

Dementia অইলে যে পরিবর্তনগুলো দেখা দেয়

Dementia-র কারণে কিছু পরিবর্তন অয় যেতা আপনার বা অন্যরার নজরও আইতে পারে। একেকজনর ক্ষেত্রে ইগুলো একেক রকম এবং ইগুলো নির্ভর করে Dementia-র জাতোর উপরে। কিছু পরিবর্তন দেখিয়া সাধারণ বুড়াকি পরিবর্তন মনো আইতে পারে, কিন্তু ইগুলো বেশি গুরুতর। ইগুলো অইল:

স্মৃতিশক্তি কম যাওয়া

- সাম্প্রতিক সময়ে যেতা যেতা ঘটে সবতা মনো রাখা কঠিন অইত পারে। কিন্তু বউত আগর ঘটনা আপনার মনো থাকতে পারে।
- আপনে হয়ত একই কথা বারবার জোরে জোরে কইতে পারইন। একই জিনিস বার বার জিগাইতে পারইন।
- জিনিসপত্র উল্টা পালটা যেছা জাগাত রাখি দিতা পারইন, যেমন ধরউক্লা সামনোর দরজার চাবি বাথরুমর তাকও রাখি দিতা পারইন।
- নয়া যেছাতা হিকাত লাগলে কষ্ট অইতে পারে।

পরিকল্পনা করা এবং সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন লাগা

- পরিকল্পনা করার সময় বা কুনতা লইয়া চিন্তা-ভাবনা করার সময় আপনে দ্বিধাগ্রস্ত অইতে পারইন।
- কুনো কামো মনোযোগ ধরিয়া রাখতে আপনার সমস্যা অইতে পারে।
- পরিচিত খানি বানানি বা বিল দেওয়ার মতো দিনোর সাধারণ কামগুলো আপনার কঠিন লাগতে পারে।

ভাষাগত সমস্যা (কথা বার্তা এবং আলাপ)

- যেখান কইতা চাইন অখান কইতে গেলে সঠিক শব্দটা খুজাইয়া পাওয়া আপনার লাগি প্রায়উ কঠিন অইতে পারে।
- কেউরর লগে হয়ত মন দিয়া কথা বার্তাও কইতে পারইন না।

সময় এবং জাগা নিয়া সন্দেহত পড়ি যাইতে পারইন

- সময় বা তারিখ ভুলি যাইতা পারইন।
- আপনে কই আছইন ইকটা নাও চিনতে পারইন, এমনকি জায়গাটা আপনার খুব পরিচিত অইলেও।

সবতা ভিন্নভাবে দেখা

- দূরত্ব আন্দাজ করা আপনার লাগি কঠিন লাগতে পারে, যেমন ধরউক্লা সিড়িত।
- আয়নাত দেখা ছবি আপনার কাছে অন্য কুনতার লাখান লাগতে পারে।

মিজাজ -মর্জি এবং আচরণ পরিবর্তন

- আপনে আরো বেশি চিন্তিত, দুঃখিত অইতে পারইন, ডরাইতে পারইন, খিটখিটা বা সহজেই আপসেট অই যাইতে পারইন।
- বিভিন্ন ব্যাপারে আপনার আগ্রহ কমি যাইতে পারে এবং আত্মবিশ্বাস যাইতগি পারে।
- আপনার ব্যক্তিত্ব বদলি যাইতে পারে।

আপনে যদি নিজেই মাঝে বা আপনার ঘনিষ্ঠ কেউর মাঝে কুনো পরিবর্তন সম্পর্কে চিন্তিত অইন তাইলে আপনার ডাক্তারর লগে আলাপ করউক্লা। সহায়তার লাগি 0333 150 3456 নম্বরে Alzheimer's Society-ত ফোন করউক্লা।



দেখউক্লা বুকলেট 254B আপনার স্মৃতিশক্তি নিয়া চিন্তিত নি? রোগ নির্ণয় বিষয়ক পরামর্শর লাগি – alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



আমরা আপনার সহযোগিতার লাগি আছি। আপনে dementia সম্পর্কে চিন্তিত অইলে, 0333 150 3456 নম্বরে আমরারে ফোন করউক্লা। পরামর্শদাতারে আপনে কুন ভাষায় মাতইন জানাউক্লা এবং তাইন একজন দোভাষীরে লইয়া আপনারে ফোন করবা।



আপনার এলাকাত সরাসরি এবং অনলাইন সহায়তার লাগি, alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY দেখউক্লা। সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গ্রুপগুলো ইকানোর মাঝে আছে।