

## স্মৃতিশক্তি হ্রাসের সাথে মোকাবিলা করা

স্মৃতিশক্তির সমস্যা অন্যান্য বিষয়গুলিকে আরও কঠিন করে তুলতে পারে। এই সমস্যাগুলো হতে পারে:

- লোকজনের নাম ভুলে যাওয়া
- প্রতিদিনের ঘটনা অথবা অভিজ্ঞতা মনে রাখতে সমস্যা
- জিনিসপত্র হারিয়ে ফেলা (যেমন চাবি বা চশমা)
- কোনও পরিচিত স্থানে অথবা কোনও পরিচিত সফরের সময় হারিয়ে যাওয়া
- কথোপকথন শুরু করতে বা তা মন দিয়ে শুনতে সমস্যা
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা জরুরি তারিখগুলো (যেমন জন্মদিন) ভুলে যাওয়া
- প্রার্থনা বা ধর্মীয় আচার মনে করতে সমস্যা

## স্মৃতিশক্তি হ্রাসের সাথে মোকাবিলা করার পরামর্শ

স্মৃতি হারানোর সমস্যা নিয়ে প্রত্যেকটা মানুষের মনোভাব আলাদা হয়। আপনি হতাশ অথবা চিন্তিত হতে পারেন, কিংবা আত্মবিশ্বাস হারাতে পারেন। এই পরামর্শগুলো পরিস্থিতিগুলোকে কিছুটা সহজ করতে পারে:

- একটি নিয়মিত রুটিনের মেনে চলুন – প্রতিদিন বা প্রতি সপ্তাহে একই সময় একই কাজগুলো করুন।
- সমস্ত বিষয় সোজাসাপটা রাখুন – সরল রুটিন বা দৈনিক কাজ বেশি সহজ হয়।
- একটি সময়ে একটি কাজেই মনোযোগ দিন – প্রতিটি কাজকে ছোট ছোট ধাপে বিভক্ত করে সম্পন্ন করার চেষ্টা করুন।
- প্রয়োজনে, সবকিছু ধীরেসুস্থে করুন।
- কাজ শুরু করার আগে জিনিসপত্র বের করে নিন – বাগান করার জন্য যন্ত্রপাতি বা রান্না করার জন্য রান্নার সামগ্রী।
- চিত্তবিক্ষেপ কমান, যেমন নেপথ্যে হওয়া আওয়াজ।
- বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য অথবা অন্যান্য ব্যক্তিদের সঙ্গে স্মৃতির সমস্যা নিয়ে কথা বলুন। তারা কিছু সহায়ক আইডিয়া দিতে পারেন।
- এমন যেকোনও স্মৃতির সমস্যার প্রতি নজর দিন যা বেশি ঘনঘন হয়।
- আপনি যে বিষয়গুলোর প্রতি নজর রাখতে পারেন এবং করতে পারেন সেগুলোর প্রতি নজর দিন। এখনও অনেক কিছু আছে যা আপনি করতে পারেন, যা আপনি অতীতে শিখেছেন – উদাহরণস্বরূপ প্রার্থনা পড়ার বদলে তা শুনুন।
- যদি এমন কোনও কাজ করে বা কোথাও গিয়ে আপনি আনন্দ পান, তাহলে তারপর সেটি নিয়ে কথা বলুন। এটি আপনাকে ঘটনাটি মনে রাখতে সাহায্য করবে এবং সেদিন আপনি যা করেছেন সেই ব্যাপারে আপনার ইতিবাচক মনোভাব আসবে।
- সেই বিষয়গুলোর রেকর্ড করুন যা আপনার কাছে জরুরি। একটি ডায়েরি রাখুন অথবা ফটো তুলুন ও ভিডিও করুন।



Dementia থাকা ব্যক্তিদের জন্য নিজেদের প্রতি যতটা সম্ভব নজর রাখা জরুরি। **কীভাবে আপনার Dementia থাকাকালীন অবস্থায় সুস্থ এবং সক্রিয় থাকা যায় সে বিষয়ে পরামর্শের জন্য HS8BEN দেখুন – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://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](https://alzheimers.org.uk/dementiadirctory)** -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।