

## বিচ্ছিন্ন অবস্থায় ক্রোধ এবং মৌখিক বিবাদের ব্যবস্থাপনা

স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তির মাঝে মাঝে কঠিন মন্তব্য করেন, কষ্টদায়ক শব্দ ব্যবহার করেন, অথবা তাদের ভয়ানক জিনিসগুলোর জন্য যত্নশীলদেরকে দোষ দেন।

এটা শুনতে বিধ্বংসী, তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যেটা মনে রাখা ভালো তা হলো তারা এই জিনিসগুলোকে কষ্টদায়ক বলছে না, তাদের রোগই তাদের এ ধরনের আচরণের কারণ।

যখন তারা রেগে থাকেন এবং চেচামেচি করেন এটা মনে রাখা কঠিন এবং বিচ্ছিন্ন অবস্থায় একসাথে থাকাটা আরো বেশী কঠিন।

এখানে এমন কয়েকটি জিনিস আছে যা আমাদের যত্নশীলরা সহায়ক হিসেবে পেয়েছেন।

শান্ত থাকুন, আপনি শান্ত থাকলে তাদের শান্ত থাকার সম্ভবনাও বেশী। এটা আপনাকে ১০ পর্যন্ত গুনতে অথবা শান্ত হওয়ার জন্য অল্প সময়ের জন্য ঘর থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে। নিজেকে এটা পুনরায় মনে করিয়ে দিন এটা 'একটা রোগ' যা তারা ইচ্ছাকৃতভাবে করছেন না। কক্ষে কোন বিদ্যুতি সীমাবদ্ধ করুন, যেমন টিভি বন্ধ করা। বর্তমান কাজটি যদি উত্তেজনার কারণ বলে মনে হয় তাহলে শান্ত কার্যকলাপের চেষ্টা করুন। হালকা সুর অথবা মৃদু অঙ্গমর্দনের চেষ্টা করুন।

সম্ভাব্য ট্রিগারগুলোর খোঁজ রাখাটা সহায়ক যেনো সহজেই তারা পরিহার করা যায়। যখনই কঠিন ব্যবহার চলে আসে, খাতায় লিখে রাখুন কি হয়েছিলো, কোন সময়ে হয়েছিলো, এবং কতো তারিখ ছিলো।

এই ব্যবহার শুরু আগে কি ঘটেছিলো সেটা চিন্তা করুন এবং এটা একটা সম্ভাব্য ট্রিগার হিসেবে লিখে রাখুন।

সবকিছু একটি খাতায় লিখে রাখলে এই ধরনের ব্যবহারের সম্ভাব্য কারণ খুঁজে পেতে সহায়ক হয়। উদাহরণ স্বরূপ, আপনার খাতা যদি দেখায় প্রায় দিনই তারা ঠিক ৪ টা বাজলে রেগে যান এবং নাম ধরে ডাকেন, হতে পারে তারা দুপুর থেকে কিছু খান নি এবং তারা ক্ষুধার্ত। তারা হয়তো এটা অনুধাবন করতে পারেন না অথবা জানেন না কিভাবে খাবার চাইতে হয়। আপনার তত্ত্বটি পরীক্ষা করার জন্য বিকেল ০৩.৩০ টার দিকে তাদেরকে কিছু খেতে দেয়ার চেষ্টা করে দেখুন এটা তার ক্রোধ রোধে সহায়তা করছে কিনা।

স্মৃতিচারণে আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়া প্রায়শই প্রতিযোগিতাপূর্ণ এবং বর্তমান অবরুদ্ধ সময়ে চাপা উত্তেজনা বাড়তে বাধ্য। আপনার যদি কোন সহায়তা বা দিকনির্দেশনা প্রয়োজন হয়, বা কেবল এমন কারও সাথে কথা বলার জন্য প্রয়োজন হয় যে আপনার পরিস্থিতি বুঝবে, স্মৃতিভ্রংশ বন্ধপূর্ণ 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।

