়ে অসময়ে প্রত্যেকেরই মন খারাপ অথবা বিষন্নতা লাগতে পারে। স্মৃতিভ্রংশের রোগী অস্বাভাবিকভাবে সংবেদনশীল এবং কারণে অকারণে দ্রুত মনের ভাবের পরিবর্তন অনুভব করে থাকে। অপরপক্ষে স্মৃতি বিভ্রাটে আক্রান্ত ব্যক্তি আগের তুলনায় কম আবেগ দেখাতে পারে।

### ছবি এবং স্থান সম্পর্কিত জটিলতা

সাধারণত বয়স-সম্পর্কিত সমস্যাগুলি ছবির সমস্যা থেকে ভিন্ন, যেমন চোখের ছানি। স্মৃতিভ্রংশের রোগীরা পড়তে, দূরত্ব বিচার করতে এবং রঙ নির্ধারণে অথবা বৈসাদৃশ্য প্রকাশে জটিলতায় ভোগেন।

### কাজ করা বা সামাজিক কার্যকলাপ থেকে গুটিয়ে রাখা

অনেক সময় বাড়ির কাজকর্ম, ব্যবসায়িক ক্রিয়াকলাপ বা সামাজিক বাধ্যবাধকতার কারণে সকলেই ক্লান্ত হয়ে উঠতে পারে। তবে স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তি খুব আক্রমনাত্মক হয়ে উঠতে পারেন, ঘন্টার পর ঘন্টা টেলিভিশনের সামনে বসে থাকতে পারেন, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘুমাতে পারেন, অথবা শখের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন।

আপনি যদি চিন্তা করে দেখেন যে এই সমস্যাগুলির কোনটি আপনার অথবা আপনার পরিচিত কারো দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করছে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত অথবা তাদেরকে উৎসাহিত করা উচিত।

আপনার যদি কোন সহায়তা বা দিকনির্দেশনা প্রয়োজন হয়, বা কেবল এমন কারও সাথে কথা বলার জন্য প্রয়োজন হয় যে আপনার পরিস্থিতি বুঝবে, স্মৃতিভ্রংশ বন্ধুত্বপূর্ণ কেইগল(Dementia Friendly Keighley) আছে আপনার জন্য প্রতি সপ্তাহে ৭ দিন পুরো করোনাভাইরাস সংকট জুড়ে। আমাদের ০৭৪৫২৭৭৩৭৮৮ এ কল করুন প্রতিদিন ১০টা থেকে ২টার এর মধ্যে। অথবা এই সময়ের বাইরে কোনও তথ্য থাকলে আমাদেরকে জানিয়ে রাখুন এবং আমরা আপনাকে আবার ফিরতি ফোন করব।

