

## स्मरण हानि से निपटना

स्मरण शक्ति की समस्या चीजों को और कठिन बना सकती है। ये समस्याएं हो सकती हैं:

- लोगों के नाम भूल जाना
- दिन-प्रतिदिन की घटनाओं या अनुभवों को याद करने में कठिनाई होना
- आइटम खोना (जैसे चाबियां या चश्मा)
- परिचित स्थान पर या परिचित यात्रा में खो जाना
- बातचीत शुरू करने या उसका अनुसरण करने में कठिनाई महसूस होना
- अपॉइंटमेंट या महत्वपूर्ण तिथियों को भूल जाना (जैसे जन्मदिन)
- प्रार्थनाओं या अनुष्ठानों को याद करने के लिए संघर्ष करना।

## स्मरण शक्ति की हानि से निपटने के टिप्स

स्मरण शक्ति के समस्याओं के बारे में हर कोई अलग तरह से महसूस करता है। आप निराश या चिंतित हो सकते हैं या आत्मविश्वास खो सकते हैं। ये टिप्स चीजों को आसान बना सकते हैं:

- एक नियमित दिनचर्या बनाएं – हर दिन या सप्ताह में एक ही समय पर काम करें।
- चीजों को सीधा रखें – सरल दिनचर्या या दैनिक कार्य आसान होते हैं।
- एक समय में एक ही चीज पर ध्यान केंद्रित करें – प्रत्येक कार्य को छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करने का प्रयास करें।
- जरूरत हो तो चीजों को धीमी गति से लें।
- शुरू करने से पहले चीजों को बाहर रखें – बागवानी के उपकरण या खाना पकाने के लिए सामग्री।
- ध्यान खिचाव कम करें, जैसे बैकग्राउंड शोर।
- मित्रों, परिवार या स्मरण शक्ति की समस्याओं वाले अन्य लोगों से बात करें। उनके पास कुछ उपयोगी विचार हो सकते हैं।
- अक्सर होने वाली स्मरण शक्ति की समस्याओं पर काम करें।
- उन चीजों पर फोकस करें जिन्हें आप याद रख सकते हैं और कर सकते हैं। अभी भी बहुत सी चीजें हैं जो आप करने में सक्षम हैं, जो आपने अतीत में सीखी हैं – उदाहरण के लिए प्रार्थनाओं को पढ़ने के बजाय उन्हें सुनें।
- अगर आपको कुछ करने या कहीं जाने में मजा आया है, तो इसके बारे में बाद में बात करें। यह आपको इसे याद रखने और उस दिन आपने जो किया है उसके बारे में सकारात्मक महसूस करने में मदद करता है।
- वे चीजें रिकॉर्ड करें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। एक डायरी रखें, या फोटो और वीडियो लें।



Dementia से पीड़ित लोगों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे यथासंभव अपनी देखभाल करें। HS8HIN देखें **dementia होने पर स्वस्थ और सक्रिय रहना** ऐसा करने के बारे में सलाह के लिए है – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.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 दुभाषिण के साथ आपको वापस बुलाएंगे।



अपने क्षेत्र में भौतिक रूप से और ऑनलाइन समर्थन पाने के लिए [alzheimers.org.uk/dementiadirectory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirectory) पर जाएं इसमें सांस्कृतिक और धार्मिक समूह शामिल हैं।