

میر کی یادیں

جنوبی ایشیائی کمیونٹیوں میں ڈیمینشیاء کے وجود حقیقت کو تسلیم کرنا



www.johnbirdsall.co.uk

کیا آپ یا آپ کے کسی عمر رسیدہ رشتہ دار کو انتہائی طور پر:

بھول جانے کی عادت ہے

بات چیت کرنے میں مشکل ہوتی ہے

دوسروں کی پہچان نہیں ہوتی

تو پھر آگے پڑھیں ---

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کسی حد تک ہماری یادداشت کا کم ہو جانا عام بات ہے۔
تاہم، یادداشت میں کمی ایک ایسی بیماری کی ابتدائی علامت ہے جسکو ڈیمینشیا کہا جاتا ہے۔

ڈیمینشیا سے برطانیہ میں 750,000 سے زیادہ افراد اس وقت متاثر ہیں: 18,000 سے زیادہ افراد جسکو ڈیمینشیا ہے کی عمر 65 سال سے کم ہے۔ ڈیمینشیا سے 65 سال سے زیادہ عمر کے 20 افراد میں سے اور 80 سال سے زیادہ عمر کے 15 افراد میں سے ایک فرد متاثر ہے۔

ڈیمینشیا سے متاثرہ تقریباً 14,000 افراد کا تعلق قلبی طبیعتوں سے ہے۔ تاہم، ان افراد کے لئے کئی سروسز غیر موزوں اور ناقابل رسائی رہتی ہیں۔

ڈیمینشیا کیا ہے؟

ڈیمینشیا کی کئی اقسام ہیں جو مختلف صورتوں میں پیدا ہوتی ہیں:-

الزائمرز - جسمانی (طبعی) صورتیں مثلاً یادداشت میں کمی، بات چیت کے مسائل، فکر مندی پریشانی اور جارحانہ رویہ
ویسکولر ڈیمینشیا - اس میں دماغ آکسیجن سے محروم ہو جاتا ہے (آکسیجن نہیں پہنچتی)

Lewy bodies کے ساتھ ڈیمینشیا - دماغ میں بہت زیادہ پروٹین جمع ہو جاتی ہے اور توجہ کرنے، بات چیت کی مہارتوں میں تبدیلیاں
واقع ہوتی ہیں اور یادداشت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

پکس ڈس ایزیا فرنٹل ٹیپورل ڈیمینشیا - دماغ کے سامنے کے حصے کو متاثر کرتی ہے اور اُس شخص کے رویے میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

یہ میری بیٹی پر بندر تھی جس نے پہلے اس بات کو نوٹس کیا۔ میرے ذہن میں یہ قطعاً خیال نہیں آیا کہ کوئی ایسی خرابی ہو سکتی ہے۔“

ہری اسی کے والد کو ڈیمینشیا ہے اور وہ اپنی ہی گلی میں دو بار راستہ بھول چکا ہے، اُس کو علم نہیں تھا کہ وہ کہاں ہے، کس طرح دوسری جگہ جا پہنچا اور
کس طرح وہ گھر جائے۔

میں بالکل ذہنی طور پر گنڈ ہو چکا ہوں اور میں نہیں جانتا کہ میرے ساتھ کیا پیش آرہا ہے“

اس کی کونسی علامات ہیں؟

چونکہ ڈیپریسیا مختلف افراد کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے، لیکن بعض عام علامات ہیں جن میں سے چند نیچے دی گئی ہیں:



بھولنے کی عادت

چیزوں کو یاد کرنے میں مشکل

بات چیت کی مہارتوں میں کمی۔ پڑھنا، لکھنا، بولنا

دوسروں کی پہچان ختم ہو جانا

رویے اور شخصیت میں تبدیلیاں

کھانے اور سونے کے معمولات میں تبدیلیاں

وقت اور جگہ کا احساس ختم ہو جانا

ایک ہی چیز کو بار بار دہرانا

بوکھلاہٹ پریشانی

بے حسی اے پر وہی اور دوسروں سے کٹ کر رہ جانا (تہوار ہنا)

روزمرہ کے کاموں کو کرنے کے قابل نہ رہنا

ڈیپریسیا کی ابتدائی علامات بہت پوشیدہ اور غیر واضح ہوتی ہیں اسلئے فوری طور پر ظاہر نہیں ہو سکتیں۔

میں کس طرح آغاز کر سکتا ہوں؟

ڈیپریسیا سے متاثر فرد کی عزت و احترام اور دیکھ بھال کو برقرار رکھنے کی ضرورت ہے، لیکن اس کے لئے قدرے زیادہ صبر کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس حالت (بیماری) کو سمجھنے سے آپ کو مدد ملے گی کہ ڈیپریسیا سے متاثرہ فرد ایسا کیوں کر رہا ہے۔ جب آپ سمجھ جائیں گے کہ وہ کیوں مختلف صورتوں میں ایسا رویہ ظاہر کر رہا ہے، تو اس سے آپ کو ان کے رویے کو قبول کرنے اور اس سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔

اگر مجھے مدد درکار ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

پہلے اس بات کا تعین کریں کہ آپ یا آپکے کسی رشتہ دار میں کوئی ایسی علامات پائی جاتی ہیں کہ جن سے ڈیمینشیا (ذہنی بیماری / ذہنی خلل) کے آغاز کا امکان ظاہر ہو سکتا ہو۔ پھر اپنے ڈاکٹر کے پاس جا کر بات کریں جو آپکے لئے مناسب جائزے کا انتظام کر سکے گا۔

بعض تنظیموں مثلاً الزائمر سوسائٹی کے پاس معلومات اور تجربہ بات کا ایسا وسیع ذخیرہ موجود ہے کہ جن سے آپکی تشویشات کا جواب دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

میری یادیں بریڈ فورڈ میں ایک ایسا پروجیکٹ ہے کہ جو جنوبی ایشیائی کمیونٹیوں میں ڈیمینشیا کے متعلق آگاہی پیدا کرنے کا مقصد رکھتا ہے اور ڈیمینشیا سے متاثرہ افراد اور دیکھ بھال کرنے والے افراد کو اس حالت (بیماری) کے سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ مناسب مشورہ اور مدد تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

یاد رکھیں۔۔ ڈیمینشیا کوئی ایسا پہلو نہیں ہے کہ جس پر بات کرنا منع ہو اور یہ کہ آپ یا آپکا کوئی رشتہ دار خاموشی سے اس کو برداشت کرتا رہے۔

جتنی جلدی آپ کو اس کی موجودگی کا احساس ہوگا اتنی ہی جلدی آپ مدد حاصل کر سکیں گے۔

اگر آپ یا کسی ایسے فرد کو جسکو آپ جانتے ہیں ڈیمینشیا (ذہنی بیماری / ذہنی خلل)

لاحتق ہے تو براہ مہربانی میری یادیں پروجیکٹ سے رابطہ کریں:

01274 435190 یا 01274 435194