

## یادداشت کے نقصان سے نمٹنا

یادداشت کے مسائل چیزوں کو مزید مشکل بنا سکتے ہیں۔ یہ مسائل درج ذیل ہو سکتے ہیں:

- لوگوں کے نام بھول جانا
- روزمرہ کے واقعات یا تجربات کو یاد رکھنے کے لیے جدوجہد کرنا
- اشیاء کھو دینا (جیسے چابیاں یا عینکیں)
- کسی مانوس جگہ یا جانے پہچانے سفر میں کھو جانا
- بات چیت شروع کرنا یا اسے سمجھنا مشکل محسوس کرنا
- اپائنٹمنٹس یا اہم تاریخوں کو بھول جانا (جیسے سالگرہیں)
- دعائیں یا رسومات یاد کرنے کے لیے جدوجہد کرنا۔

## یادداشت کی کمی سے نمٹنے کے لیے مشورے

یادداشت کے مسائل کے بارے میں ہر کوئی مختلف محسوس کرتا ہے۔ آپ مایوس یا پریشان ہو سکتے ہیں، یا آپ اعتماد کھو سکتے ہیں۔ یہ تجاویز چیزوں کو آسان بنا سکتی ہیں:

- ایک باقاعدہ معمول بنائیں – ہر دن یا ہفتے میں ایک ہی وقت پر کام کریں۔
- چیزوں کو سیدھا رکھیں – سادہ معمولات یا روزمرہ کے کام آسان ہوتے ہیں۔
- ایک وقت میں ایک ہی چیز پر توجہ مرکوز کریں – ہر کام کو چھوٹے چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو چیزوں کو سست رفتاری سے لے جائیں۔
- شروع کرنے سے پہلے چیزیں باہر رکھیں – باغبانی کے اوزار یا کھانا پکانے کے اجزاء۔
- خلفشار کو کم کریں، جیسے پس منظر کا شور۔
- دوستوں، خاندان والوں یا یادداشت کے مسائل والے دوسرے لوگوں سے بات کریں۔ ان کے پاس کچھ مفید خیالات ہو سکتے ہیں۔
- یادداشت کے کسی بھی ایسے مسائل پر کام کریں جو زیادہ کثرت سے پیش آتے ہیں۔
- ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جنہیں آپ یاد رکھ سکتے ہیں اور کر سکتے ہیں۔ اب بھی بہت سی چیزیں ہوں گی جو آپ کر سکتے ہیں، جو آپ نے ماضی میں سیکھی ہیں – مثال کے طور پر دعاؤں کو پڑھنے کے بجائے سنیں۔
- اگر آپ کو کچھ کرنے یا کہیں جانے میں مزہ آیا ہے، تو بعد میں اس کے بارے میں بات کریں۔ اس سے آپ کو اسے یاد رکھنے اور اس دن آپ نے جو کچھ کیا اس کے بارے میں مثبت محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- وہ چیزیں ریکارڈ کریں جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ ایک ڈائری رکھیں، یا تصاویر اور ویڈیوز لیں۔

dementia کے شکار لوگوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ ہر ممکن حد تک اپنی دیکھ بھال کریں۔ ملاحظہ کریں  
 HS8URD صحت مند اور فعال رہنا جب آپ کو dementia ہو، ایسا کرنے کے بارے میں مشورہ کے لیے –  
[alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)

ہم یہاں آپ کے لیے ہیں۔ dementia کے بارے میں پریشان ہیں تو ہمیں 0333 150 3456 پر کال کریں۔ مشیر کو اپنی زبان بتائیں اور وہ آپ کو ایک مترجم کے ساتھ واپس کال کریں گے۔



اپنے علاقے میں ذاتی طور پر اور آن لائن مدد تلاش کرنے کے لیے، [alzheimers.org.uk/dementiadiirectory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadiirectory) پر جائیں اس میں ثقافتی اور مذہبی گروہ شامل ہیں۔