

## স্মৃতিভ্রংশের পর্যায়গুলি

কিছু মানুষ স্মৃতিভ্রংশের সাত-পর্যায়ের মডেলের কথা বলেন, যা সাধারণত এই ক্ষেত্রে অনুসরণ করা হয়। পর্যায় ১ এবং ২ সাধারণত বয়সের সাথে সম্পর্কিত পরিবর্তন যা কখনই স্মৃতিভ্রংশের মাঝে বিকাশ লাভ করে না। মৃদু (৩), পরিমিত (৪), পরিমিত ভাবে তীব্র (৫) এবং তীব্র (৬) সমস্ত ধাপ দৃঢ় অবনতির সাধারণ নীতি অনুসরণ করে। চূড়ান্ত পর্যায়ে (৭) স্মৃতিভ্রংশের চেয়ে স্বাস্থ্যের অন্যান্য অবস্থাতে খুব কম সংখ্যক মৃত্যুর সম্মুখীন হয়েছিল।

এই ঘটনার বিবরণ আপনাকে ৩ থেকে ৬ ধাপগুলি দেখতে কেমন এবং কী হতে পারে তার কিছু ইঙ্গিত দেবে আপনার জন্য। মনে রাখা ভালো প্রতিটা মানুষের স্মৃতি বিভ্রাটের যাত্রা ভিন্ন; এর লক্ষণগুলির তীব্রতার সাথে ধারাবাহিকতা তাদের ক্রম অনুযায়ী পৃথক হয়। সময়ের পরিধিও ব্যাপকভাবে বিভিন্ন রকম হতে পারে এবং বিভিন্ন ধরণের স্মৃতিভ্রংশের বিভিন্ন লক্ষণ রয়েছে, বিশেষত প্রথম দিকে। ধীরে ধীরে মস্তিষ্কের ক্ষয় ছড়িয়ে পড়ার সাথে সাথে বিভিন্ন ধরণের স্মৃতিভ্রংশ এবং তাদের লক্ষণগুলি আরও একই রকম লাগতে শুরু করে।

### হালকা বা প্রাথমিক পর্যায়ে

বার্ধক্যজনিত স্নায়বিক অবক্ষয়মূলক রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে, লক্ষণগুলির মধ্যে সাধারণত ভুলে যাওয়া, হারানো বা সঠিক জায়গায় জিনিস রাখতে না পারা, এবং সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে সমস্যা সাধারণত অন্তর্ভুক্ত থাকে। আমাদের বয়সের সাথে সাথে এই স্মৃতি সমস্যাগুলি অনুভব করা যদিও অস্বাভাবিক নয়, যখন এটা খুব অহরহ ঘটতে থাকে এবং দৈনন্দিন জীবনে হস্তক্ষেপ শুরু করে তখন এটা খুব বিরক্তিকর হয়ে উঠে। যে কেউই সহজেই বিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারে, অথবা পরিকল্পনা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে দুর্বল রায় প্রদর্শন করে।

প্রাথমিক পর্যায়ের স্মৃতিভ্রংশের সাথে সংযুক্ত থাকে পরিকল্পনায় বাধা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, এবং নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি। অন্যান্য প্রাথমিক লক্ষণগুলির মধ্যে চিন্তা ভাবনায় ধীর গতি, লক্ষ্য নিয়ন্ত্রনে বাধা, উদ্বেগ, হতাশা এবং মেজাজ বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা অনুভূত হয়।

প্রাথমিক পর্যায়ে অন্যান্য লক্ষণগুলির মধ্যে মনোযোগের পরিসর ওঠানামা করা, দেখা বা শ্রুতি বিভ্রান্তি এবং মোটর দক্ষতার প্রতিবন্ধকতা, (লেউই শারিরিক স্মৃতি বিভ্রাট) এবং আচরণে পরিবর্তন (সামনের স্মৃতিভ্রংশ, এফটিডি) অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। সাধারণ আচরণগত পরিবর্তনগুলোর অন্তর্ভুক্ত হল অপ্রতিদ্বন্দ্বী স্বার্থপর, উদাসীন বা নির্বিঘ্ন হয়ে ওঠা। অতিরিক্ত খাওয়াটাও একটা সমস্যা হতে পারে এবং তারা আবেগপ্রবণ ও সামাজিক পরিস্থিতিতে অনুপযুক্ত আচরণ করতে পারে।

### সহনীয় বা মধ্যম পর্যায়

এই পর্যায়ে, বার্ধক্যজনিত স্নায়বিক অবক্ষয়মূলক (আলঝাইমার) রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির অধিক বিভ্রান্তি, বেশী বেশী স্মৃতিশক্তি হ্রাস এবং ক্রমহ্রাসমান বিচার অনুভব করে। তারা হয়তো কোথায় আছে অথবা আজকে কি বার এই নিয়ে সন্দেহ প্রদর্শন করে। ব্যক্তিগত তথ্য মনে রাখা তাদের জন্য অনেক জটিল। যেমন, ঠিকানা অথবা টেলিফোন নাম্বার, অথবা গুরুত্বপূর্ণ তারিখ যেমন জন্মদিন অথবা বার্ষিকী। সহজ হিসাবও আর্থিক পরিচালনার মতো কঠিন মনে হয়। কিছু ব্যক্তির বিশ্রামহীনতা এবং ঘোরাঘুরির ঝুঁকি বাড়তে থাকতে পারে।



অন্যান্য ধরণের স্মৃতিভ্রংশে পূর্বের লক্ষণগুলি আরও প্রকট হয়ে উঠে (উদাঃ লেউই মরদেহগুলির সাথে স্মৃতি বিভ্রাট, বা এফটিডি তে উপযুক্ত নয় এমন আচরণ), কিন্তু এই রোগগুলি বার্ষিক্যজনিত স্নায়বিক অবক্ষয়মূলক রোগের মাঝারি স্তরের সাথে মিলে যেতে শুরু করে।

এই পর্যায়ে, স্মৃতিভ্রংশ ব্যক্তিদের আরও বেশি সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। কাপড় পরিধান করা, গোসল এবং এই জাতীয় কিছু প্রাথমিক কাজগুলিতে তাদের সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। ঘুমের ধরণের পাশাপাশি তাদের ব্যক্তিত্ব এবং আচরণেও পরিবর্তন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির বেশী মাত্রায় ভৌতিক অথবা ভয়ের অভিজ্ঞতা পেয়ে থাকে।

পরিবারের সদস্য এবং যত্নশীল হিসাবে, এটা বুঝতে পারাটা গুরুত্বপূর্ণ যে ব্যক্তিত্ব অথবা ব্যবহারের পরিবর্তন যে সব সময় স্মৃতিভ্রংশের উপসর্গ নয়। কিছু আচরণ, (উদাহরণস্বরূপঃ ভয় বেড়ে যাওয়া, সামাজিক বিমুখতা এবং হতাশা), হতে পারে তারা যে কঠিন পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তার পুরোপুরি যুক্তিসঙ্গত প্রতিক্রিয়া। সুতরাং এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, যতক্ষণ সম্ভব তাদের অনুভূতিগুলি বোঝার চেষ্টা করা, যেমন যত্নশীল হিসাবে আপনি তাদের উদ্বেগ বা হতাশাগুলি দূর করতে এবং তাদের মঙ্গলের জন্য সাহায্য করতে পারেন।

### মাঝারিভাবে তীব্র / গুরুতর বা দেরী পর্যায়

মাঝারি স্মৃতিভ্রংশ ব্যক্তির সাবলীলভাবে যোগাযোগ বা কথোপকথন করার দক্ষতা হারাতে থাকে, যদিও তারা কথা বলতে সক্ষম হয়ে থাকে। তারা কিছু মুখ চিনতে অক্ষম হবে এবং তাদের পারিপার্শ্বিকতা এবং পরিবেশ সম্পর্কে ইতস্ততা বোধ করেন।

তারা সাধারণত শারীরিক অক্ষমতা যেমন খাওয়া দাওয়ায় অসুবিধা (গিলে ফেলা সহ), মুদ্রাশয় এবং নাড়ির নিয়ন্ত্রনে অক্ষমতা, হাটার সমস্যার (অবশেষে হাঁটতে অক্ষম হয়ে ওঠা) মুখোমুখি হন।

বিভিন্ন ধরণের স্মৃতিভ্রংশগুলির মধ্যে প্রাথমিক পার্থক্যগুলি হলো এগুলো বেশীরভাগ ক্ষেত্রে দেখতে একই রকম। চেতনা এবং শারীরিক অবক্ষয়ের পাশাপাশি আচরণগত পরিবর্তন যেমন আশংকা এবং বিরক্তি।

শেষ পর্যায়ের স্মৃতিভ্রংশ ব্যক্তিদের সাধারণত পূর্ণ-সময় সহায়তা, সমর্থন এবং পরিচর্যা প্রয়োজন হয়।

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 ২টা এর মধ্যে। অথবা এই সময়ের বাইরে কোনও তথ্য থাকলে আমাদেরকে জানিয়ে রাখুন এবং আমরা আপনাকে আবার ফিরতি ফোন করব।

