

Dementiaके साथ होने वाले परिवर्तन

Dementia उन परिवर्तनों का कारण बनता है जिन्हें आप या अन्य लोग देख सकते हैं। ये सभी के लिए अलग-अलग हैं और ये इस बात पर निर्भर करते हैं कि आपको किस प्रकार का dementia है। कुछ बदलाव सामान्य उम्र बढ़ने के समान दिख सकते हैं, लेकिन वे अधिक गंभीर होते हैं। उनमें जो शामिल हैं:

स्मरण शक्ति की हानि

- आपको हाल ही में घटित चीजों को याद रखने में कठिनाई हो सकती है। लेकिन आपको बहुत पहले की बातें याद आ सकती हैं।
- आप जोर से बातें दोहरा सकते हैं। आप एक ही सवाल बार-बार पूछ सकते हैं।
- आप वस्तुओं को असामान्य स्थानों पर रख सकते हैं, उदाहरण के लिए बाथरूम की अलमारी में आपके सामने के दरवाजे की चाबियां।
- आपको नए कार्यों को सीखने में कठिनाई हो सकती है।

योजना बनाने और निर्णय लेने में कठिनाई

- योजना बनाते समय या चीजों के बारे में सोचते समय आप भ्रमित हो सकते हैं।
- आपको किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो सकती है।
- आपको दैनिक कार्य कठिन लग सकते हैं, जैसे परिचित भोजन बनाना या बिलों का भुगतान करना।

भाषा के साथ समस्याएं (भाषण और बातचीत)

- आप जो कहना चाह रहे हैं उसके लिए आपको अक्सर सही शब्द सोचने में कठिनाई हो सकती है।
- हो सकता है कि आप किसी बातचीत को फॉलो न कर पाएं।

समय या स्थान के बारे में भ्रमित होना

- आप समय या दिनांक का ट्रैक खो सकते हैं।
- हो सकता है कि आपको पता न हो कि आप कहां हैं, उस जगह पर भी जिसे आप अच्छी तरह से जानते हैं।

चीजों को अलग तरह से देखना

- आपको दूरियों को पहचानने में समस्या हो सकती है, उदाहरण के लिए सीढ़ियों पर।
- आप दर्पणों में पैटर्न या प्रतिबिंब देख सकते हैं जो कुछ और जैसा दिखते हों।

मूड और व्यवहार में बदलाव

- आप अधिक चिंतित, दुखी, भयभीत, चिड़चिड़े या आसानी से परेशान हो सकते हैं।
- आप चीजों में रुचि खो सकते हैं और आत्मविश्वास खो सकते हैं।
- आपका व्यक्तित्व बदल सकता है।

यदि आप अपने आप में या अपने किसी करीबी के बदलाव के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें। सहायता के लिए, 0333 150 3456 पर Alzheimer's Society को कॉल करें।



बुकलेट 254H देखें **अपनी स्मरण शक्ति के बारे में चिंतित हैं?** निदान प्राप्त करने की सलाह के लिए – alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



हम आप के लिए यहां हैं। अगर आप dementia से चिंतित हैं, तो हमें **0333 150 3456** पर कॉल करें। सलाहकार को अपनी भाषा बताएं और वे किसी दुभाषिए के साथ आपको वापस बुलाएंगे।



अपने क्षेत्र में भौतिक रूप से और ऑनलाइन समर्थन पाने के लिए alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY पर जाएं इसमें सांस्कृतिक और धार्मिक समूह शामिल हैं।