

علیحدگی (آنسو لیشن) کے دوران غصے اور زبانی جارحیت کو قابو میں رکھنا

ڈیمینشیا سے متاثرہ افراد بعض دفعہ بڑے سخت جملے بول جاتے ہیں، دل توڑنے والے الفاظ استعمال کرتے ہیں یا اپنی نگہداشت کرنے والوں پر عجیب عجیب الزامات لگا دیتے ہیں۔

اگرچہ یہ سب سننا بڑا حوصلہ شکن اور صبر آزما ہو سکتا ہے لیکن سب سے اہم بات جو یاد رکھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ یہ سخت الفاظ وہ خود ادا نہیں کرتے بلکہ بیماری کی وجہ سے ان کا رویہ ایسا ہو گیا ہے۔ جب وہ غصے میں ہوں اور چلا رہے ہوں تو یہ بات یاد رکھنا مشکل ہو سکتا ہے اور اس وقت تو یہ اور بھی زیادہ مشکل ہے جب آپ کو اس سب کچھ سے اکیلے میں نمٹنا پڑے۔

نیچے کچھ ایسی باتیں بیان کی گئی ہیں جنہیں ہمارے نگہداشت کرنے والوں نے مددگار پایا ہے:

- پر سکون رہیں۔ اگر آپ پر سکون رہتے ہیں تو ڈیمینشیا والے افراد کا پر سکون ہونے کا بھی زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس کے لیے آپ یہ کر سکتے ہیں کہ دس تک گنتی لگائیں یا تھوڑے سے دورانے کے لیے کمرے سے باہر آجائیں۔
- اپنے آپ کو یہ یاد دلاتے رہیں کہ وہ بیماری کی وجہ سے ایسا کر رہے ہیں۔ وہ جان بوجھ کر یا اراداً ایسا نہیں کر رہے۔
- توجہ منتشر کرنے والی چیزوں کو کم سے کم کریں جیسا کہ ٹی وی بند کرنا۔
- اگر کس ایک سرگرمی کی وجہ سے مزاج کا پارہ چڑھ رہا ہے تو کوئی دوسری سرگرمی شروع کریں جس کا اثر دھیمہ ہو۔ ہلکی موسیقی یا کوئی اچھا سلیو نام پڑھیں۔
- ان باتوں کو بھی نوٹ کرتے رہیں جو مریض کے غصے کا باعث بنتی ہیں۔ ان باتوں سے اجتناب برتیں۔ جب اس طرح کا مشکل وقت درپیش آئے تو اپنی نوٹ بک میں وقت اور تاریخ کا اندراج کریں اور پوری کارگزاری لکھ لیں۔
- یہ بھی سوچیں کہ غصہ آنے سے پہلے کیا ہو رہا تھا۔ اسے بھی ایک غصہ دلانے والی بات کے طور پر نوٹ کر لیں۔
- جب آپ نے سب کچھ ایک نوٹ بک میں لکھا ہو گا تو آپ کو غصے کی ممکنہ وجوہات کو جاننے میں آسانی ہوگی۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی نوٹ بک میں لکھا ہے کہ وہ چار بجے کے قریب غصہ ہو جاتے ہیں اور برا بھلا کہنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ وہ بھوکے ہیں اور انہوں نے دوپہر سے کچھ نہیں کھایا یا۔ یا ہو سکتا ہے کہ انہیں اس کا خیال ہی نہ آئے یا انہیں کھانا طلب کرنا ہی نہ آتا ہو۔ اپنے مفروضے کو پرکھنے کے لیے انہیں ساڑھے تین بجے کچھ ہلکا پھلکا کھانے کو دیں اور دیکھیں کہ کیا ان کا غصہ رکتا ہے یا نہیں۔



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 تنہا 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 صورت حال کو سمجھتا ہو، تو ایسے میں ڈیمینشیا فرینڈلی کھیلے کورونا 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 اپنلینام اسی نمبر پر چھوڑ دیں تو بھی ہم آپ سے رابطہ کر لیں گے۔

