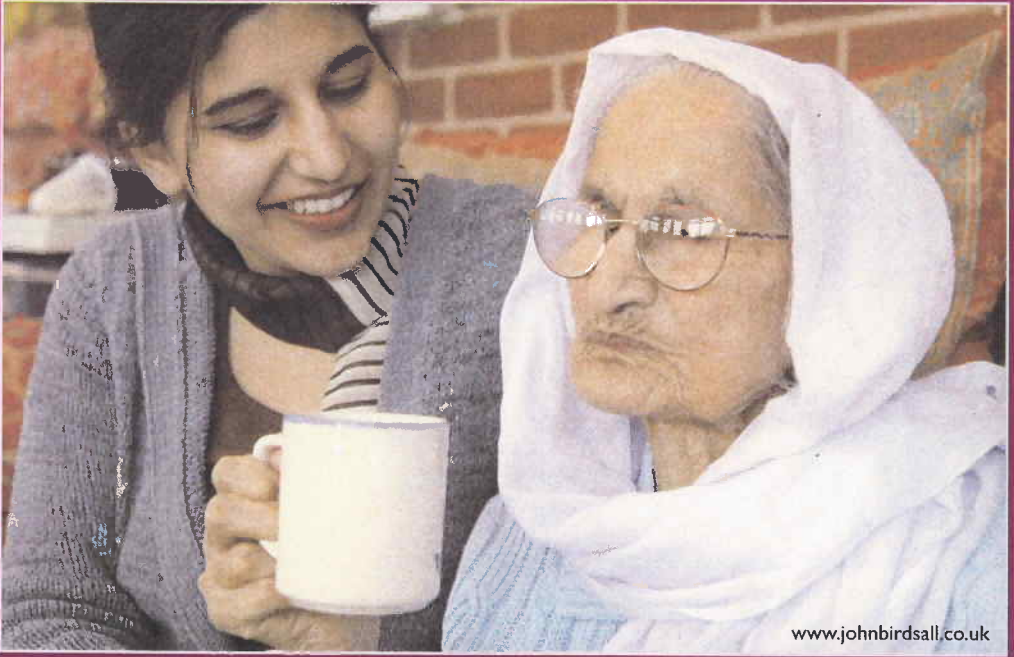


# मेरी यादें

साउथ एशियन समाजों में मनोभ्रंश(डीमेंशिया) की पहचान करना



[www.johnbirdsall.co.uk](http://www.johnbirdsall.co.uk)

क्या आप या आपके किसी वृद्ध रिश्तेदार में यह लक्षण बढ़ रहे हैं?

- भूल जाना
- बात कहने में मुश्किल पेश आनी
- लोगों की पहचान न होना
- चकराये हुए महसूस करना

तब यह पढ़ें ...

वृद्ध होने से याददाश्त कम होना आम बात है। लेकिन याददाश्त कम होने का एक कारण मनोभ्रंश (डीमैशिया) का आरंभ भी हो सकता है।

इस समय यू के में 750,000 से अधिक लोग डीमैशिया से पीड़ित हैं; इनमें से 18,000 व्यक्ति 65 साल से कम आयु वाले हैं। डीमैशिया 65 साल से अधिक आयु वाले 20 लोगों में से एक पर तथा 80 साल से अधिक आयु वाले पाँच व्यक्तियों में से एक पर प्रभाव डालता है।

नस्ली अल्पसंख्यक समाजों में डीमैशिया से पीड़ित लगभग 14,000 लोग हैं। लेकिन, इन लोगों के लिए बहुत सी सेवायें अनउचित तथा पहुँच के बाहर हैं।

## मनोभ्रंश (डीमैशिया) क्या है?

डीमैशिया की भिन्न-भिन्न किस्में हैं, जिनके भिन्न-भिन्न कारण हैं:

- अलसाइमर्ज़ -- शारीरिक कारण जैसे कि याददाश्त समाप्त होनी, सम्पर्क की मुश्किलें, चिन्ता या आक्रमण
- सहवनी डीमैशिया -- इसमें दिमाग को ऑक्सीजन का अभाव होता है।
- शरीर में पदार्थ बढ़ने से डीमैशिया -- दिमाग में प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है और एकाग्रता, भाषा की योग्यताओं पर प्रभाव पड़ता है तथा याददाश्त की समस्या उत्पन्न हो जाती है।
- पिक्स डिजीज़ अथवा अस्थाई व्यवहार का डीमैशिया -- यह दिमाग के आगे वाले भाग पर प्रभाव डालता है और व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन आ जाता है।

*“हमारी बेटो प्रमिंदर ने सबसे पहले यह बात नोट की थी। मैंने कभी यह सोचा भी नहीं था कि मुझे कोई बीमारी हो सकती है।”*

*“मेरे नाना जी को डीमैशिया है और वह दो बार अपनी गली में रास्ता भूल गए हैं, उन्हें यह नहीं मलूम कि वह कहाँ पर हैं, वहाँ कैसे गए हैं या उन्हें वापिस कैसे आना है।”*

*“वास्तव में मैं चकराया हुआ हूँ और मुझे यह नहीं मलूम कि मुझे क्या हो रहा है”*

## इसके लक्षण क्या हैं?

जबकि डीमैशिया भिन्न भिन्न लोगों पर भिन्न भिन्न प्रभाव डालता है, इसके कुछ एक साझे लक्षण हैं जिनमें शामिल हैं:

- भूल जाना
- बातें याद करने में मुश्किल पेश आना
- सम्पर्क की योग्यताओं की क्षति होना - पढ़ना, लिखना या बोलना
- लोगों की पहचान न होना
- व्यवहार या व्यक्तित्व में परिवर्तन
- भोजन करने तथा सोने के नियमों (पैटर्न) में परिवर्तन
- समय या स्थान का पता न होना
- एक बात को बार बार दोहराना
- उलझन
- उदासीन और गैर-मिलनसार होना
- रोज़ाना जीवन के कार्य करने की योग्यता खोना



डीमैशिया के आरंभक लक्षण बहुत सूक्ष्म तथा अस्पष्ट हैं, और हो सकता है यह तुरन्त प्रकट न हों।

## मैं अपना कार्य कैसे जारी रख सकता हूँ?

डीमैशिया वाले व्यक्ति को आदर देने तथा उसकी देखभाल करने की आवश्यकता है, शायद अधिक धीर्य के साथ। उसकी बीमारी के बारे में जानकारी तथा समझ होने से आपको यह बात समझने में आसानी होगी कि डीमैशिया वाला व्यक्ति इस तरह व्यवहार क्यों करता है। जब आपको यह बात मलूम होगी कि वह एक विशेष ढंग से व्यवहार क्यों करता है, आपको यह व्यवहार स्वीकार करने तथा इससे निपटने में मदद मिलेगी।



## यदि मुझे सहायता की आवश्यकता हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

आरंभ में यह बात स्वीकार करें कि आप या आपके रिश्तेदार के पास ऐसे लक्षण हो सकते हैं जिनसे मनोभ्रंश(डीमैशिया) के आरंभ होने के संकेत मिल सकते हों। तब अपने डॉक्टर से बात करें, जो आपकी उचित जाँच करवाने का प्रबन्ध कर सकेगा।

अन्य संस्थायों, जैसे कि अलसाइमर्ज सोसाइटी, के पास ऐसी जानकारी तथा अनुभव है जो आपकी चिन्ताओं का समाधान करने में मदद कर सकती है।

मेरी यादें का उद्देश्य ब्रैडफोर्ड में साउथ एशियन समाजों में मनोभ्रंश(डीमैशिया) के बारे में जानकारी को बढ़ाना, तथा डीमैशिया वाले व्यक्तियों और उनकी देखभाल करने वालों की इस बीमारी को समझने तथा उचित मदद और सलाह लेने में सहायता करना है।

याद रखें -- मनोभ्रंश(डीमैशिया) कोई ऐसी वर्जित बात नहीं है जिससे आप और आपके रिश्तेदार चुप रहकर पीड़ित हों!

जितनी जल्दी आप इसे महसूस करेंगे, उतनी जल्दी आपको उचित सहायता मिलेगी।

यदि आपको या आपको जानने वाले किसी व्यक्ति को मनोभ्रंश(डीमैशिया) की बीमारी है, तो कृपया मेरी यादें प्रोजेक्ट के साथ नीचे दिए नम्बरों पर सम्पर्क करें:

01274 435194 तां 01274 435190

