

ابتدائی ڈیمینشیا کی دس عام علامات

ڈیمینشیا اگرچہ گزرتی عمر کا قدرتی حصہ نہیں لیکن جوں جوں ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے ہم سست ہوتے جاتے ہیں اور ہماری مہارت اور صلاحیتیں زوال پذیر ہوتی جاتی ہیں۔ اس سے ہم یہ یقین کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ ہم میں ڈیمینشیا پروان چڑھ رہا ہے لیکن حقیقت میں یہ ہمارا عمر ڈھلنے کا قدرتی عمل ہوتا ہے۔ تو پھر ہم فرق کیسے بنا سکتے ہیں؟

ہر آدمی مختلف ہے اور ڈیمینشیا ہر ایک پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے۔ چنانچہ ڈیمینشیا کا شکار دو افراد کی علامات بالکل ایک جیسی نہیں ہوں گی۔ ایک فرد کی شخصیت، عمومی صحت اور معاشرتی حالت ڈیمینشیا کے اس پر اثر معلوم کرنے کے اہم عوامل ہیں۔ الزائمر کی بیماری اور ڈیمینشیا کی دیگر اقسام کے مابین علامات مختلف ہو سکتی ہیں۔ تاہم ان سب میں ایک عمومی مطابقت پائی جاتی ہے۔ سب سے عام علامات یادداشت کا کھونا اور عملی صلاحیتوں کو کھو دینا ہے جو ملازمت (جاب یا کام) اور معاشرتی سرگرمیوں سے ہاتھ دھونے کا باعث بن سکتی ہیں۔ ابتدائی ڈیمینشیا کی دس عام علامات درج ذیل ہیں:

(1) یادداشت کا کھو جانا

زوال پذیر یادداشت، خاص کر کم مدتی یادداشت کا کھونا، ڈیمینشیا کی سب سے عام اور ابتدائی علامت ہے۔ عام بھلکڑپن والے افراد کو بھولی ہوئی چیز سے جڑی دیگر چیزیں یاد ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر انہیں اگر اپنے ساتھ والے ہمسائے (دیوار شریک پڑوسی) کا نام بھول بھی جائے لیکن پھر بھی انہیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس بات کر رہے ہیں وہ ان کا ساتھ والا ہمسایہ ہے۔ لیکن ڈیمینشیا والے مریض کو نہ صرف اپنے ہمسائے کا نام بلکہ دیگر باتیں بھی بھول جائیں گی۔

(2) جانے پہچانے اور روزمرہ کے کاموں کو کرنے میں مشکلات

ڈیمینشیا والے افراد کو روزمرہ کے کام مکمل کرنے میں بھی دشواری ہوتی ہے حالانکہ وہ ان سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں لیکن پھر بھی سوچ رہے ہوتے ہیں کہ یہ کام کیسے کرنے ہیں۔ ایک ڈیمینشیا والا شخص کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ کپڑے پہننے کے وقت کیا ترتیب رکھنی ہے یا کھانا تیار کرنے کے مراحل کیا ہیں

(3) زبان (بول چال اور گفتگو) کے مسائل

درست الفاظ کا چناؤ ہر ایک کے لیے کبھی کبھار دشوار ثابت ہو سکتا ہے لیکن ڈیمینشیا کا مریض اکثر سادہ اور عام الفاظ بھول جاتا ہے یا ان کے متبادل کے طور پر ایسے انجانے (مختلف) الفاظ استعمال کرتا ہے کہ جس سے اس کی گفتگو یا تحریر کو سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

(4) وقت اور جگہوں کے بارے میں اختلال (چکرا جانا/تذبذب کا شکار ہونا)

ہم بعض اوقات ہفتے کا دن بھول جاتے ہیں یا یہ بھول جاتے ہیں کہ ہم کہاں جا رہے ہیں لیکن ڈیمینشیا والے افراد جانی پہچانی جگہوں پر بھی کھو جاتے ہیں حتیٰ کہ جس سڑک پر وہ رہتے ہیں۔ انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کہاں ہیں اور یہاں کیسے پہنچے اور گھر واپس کیسے پہنچنا ہے۔ ایک ڈیمینشیا والا شخص دن اور رات کے متعلق بھی تذبذب کا شکار ہو سکتا ہے۔



(5) ناقص فہم و فراست یا فہم و فراست میں کمی (قوت فیصلہ یا قوت اندازہ کی کمی)
ڈیمینشیا والے افراد اکثر غیر موزوں لباس پہن لیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گرمیوں میں تہہ در تہہ کپڑے پہن لیں جبکہ سردی والے دن مختصر لباس پہنیں۔

(6) چیزوں پر نظر رکھنے کے مسائل (چیزوں پر توجہ مرکوز نہ رکھ پانا)
ڈیمینشیا والے فرد کے لیے زیادہ دیر گفتگو یہ توجہ مرکوز رکھنا یا ہر مہینے باقاعدگی سے بلوں کی ادائیگی کرتے رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔

(7) چیزوں کو گم کر بیٹھنا
کوئی بھی اپنی چابیوں یا بٹوے کو رکھ کر بھول سکتا ہے لیکن ڈیمینشیا کا شکار شخص چیزوں کو قطعی غیر موزوں جگہوں پر رکھ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر استری کو فرج میں رکھ دینا یا کلائی کی گھڑی کو چینی کے ڈبے میں رکھ دینا۔

(8) موڈ یا رویے میں تبدیلیاں
ہر کوئی وقتاً فوقتاً اداس یا تند مزاج ہو سکتا ہے لیکن ڈیمینشیا کا شکار شخص بغیر کسی ظاہری وجہ کے غیر معمولی طور پر جذباتی ہو جاتا ہے یا اس کے موڈ میں فورا تبدیلی آ جاتی ہے۔ اسی طرح یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ڈیمینشیا والا شخص بعض موقعوں پر نارمل آدمی سے کم جذبات کا اظہار کرے۔

(9) تصاویر اور باہمی ربط کے مسائل
شبہی (تصویری یا نظری) مسائل ڈھلتی عمر سے جڑے عام مسائل سے مختلف ہیں جیسا کہ نظر کا دھندلا ہونا (موتیا اتر آنا)۔ تاہم ڈیمینشیا والے افراد کو پڑھنے، فاصلے کا اندازہ لگانے، رنگ پہچاننے یا دو رنگوں میں فرق کرنے میں دشواری پیش آ سکتی ہے۔

(10) ملازمت اور معاشرتی سرگرمیوں سے دست برداری
بعض اوقات لوگ گھریلو کام کاج، کاروباری سرگرمیوں یا معاشرتی مصروفیات (ذمہ داریوں) سے تنگ آ جاتے ہیں تاہم ڈیمینشیا والا شخص بہت کاہل اور سست ہو جاتا ہے۔ وہ کئی کئی گھنٹے ٹیلی ویژن کے سامنے بیٹھا رہے گا، عام روٹین سے بہت زیادہ سوتے گا یا اپنے مشاغل میں دل چسپی کھو دے گا۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ ان میں سے کوئی بھی مسئلہ آپ کی یا آپ کے کسی جاننے والے کی روزانہ کی مصروفیات پر اثر انداز ہو رہا ہے تو آپ کو ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے اور اپنے جاننے والوں کی بھی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

اگر آپ کو کسی مدد یا رہنمائی کی ضرورت ہے یا کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو آپ کی صورت حال کو سمجھتا ہو، تو ایسے میں ڈیمینشیا فرینڈلی کیگلی کورونہ وائرس کے بحران میں بھی ہفتے کے سات دن آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔ روزانہ دس بجے سے دو بجے کے درمیان ہمیں 07452 773788 پر کال کریں۔ ان اوقات کے علاوہ آپ اینڈیگام اسی نمبر پر چھوڑ دیں تو بھی ہم آپ سے رابطہ کر لیں گے۔

