

## Dementia হলে যে পরিবর্তনগুলি হয়ে থাকে

Dementiaর ফলে পরিবর্তন হতে পারে যা আপনার বা অন্যদের নজরে আসতে পারে। এগুলি প্রত্যেকের জন্য আলাদা এবং সেগুলি আপনার থাকা Dementiaর ধরনের ওপর নির্ভর করে। কিছু পরিবর্তন বয়সজনিত স্বাভাবিক পরিবর্তনগুলির মতো লাগতে পারে, কিন্তু সেগুলি বেশি গুরুতর। সেগুলির মধ্যে রয়েছে:

### স্মৃতি হারানো

- সম্প্রতি ঘটা জিনিসগুলি মনে রাখা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে। কিন্তু অনেকদিন আগের জিনিসগুলি আপনার মনে থাকতে পারে।
- আপনি একই কথা বারংবার বলে চলতে পারেন। আপনি একই প্রশ্ন বার বার জিজ্ঞেস করতে পারেন।
- আপনি জিনিসগুলি অস্বাভাবিক জায়গায় রেখে দিতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ আপনার সদর দরজার চাবি বাথরুমের কাপবোর্ডে।
- নতুন কাজগুলি শিখতে আপনার সমস্যা হতে পারে।

### পরিকল্পনা এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার সমস্যা

- পরিকল্পনা করার সময় বা কিছু করার সম্ভাব্য ফলাফল সাবধানে বিবেচনা করার সময় আপনি দিশাহারা হয়ে যেতে পারেন।
- একটি কাজের ওপর ফোকাস রাখতে আপনার সমস্যা হতে পারে।
- একটি পরিচিত খাবার বানানো বা বিলগুলি পরিশোধ করার মতো দৈনন্দিন কাজগুলি আপনার কঠিন মনে হতে পারে।

### ভাষা নিয়ে সমস্যা (বাকশক্তি এবং কথোপকথন)

- আপনি যা বলতে চাইছেন তার জন্য সঠিক শব্দটি ভাবতে আপনার প্রায়ই সমস্যা হতে পারে।
- একটি কথোপকথন অনুসরণ করতে আপনি সক্ষম নাও হতে পারেন।

### সময় এবং স্থান সম্পর্কে দিশাহারা হয়ে যাওয়া

- আপনি সময় বা তারিখের ট্র্যাক হারিয়ে ফেলতে পারেন।
- এমনকি একটি খুব চেনা জায়গাতেও, আপনি কোথায় আছেন তা আপনি না চিনতে পারেন।

### জিনিসগুলিকে ভিন্নভাবে দেখা

- দূরত্ব আন্দাজ করা আপনার কাছে সমস্যার হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ সিঁড়িতে।
- আয়নায় আপনি আকার বা প্রতিফলন দেখতে পারেন যা দেখতে অন্যকিছুর মতো।

### মেজাজ এবং আচরণের পরিবর্তনগুলি

- আপনি উদ্বিগ্ন, দুখী, ভীত, খিটখিটে হয়ে উঠতে পারেন বা সহজেই ভেঙে পড়তে পারেন।
- আপনি জিনিসগুলিতে আগ্রহ হারাতে পারেন এবং আত্মবিশ্বাস হারাতে পারেন।
- আপনার ব্যক্তিত্ব পরিবর্তিত হতে পারে।

আপনি যদি নিজের বা আপনার ঘনিষ্ঠ কারোর কোনও পরিবর্তন সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সহায়তার জন্য 0333 150 3456 নম্বরে Alzheimer's Society-কে ফোন করুন।



বুকলেট 254B দেখুন **আপনার স্মৃতি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন?** একটি রোগ নির্ণয় সম্পর্কে পরামর্শের জন্য – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](http://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



আপনাকে সহায়তা করার জন্যই আমরা আছি। আপনি dementia সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে, **0333 150 3456** নম্বরে আমাদের ফোন করুন। পরামর্শদাতাকে আপনার ভাষা বলুন এবং তারা একজন দোভাষীকে সঙ্গে নিয়ে আপনাকে ফোন করবে।



আপনার এলাকায় সশরীরে এবং অনলাইন সহায়তার জন্য, [alzheimers.org.uk/dementiadirctory](http://alzheimers.org.uk/dementiadirctory) -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।