

## স্মৃতিশক্তি কমি যাওয়ার সমস্যাটা মোকাবিলা করা

স্মৃতিশক্তি কমি গেলে সব বিষয়ই কঠিন অই যাইতে পারে। সমস্যাগুলো অইত পারে:

- মানুষর নাম ভুলি যাওয়া
- প্রতিদিনর ঘটনা অথবা অভিজ্ঞতা মনো না থাকা
- জিনিসপত্র হারাই যাওয়া (যেমন চাবি বা চশমা)
- পরিচিত জাগাত অথবা পরিচিত কোনো জাগাত যাওয়ার সময় আউরি যাওয়া
- কথা বার্তা কওয়াত গেলে শুরু কিলান করতা বুঝতে না পারা বা কথার মাঝে বেরা খাইলাওয়া।
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা জরুরি তারিখগুলো (যেমন জন্মদিন) ভুলি যাওয়া
- নামাজ-কালাম, পূজা বা ধর্মীয় কাজকর্ম মনো রাখতে না পারা

## স্মৃতিশক্তি কমি যাওয়ার সমস্যা মোকাবিলা করার লাগি পরামর্শ

স্মৃতিশক্তি কমি যাওয়ার সমস্যাটা একেকজনোর কাছে একেক লাখান লাগে। আপনে হতাশ অথবা চিন্তিত অই যাইতে পারইন, বা আপনার আত্মবিশ্বাস কমি যাইত পারে। এই পরামর্শগুলো বেয়াপারগুলোরে কিছুটা সহজ করতে পারে:

- একটা নিয়মিত রুটিন রাখবা – প্রতিদিন বা প্রতি সাপ্তাত একই সময় একই কাজগুলো করবা।
- সবতা সিধাসাদা রাখউক্লা – সরল রুটিন বা দৈনিক কাজ বেশি সহজ অয়।
- এক সময়ে একটা কামউ মনোযোগ দিয়া করউক্লা – কামগুলোরে ছোট ছোট ধাপে করার চেষ্টা করউক্লা।
- দরকার অইলে সবতা একটু আশ্তে ধীরে করউক্লা।
- কাম শুরু করার আগে জিনিসপত্র সবতা বার করিয়া রাখবা – বাগানর কামর লাগি যন্ত্রপাতি বা রান্নাবান্নার লাগি রান্নার দরকারি সবতা।
- কামো বেরা খাওয়াই দেয় এমন সবতা কমাউক্লা, যেমন পিছের কোনো আওয়াজ।
- বন্ধুবান্ধব, পরিবারর সদস্য অথবা অন্য কেউর লগে স্মৃতিশক্তির সমস্যা লইয়া আলাপ করউক্লা। তারার কাছে কোনো সহায়ক আইডিয়া থাকত পারে।
- যে বিষয়টা মনো রাখতে গিয়া বেশি বেশি বার সমস্যা অয় অকটার প্রতি বেশি খেয়াল করউক্লা।
- যে বিষয়গুলো আপনে মনো রাখতে পারইন এবং করতে পারইন ইগুলার প্রতি বেশি মনোযোগ দেউক্লা। বউত্তা আপনে অখনও করতে পারবা যেগুলো আগে শিখছইন – যেমন নামাজ-কালাম, দোয়া দুরুদ বা পূজা অর্চনা পড়ার বদলা তা হনা।
- কুনতা করিয়া বা কোনো জাগাত গিয়া যদি আপনার আনন্দ লাগে, তাইলে পরে ইকটা লইয়া আলাপ করউক্লা। ইকটায় আপনারে ঘটনাটা মনো রাখতে সাহায্য করব এবং অউদিনর কাজ-কাম সম্পর্কে আপনার একটা ভালা লাগা কাজ করব।
- আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো রেকর্ড করিয়া রাখউক্লা। ডায়রি লেখউক্লা অথবা ফটো তুলিয়া এবং ভিডিও করিয়া রাখউক্লা।



Dementia(ডিমেনশিয়া) আক্রান্ত মানুষর লাগি যত পারা যায় নিজের খেয়াল রাখা জরুরি। HS8SYL দেখউক্লা **dementia** লগে লইয়াও সুস্থ এবং সক্রিয় থাকা কিলান যায় জানার লাগি – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](http://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/dementiadirctory](http://alzheimers.org.uk/dementiadirctory) দেখউক্লা। সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গ্রুপগুলো ইকানোর মাঝে আছে।