

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਭੁੱਲਣਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਵਸਤੂਆਂ ਗੁਆਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ)
- ਕਿਸੇ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਐੱਖਾ ਲੱਗਣਾ
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮਦਿਨ)
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਹਰ ਕੋਈ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉ - ਹਰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖੋ - ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ - ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਲਓ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ - ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਐਂਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀਆਂ।
- ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਘਟਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛੋਕੜ ਦਾ ਸ਼ੋਰ।
- ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਓ।



Dementia ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ [HS8PUN ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ dementia ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language) ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ dementia ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ **0333 150 3456** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ।



ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਖੋਜਣ ਲਈ, [alzheimers.org.uk/dementiadirctory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirctory) 'ਤੇ ਜਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

