

স্মৃতিশক্তি হ্রাস পরিচালনা

প্রথম দিকে স্মৃতিভ্রংশ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির স্মৃতি হারিয়ে ফেলার বৈশিষ্ট্য হলো; দূরের ঘটনাগুলোর স্মৃতি যখন অক্ষত কাছের ঘটনাগুলোর স্মৃতি তখন দুর্বল; তাদের যৌবনে কি ঘটেছিলো তা হয়তো তারা বিশদ বিবরণে বলতে পারে কিন্তু সকালের নাস্তা কি দিয়ে করেছিল তা মনে করতে পারে না।

এ কারণে কোন জিনিষের ভুল ব্যবহারের পাশাপাশি কোন কিছু হারিয়ে ফেলাটা খুবই সাধারণ। উদাহরণস্বরূপ, কেউ ফোনের উত্তর দিতে ফ্রিজে যেতে পারেন অথবা একটি চায়ের ব্যাগ ব্যবহার করতে পারেন কাপড় ধোয়ার যন্ত্রে। স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তি বুঝতে পারেন যে এটি 'একেবারে ঠিক নয়' এবং এ কারণে হতাশ বা বিরত হয়ে পড়েন।

সহজেই পড়া যায় এমন উপায়ে বাড়ির চারপাশের জিনিসগুলি কোনটা কি তার পরিচয় এটে দেয়া সত্যিই দরকারী। আলমারিগুলির সামগ্রীগুলোর ছবি অথবা দরজাগুলিতে কোনটা কি তার পরিচয় এটে দেয়ার ফলে বিভ্রান্তি রোধ করতে সাহায্য করে। ছবির সাথে নাম যুক্ত করা খুব সহায়ক এবং যদি কোনও ব্যক্তির স্মৃতিশক্তি এমন পর্যায়ে চলে যায় যেখানে ছবিতে থাকা লোকেদের চিনতে পারা কষ্টসাধ্য তবে (প্রাপ্তবয়স্করা যেমন বলেন) তাদের শিশুকালের ফটোগুলি দিয়ে প্রতিস্থাপনের চেষ্টা করুন। এছাড়াও, যদি স্মৃতিশক্তিহীন কোনও ব্যক্তি তাদের প্রয়াত মা, বাবা বা ভাই-বোন কখন দেখা করবে জিজ্ঞাসা করে তখন এটা নিশ্চিত করতে হবে যে তাদের ছবিগুলো প্রদর্শিত এবং নাম লেখা আছে।

ছবি স্মৃতি পুনরুদ্ধার করে এবং আমরা জানি যে স্মৃতি নিয়ে কথা বলা, বিশেষত এটি অর্থবহ স্মৃতিভ্রংশের রোগীর জন্য কারণ এটি সাহায্য করে তাদের পরিচয় কে বাঁচিয়ে রাখতে। এবং যখন তারা নিজের মূল্যবোধ বজায় রাখতে সক্রিয় থাকে তখন তারা নিরাপদ এবং আরো বৈষয়িক বোধ করে।

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 এর মধ্যে। অথবা এই সময়ের বাইরে কোনও তথ্য থাকলে আমাদেরকে জানিয়ে রাখুন এবং আমরা আপনাকে আবার ফিরতি ফোন করব।

