تبدیلیاں جو dementia کے ساتھ ہوتی ہیں

dementia ان تبدیلیوں کا سبب بنتا ہے جو آپ یا دوسرے لوگ محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ ہر کسی کے لیے مختلف ہوتی ہیں اور ان کا انحصار آپ کے dementia کی قسم پر ہوتا ہے۔ کچھ تبدیلیاں عام طور پر عمر کے بڑھنے سے ملتی جلتی نظر آتی ہیں، لیکن وہ زیادہ سنگین ہوتی ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

یاداشت کھونا

- ہوسکتا ہے آپ کو حال ہی میں واقع ہونے والی چیزیں یاد رکھنا مشکل لگے۔ لیکن آپ بہت پہلے کی چیزیں یاد کر سکتے ہیں۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ چیزیں اونچی آواز میں دہرائیں۔ آپ ایک ہی سوال بار بار پوچھ سکتے ہیں۔
- آپ اشیاء کو خلاف معمول کی جگہوں پر رکھ سکتے ہیں، مثال کے طور پر آپ کے سامنے کے دروازے کی چابیاں باتھ روم کی الماری میں۔
- آپ کو نئے کام سیکھنے کے لیے جدوجہد کرنی پڑ سکتی ہے۔

منصوبہ بندی اور فیصلے کرنے میں دشواری

- آپ چیزوں کی منصوبہ بندی کرتے یا سوچتے وقت الجھ سکتے ہیں۔
- آپ کسی کام پر توجہ مرکوز رکھنے کے لیے جدوجہد کر سکتے ہیں۔
- آپ کو روزمرہ کے کام مشکل لگ سکتے ہیں، جیسے کوئی مانوس کھانا بنانا یا بلوں کی ادائیگی کرنا۔

زبان کے ساتھ مسائل (تقریر اور گفتگو)

- آپ جو کچھ کہنے کی کوشش کر رہے ہیں اس کے لیے صحیح لفظ کے بارے میں سوچنے میں آپ کو اکثر دشواری ہو سکتی ہے۔
- آپ کسی بات چیت کی پیروی کرنے کے قابل نہیں ہوسکتے ہیں۔

وقت یا جگہ کے بارے میں الجھن میں رہنا

- آپ وقت یا تاریخ کا ٹریک کھو سکتے ہیں۔
- ہو سکتا ہے آپ کو معلوم نہ ہو کہ آپ کہاں ہیں، یہاں تک کہ اس جگہ پر بھی جسے آپ اچھی طرح جانتے ہیں۔

چیزوں کو مختلف طریقے سے دیکھنا

- آپ کو فاصلوں کا اندازہ لگانے میں دشواری ہو سکتی ہے، مثال کے طور پر زینوں پر۔
- آپ کو آئینے میں ایسے پیٹرن یا انعکاس نظر آسکتے ہیں جو کسی اور چیز کی طرح نظر آتے ہیں۔

مزاج اور رویے میں تبدیلیاں

- آپ زیادہ پریشان، اداس، خوفزدہ، چڑچڑے یا آسانی سے پریشان ہو سکتے ہیں۔
- آپ چیزوں میں دلچسپی کھو سکتے ہیں اور اعتماد کھو سکتے ہیں۔
- آپ کی شخصیت بدل سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے آپ میں یا کسی قریبی شخص میں کسی تبدیلی کے بارے میں فکر مند ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ مدد کے لیے، 3456 150 0333 پر Alzheimer's Society کو کال کریں۔

ملاحظہ کریں کتابچہ 254U **اپنی یادداشت کے بارے میں پریشان ہیں؟** تشخیص کے بارے میں مشورے کے لیے – **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/dementiadirectory** پر جائیں اس میں ثقافتی اور مذہبی گروہ شامل ہیں۔

©Alzheimer's Society 2023 Registered charity No. 296645