

## یادداشت میں کمی سے نمٹنا

ابتدائی دنوں میں، ڈیمینشیا کے شکار شخص کے لئے یادداشت کھو جانے کا ایک مخصوص طریقہ کار ہوتا ہے۔ حالیہ واقعات یادداشت سے محو ہو جاتے ہیں تاہم زیادہ پرانے واقعات یادداشت میں محفوظ رہتے ہیں۔ وہ ان باتوں کو تو بڑی تفصیل سے یاد کر لیتے ہیں جو ان کی جوانی کے دور میں ہوئیں لیکن یہ یاد نہیں رکھ پاتے کہ آج انہوں نے ناشتے میں کیا لیا تھا۔

اس کی وجہ سے چیزوں کو گم کر بیٹھنے (کھو دینے) کے ساتھ ساتھ چیزوں کا غلط طریقے سے استعمال بہت عام ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کوئی فون سننے کے لیے فرج کی طرف جانے لگے گا یا پھر واشنگ مشین میں ٹی بیگ (چائے کی تھیلی) ڈال دے گا۔ ڈیمینشیا میں مبتلا شخص کو احساس ہو سکتا ہے کہ یہ چیز ٹھیک نہیں ہے اور وہ پریشان یا شرمندہ ہو سکتا ہے۔

گھر کی مختلف چیزوں پر آسانی سے پڑھے جانے والے لیبل چسپاں کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ الماریوں میں موجود اشیاء کے نام یا تصاویر الماری کے دروازوں پر لگانا الجھنوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ اسی طرح ناموں کو تصویروں سے جوڑنا بہت مددگار ثابت ہوا ہے۔ اگر کسی شخص کی یادداشت اس درجہ تک خراب ہو جاتی ہے کہ وہ تصویر میں دکھائی دینے والے لوگوں کو نہیں پہچان سکتا تو (جیسا کہ سیانے لوگ کہتے ہیں) اس فونو کی جگہ وہ فونو لگا کر رکھیں جب وہ بچے تھے۔ یادداشت میں کمی کا شکار شخص یہ پوچھنا شروع کرتا ہے کہ اس کے مرحوم ماں، باپ یا بہن بھائی کب ملنے آئیں گے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کی تصاویر نمایاں طور پر آویزاں ہوں اور ان کا نام لکھا ہو۔ تصاویر یادوں کو زندہ کر دیتی ہیں اور ہم جانتے ہیں کہ یادوں کے بارے میں بات کرنا، خاص طور پر وہ جو معنی خیز ہیں، ڈیمینشیا کا شکار لوگوں کی شناخت کو محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اور جب وہ اپنی ذات کے احساس کو برقرار رکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں تو وہ زیادہ محفوظ اور زیادہ مطمئن محسوس کرتے ہیں۔

ڈیمینشیا میں مبتلا کسی مریض کی دیکھ بھال کرنا ویسے ہی ایک مشکل اور صبر آزما کام ہے اور حالیہ لاک ڈاؤن کی وجہ سے تو تناؤ اور پریشانی اور بڑھ جاتی ہے۔

اگر آپ کو کسی مدد یا رہنمائی کی ضرورت ہے یا کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو آپ کی صورتحال کو سمجھتا ہو، تو ایسے یو 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 اپنا پیغام اسی نمبر پر چھوڑ دیں تو بھی ہم آپ سے رابطہ کر لیں گے۔

