

অবরুদ্ধ অবস্থায় যোগাযোগ আক্ষরিক দক্ষতা বজায় রাখা

অবরুদ্ধ অবস্থা চলাকালীন সামাজিক মিথস্ক্রিয়তার সুযোগ গুলো কিন্তু অদৃশ্যপ্রায়। আপনি একা থাকুন অথবা নাই থাকুন, অনেকেই বলছেন যে তারা আর আগের মতো কথা বলছেন না। প্রতিবেশী, দোকানদার, বাস চালকদের সাথে আড্ডায় ভরা দিনের বিপরীতে যে কারো সাথে কথা বলা এক ধরনের বিলাসিতা হয়ে উঠেছে বলে মনে হয় এখন। তাদের মতে স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তিদের উপর এটির উল্লেখযোগ্য প্রভাব থাকতে পারে।

'তোতলামী', 'শব্দ জড়িয়ে যাওয়া', 'ধীর গতিতে কথা বলা' এবং 'সঠিক শব্দ খুঁজে পাওয়ার ক্ষেত্রে বেশী অসুবিধার কথা' লোকেরা সমস্যা হিসেবে বিবরণ দিয়েছে। এগুলো স্মৃতিভ্রংশের সাথে বসবাসকারীদের জন্য সাধারণ সমস্যা কিন্তু এই অবরুদ্ধ সময়ে তাদের অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যাচ্ছে।

আমরা যাদের সাথে কাজ করি তারা নিচের অভিপ্রায়গুলো (আইডিয়া) দরকারি বলে মনে করেন। আপনি একা থাকলে এমন কাজ করতে পারেনঃ-

- বন্ধুবান্ধব অথবা পরিবারের সাথে নিয়মিত দূরালাপনীর মাধ্যমে কথা বলুন। ছোট চিরকুটে আপনি যা বলতে চান টুকে ফেলুন এবং দূরালাপনীতে কথা বলার সময় তা কাছে রাখুন।
- ফেইস টাইম এবং জুম এর মতো প্ল্যাটফর্মের সাথে পরিচিত হোন। যার সাথে কথা বলছেন তাকে দেখে কথা বলাটা কথোপকথনটিকে স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।
- একটি সংবাদপত্র অথবা ম্যাগাজিন নিন এবং অধ্যয়নগুলো উচ্চস্বরে পড়ুন।
- রেডিওতে বেজে উঠা পরিচিত গানটির সাথে সাথে নিজে গান করুন।

কারো সাথে থাকলে এমন কাজ করতে পারেন ঃ-

- পুরোন ছবি দেখে সে সম্পর্কে কথা বলে সময় ব্যয় করুন।
- একসাথে খবরের কাগজ অথবা ম্যাগাজিন পড়ুন।
- যে কোন একটি প্রবন্ধ বাছাই করুন এবং সে সম্পর্কে আলোচনা করুন।
- বাগানে হাটুন এবং কি ধরনের ফুল অথবা চারা গাছ লাগানো যায় তা নিয়ে পরিকল্পনা করুন।
- ঘরের মধ্যে হাটুন, স্মৃতিচারণ করুন এবং বাড়ির উৎকর্ষ সাধনের জন্য পরিকল্পনা করুন।
- পরিচিত গান একসাথে গান।

স্মৃতিচারণে আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়া প্রায়শই প্রতিযোগিতাপূর্ণ এবং বর্তমান অবরুদ্ধ সময়ে চাপা উত্তেজনা বাড়াতে বাধ্য। 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 মধ্যে। অথবা এই সময়ের বাইরে কোনও তথ্য থাকলে আমাদেরকে জানিয়ে রাখুন এবং আমরা আপনাকে আবার ফিরতি ফোন করব।

