

## Dementia સાથે થતા ફેરફારો

Dementia ફેરફારોનું કારણ બને છે જે તમે અથવા અન્ય લોકો નોંધી શકે છે. આ દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે અને તે તમારા dementia ના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે. કેટલાક ફેરફારો સામાન્ય વૃદ્ધાવસ્થા જેવા દેખાઈ શકે છે, પરંતુ તે વધુ ગંભીર છે. તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

### યાદશક્તિમાં ઘટાડો

- તમને તાજેતરમાં બનેલી વસ્તુઓને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. પરંતુ તમે લાંબા સમય પહેલાની વસ્તુઓ યાદ રાખી શકો છો.
- તમે વસ્તુઓને મોટેથી પુનરાવર્તિત કરી શકો છો. તમે વારંવાર એક જ પ્રશ્ન પૂછી શકો છો.
- તમે અસામાન્ય સ્થળોએ વસ્તુઓ મૂકી શકો છો, ઉદાહરણ તરીકે બાથરૂમની અલમારીમાં તમારી આગળના દરવાજાની યાવીઓ.
- તમને નવા કાર્યો શીખવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.

### આયોજન કરવામાં અને નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી

- યોજના ઘડી રહ્યા હોય અથવા વિચારી રહ્યા હોવ ત્યારે તમે મૂંઝવણમાં પડી શકો છો.
- તમને કોઈ કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.
- તમને રોજિંદા કાર્યો મુશ્કેલ લાગી શકે છે, જેમ કે પરિચિત ભોજન બનાવવું અથવા બીલ ચૂકવવા.

### ભાષા સાથે સમસ્યાઓ (બોલવામાં અને વાતચીત કરવામાં)

- તમે જે કહેવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં છો તેના માટે યોગ્ય શબ્દ વિચારવામાં તમને ઘણીવાર મુશ્કેલી પડી શકે છે.
- તમે વાર્તાલાપને અનુસરવા માટે સક્ષમ ન પણ હોઈ શકો.

### સમય કે સ્થળ અંગે મૂંઝવણમાં રહેવું

- તમે સમય અથવા તારીખનો ટ્રેક ગુમાવી શકો છો.
- તમે તે સ્થાનને સારી રીતે જાણતા હોવ, તે છતાં તમે ક્યાં છો તે કદાચ તમને ખબર નહીં હોય.

### વસ્તુઓ અલગ રીતે જોવી

- તમને અંતર નક્કી કરવામાં સમસ્યા થઈ શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે સીડી પર.
- તમે અરીસાઓમાં પેટર્ન અથવા પ્રતિબિંબ જોઈ શકો છો જે કંઈક અન્ય જેવા લાગે છે.

### મૂડ અને વર્તનમાં ફેરફાર થાય છે

- તમે વધુ ચિંતિત, ઉદાસી, ગભરાઈ ગયેલા, ચીડિયા અથવા સરળતાથી અસ્વસ્થ થઈ શકો છો.
- તમે વસ્તુઓમાં રસ ગુમાવી શકો છો અને આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી શકો છો.
- તમારા વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર થઈ શકે છે.

જો તમે તમારી જાતમાં અથવા તમારી નજીકની વ્યક્તિમાં થતા કોઈપણ ફેરફારો વિશે ચિંતિત હોવ તો તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો. સમર્થન માટે, 0333 150 3456 પર Alzheimer's Society ને કોલ કરો.



પુસ્તિકા 254G જુઓ તમારી યાદશક્તિ વિશે ચિંતિત છો? નિદાન મેળવવાની સલાહ માટે – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



અમે અહીંયા તમારા માટે છીએ. જો તમે dementia વિશે ચિંતિત હોવ, તો અમને 0333 150 3456 પર કોલ કરો. સલાહકારને તમારી ભાષા કહો અને તેઓ તમને દુભાષિયા સાથે પાછા કોલ કરશે.



તમારા વિસ્તારમાં રૂબરૂમાં અને ઓનલાઇન સહાય શોધવા માટે, [alzheimers.org.uk/dementiadirctory](https://alzheimers.org.uk/dementiadirctory) પર જાઓ. આમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક જૂથો શામેલ છે.