

परिवर्तनों का प्रबंधन: भावना और व्यवहार

अंग्रेजी में भी उपलब्ध है | Also available in English

यह संसाधन दक्षिण एशियाई समुदाय के लिए है। इस संसाधन को कनाडा में दक्षिण एशियाई समुदाय में डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों की देखभाल करने वाले व्यक्तियों के सहयोग से तैयार किया गया है। देखभाल करने वाला व्यक्ति परिवार का सदस्य, दोस्त या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है जो डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति का सहयोग कर रहा हो।

यह संसाधन निम्नलिखित के बारे में जानकारी प्रदान करता है:



डिमेंशिया के साथ जी रहे लोग और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए संचार में सामान्य परिवर्तन और संबंधित रणनीतियाँ



पारिवारिक डॉक्टर, दवा, परामर्श और व्यवहार संबंधी सहायता सेवाओं सहित सहायता और सेवाएँ



भावनाओं और व्यवहार में परिवर्तन

डिमेंशिया के साथ जी रहे कुछ लोग अपनी भावनाओं और व्यवहार में परिवर्तन का अनुभव करते हैं। इसमें आसानी से निराश या परेशान हो जाना, चिंतित या उदास महसूस करना, उन चीजों को देखना जो मौजूद नहीं हैं, उन चीजों पर विश्वास करना जो सच नहीं हैं, या प्रेरणा खोना शामिल हो सकता है।

जैसे-जैसे डिमेंशिया बढ़ता है, व्यक्ति को संवाद करने में चुनौतियों का अनुभव हो सकता है। परिणामस्वरूप, वे अपनी ज़रूरतों को ऐसे शब्दों, कार्यों या अभिव्यक्तियों का उपयोग करके व्यक्त कर सकते हैं जो भ्रमित करने वाले, समझने में कठिन या उनके सामान्य व्यवहार से भिन्न हैं। **यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति जानबूझकर अलग व्यवहार नहीं कर रहा है। हो सकता है कि वे आपको कुछ ऐसा बताना चाह रहे हों जिसे वे अब शब्दों से नहीं कह सकते।** उदाहरण के लिए, वे चिंतित, परेशान, भूखे, प्यासे, असहज, दर्द में, या बाथरूम जाने की आवश्यकता वाले हो सकते हैं।

यदि डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति के व्यवहार में अचानक या लगातार परिवर्तन दिखाई देता है, तो अपने पारिवारिक डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है। परिवर्तनों के लिए संक्रमण या दवा के दुष्प्रभाव जैसे चिकित्सीय कारण हो सकते हैं।

भावनाओं और व्यवहार में बदलाव को संभालना तनावपूर्ण हो सकता है। ऐसी रणनीतियाँ और सेवाएँ हैं जो सहायता कर सकती हैं। सभी रणनीतियाँ सभी के लिए काम नहीं करेंगी और जो एक दिन काम करती है वह दूसरे दिन काम नहीं कर सकती है। रणनीतियाँ खोजें और उन्हें अपनी स्थिति के अनुरूप ढालें। देखभाल करने वाले व्यक्तियों को इससे निपटने या अवकाश लेने में मदद करने वाली सेवाओं से भी लाभ हो सकता है। **कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानने के लिए forwardwithdementia.ca पर जाएं।**

आप क्या देख सकते हैं:

अधिक आसानी से हताश या परेशान हो जाना

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- गहरी साँस लें, शांत रहने का प्रयास करें और यदि आवश्यक हो तो स्थिति से थोड़ा अवकाश लें।
- अपने परिवार और मित्रों से इस बारे में बात करें कि वे निराशाजनक स्थितियों के दौरान शांत रहने में कैसे आपकी सहायता कर सकते हैं

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- एक शांत वातावरण बनाएं और ध्यान भटकाने वाली चीजों को कम करें।
- गहरी साँस लें और शांत रहने का प्रयास करें। हताश होने या अपनी आवाज़ ऊंची करने से चीजें और भी बदतर हो सकती हैं, भले ही आप इसी तरह से संवाद करते रहे हों।
- यदि आवश्यक हो तो स्थिति से थोड़ा अवकाश लें या राहत सेवाओं का उपयोग करें।
- भावनाओं को स्वीकार करें। उदाहरण के लिए, "मैं समझ सकता/ती हूँ कि आप हताश क्यों हैं।"
- "अनुचित" भाषा या अपशब्दों पर ध्यान न दें।
- व्यक्ति को किसी नए विषय या गतिविधि पर ध्यान भटकाने की कोशिश करें।

“जब माँ नकारात्मक मनोदशा में होती है तो मुझे लगता है कि ध्यान भटकाने से मदद मिलती है। वह "खाने की शौकीन" है, खासकर मिठाइयों की, इसलिए मैं उसे एक दावत देत/ती हूँ और ऐसा लगता है कि इससे वह शांत हो जाएगी।”
- दक्षिण एशियाई समुदाय से देखभाल करने वाला व्यक्ति

आप क्या देख सकते हैं:

चिंतित या उदास महसूस करना

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- अनिश्चितता की भावनाओं को कम करने में मदद के लिए दैनिक दिनचर्या बनाएं और उसका पालन करें।
- दूसरों से पूछने के लिए अपनी भावनाओं, दिनचर्या या प्रश्नों को लिखने के लिए एक डायरी या नोटबुक का उपयोग करें
- ऐसी गतिविधियाँ खोजें जो आपकी मनोदशा को बेहतर बनाती हैं और आपको आराम देने में मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, व्यायाम करना, निसर्ग में रहना, संगीत सुनना, या किसी मित्र को कॉल करना।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- मिलकर एक सुसंगत दैनिक दिनचर्या बनाएं।
- उस व्यक्ति से इस बारे में बात करें कि उन्हें किस चीज़ से राहत मिलती है। उदाहरण के लिए, कोई पसंदीदा गाना, प्रार्थना, फोटो एलबम देखना और हाथ पकड़कर पुरानी यादें ताजा करना।
- माहौल बदलने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, टहलने या ड्राइव करने के लिए जाना, या किसी ऐसे स्थान पर जाना जहां व्यक्ति आनंद लेता हो।
- अगर व्यक्ति थका हुआ या निराश है तो गतिविधियों पर जोर देने से बचें।

“हम अक्सर मेरी दादी के लिए टेलीविजन पर सिख प्रार्थनाएँ दिखाते हैं। एक दिन प्रार्थना का नेतृत्व करने वाला व्यक्ति सीधे कैमरे पर देख रहा था। मेरी दादी शॉल से अपना चेहरा ढँकते हुए पूछ रही थीं, 'तुम्हारे दादा कहाँ हैं? यह व्यक्ति मुझे घूरकर देख रहा है।' इससे एक साथ कमरे से बाहर निकलने और दादाजी को बुलाने का सुझाव देने में मदद मिली।”

- दक्षिण एशियाई समुदाय से देखभाल करने वाला व्यक्ति

आप क्या देख सकते हैं:

उन चीजों को देखना जो वहां नहीं हैं (उदाहरण के लिए, दीवार पर कीड़े), या उन चीजों पर विश्वास करना जो सच नहीं हैं (उदाहरण के लिए, घर में कोई है)

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- अपने घर में उन चीजों की पहचान करने के लिए अपने परिवार के सदस्यों या जिन लोगों के साथ आप रहते हैं, उनसे बात करें जिनके बारे में ग़लत धारणा हो सकती है। उदाहरण के लिए, यदि पैटर्न बग जैसा दिखता है तो वॉलपेपर बदल दें।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

- नियमित श्रवण शक्ति और दृष्टि का परीक्षण करें और सुनिश्चित करें कि श्रवण यंत्र और चश्मा पहना जाए।
- चिकित्सीय कारणों का पता लगाने के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें
- शांत रहें।
- भावनाओं को पहचानें और आश्वासन दें। उदाहरण के लिए, "मुझे पता है कि आप चिंतित हैं। मैं यह सुनिश्चित करूंगा/गी कि दरवाज़ा बंद है।"
- व्यक्ति को किसी नए स्थान, या अधिक सुखद विषय या गतिविधि की ओर निर्देशित करने का प्रयास करें।
- उस व्यक्ति पर बहस करने, उसे सुधारने या उसे समझाने की कोशिश करने से बचें कि वह ग़लत है। डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति किसी स्थिति को जिस तरह से देखता या समझता है वह आपके तरीके से भिन्न हो सकता है।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

प्रेरणा खोना या कार्य शुरू न करना

- दैनिक दिनचर्या बनाएं और उसका पालन करें। एक बड़े कैलेंडर या सफेद बोर्ड का उपयोग करें जिसे आप आसानी से देख सकें।
- जब आप अच्छी तरह से आराम कर लें तो गतिविधियों को निर्धारित करने का प्रयास करें।
- अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्य को अपने साथ गतिविधि या कार्य करने के लिए कहें।
- नई गतिविधियों को आजमाएँ, भले ही आप उनके बारे में निश्चित न हों।

- कार्य शुरू करने में व्यक्ति की सहायता करें।
- एक समय में एक निर्देश प्रदान करें। उदाहरण के लिए, "अब जागने का समय है" के बजाय "आपको बिस्तर से उठना होगा और नाश्ते से पहले स्नान करना होगा"।
- सीमित विकल्पों की पेशकश करें। उदाहरण के लिए, "क्या आप नीली शॉल पहनना पसंद करेंगे या हरी शॉल?"
- कार्य के सकारात्मक पहलुओं पर जोर दें। उदाहरण के लिए, "हमें फर्श साफ करना चाहिए ताकि हमारे आगंतुकों के लिए घर साफ रहे।"
- उस व्यक्ति को उन गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें जिनमें उन्हें आनंद आता है, और यदि संभव हो तो उनके साथ भाग लें। **कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानने के लिए**
forwardwithdementia.ca पर जाएं।

समर्थन और सेवाएं

यदि आपको इस बात की चिंता है कि आप या आपका मित्र या परिवार का सदस्य कैसा महसूस कर रहे हैं, तो अपने पारिवारिक चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। वे मनोदशा संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए परामर्श या दवा विकल्पों पर चर्चा कर सकते हैं। आप अपनी जीवनशैली में भी बदलाव कर सकते हैं जिससे आपकी मनोदशा बेहतर हो सकती है। **उम्मीद रखना और अच्छी तरह से जीवन जीने** से संबंधित गैर-चिकित्सीय रणनीतियों के लिए forwardwithdementia.ca पर जाएं।

व्यवहार संबंधी सहायता सेवाएँ लोगों को डिमेंशिया बढ़ने पर होने वाले व्यवहार में बदलाव को प्रबंधित करने के लिए रणनीति विकसित करने में सहायता करती हैं। जानकारी के लिए अपने पारिवारिक चिकित्सक या अल्ज़ाइमर सोसाइटी के सहायक कर्मचारी-वर्ग से पूछें।



टिप्पणियाँ

इस जगह का उपयोग इस संसाधन के बारे में कोई टिप्पणियाँ, विचार या सवाल लिखने के लिए करें।