

યાદ શક્તિમાં ઘટાડાનો સામનો કરવો

યાદ શક્તિની સમસ્યા વસ્તુઓને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. આ સમસ્યાઓ આવી શકે છે:

- લોકોના નામ ભૂલી જવું
- રોજિંદી ઘટનાઓ અથવા અનુભવોને યાદ રાખવા માટે મુશ્કેલીનો સામનો કરવો
- વસ્તુઓ ગુમાવવી (જેમ કે ચાવીઓ અથવા ચશ્મા)
- કોઈ પરિચિત જગ્યાએ અથવા પરિચિત પ્રવાસમાં ખોવાઈ જવું
- વાતચીત શરૂ કરવી અથવા તેને અનુસરવામાં મુશ્કેલી આવવી
- મુલાકાતો અથવા મહત્વની તારીખો (જેમ કે જન્મદિવસ) ભૂલાઈ જવી
- પ્રાર્થના કે ધાર્મિક વિધિઓ યાદ રાખવા માટે મુશ્કેલીનો સામનો કરવો.

યાદશક્તિમાં ઘટાડાનો સામનો કરવા માટેની સલાહો

દરેક વ્યક્તિ યાદશક્તિની સમસ્યાઓ વિશે અલગ રીતે અનુભવે છે. તમે હતાશ અથવા ચિંતિત થઈ શકો છો અથવા આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી શકો છો. આ સલાહો વસ્તુઓને વધુ સરળ બનાવી શકે છે:

- નિયમિત દિનચર્યા ગોઠવો – દરેક દિવસ અથવા અઠવાડિયે તે જ સમયે વસ્તુઓ કરો.
- વસ્તુઓ સરળ રીતે રાખો – સરળ દિનચર્યાઓ અથવા દૈનિક કાર્યો સરળ છે.
- એક સમયે એક વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો - દરેક કાર્યને નાના પગલાઓમાં વહેંચવાનો પ્રયાસ કરો.
- જો જરૂરી હોય તો વસ્તુઓને ધીમી ગતિએ લો.
- શરૂ કરતા પહેલા વસ્તુઓ બહાર મૂકો - બાગકામ માટેના સાધનો અથવા રસોઈ માટેના ઘટકો.
- વિક્ષેપો ઘટાડો, જેમ કે પાછળનો ઘોંઘાટ.
- મિત્રો, કુટુંબીજનો અથવા યાદ શક્તિની સમસ્યા ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે વાત કરો. તેમની પાસે કેટલાક ઉપયોગી વિચારો હોઈ શકે છે.
- વધુ વખત થાય છે તેવી યાદ શક્તિની કોઈપણ સમસ્યાઓ પર કામ કરો.
- જે વસ્તુઓ તમે યાદ રાખી શકો અને કરી શકો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. હજી પણ ઘણી બધી વસ્તુઓ હશે જે તમે કરવા સક્ષમ છો, જે તમે ભૂતકાળમાં શીખ્યા હતા – ઉદાહરણ તરીકે પ્રાર્થનાઓ વાંચવાને બદલે સાંભળો.
- જો તમને કંઈક કરવામાં કે ક્યાંક જવાની મજા આવી હોય, તો તેના વિશે પછીથી વાતો કરો. આ તમને તે યાદ રાખવામાં અને તે દિવસે તમે જે કર્યું તેના વિશે સકારાત્મક અનુભવવામાં મદદ કરે છે.
- તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય તેવી વસ્તુઓ રેકોર્ડ કરો. એક ડાયરી રાખો અથવા ફોટા અને વિડિયો લો.



ચિત્તભ્રમ ધરાવતા લોકો માટે શક્ય તેટલી પોતાની સંભાળ રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે તમને dementia હોય ત્યારે સ્વસ્થ અને સક્રિય રહેવા માટે HS8GUJ જુઓ આ કેવી રીતે કરવું તેની સલાહ માટે – 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 પર જાઓ. આમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક જૂથો શામેલ છે.