



डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका व्यक्तिहरूसँग प्रभावकारी कुराकानी

डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूसँग गतिविधिहरू र कुराकानी गर्ने क्रममा सबैभन्दा धेरै सफलता पाउन, हेरचाह गर्नेहरूले आफ्नो कुराकानी गर्ने शैली समायोजन गर्न आवश्यक पर्दछ ताकि डिमेन्सिया भएका व्यक्तिले कुराकानी बुझ्न र पालना गर्न सजिलो होस्। यहाँ केहि सुझावहरू छन् जसले यसमा सफलता सुनिश्चित गर्नेछ।

यो विचार गर्नुहोस्

डिमेन्सिया भएका हाम्रा प्रियजनहरू प्रत्येक दिन हामीसँग कुराकानी गर्न संघर्ष गरिरहेको छन् भन्ने कुरा याद गर्न कहिलेकाहीँ गाह्रो हुन्छ। यहाँ कुराकानी र डिमेन्सिया बारेमा याद गर्नुपर्ने केहि बुँदाहरू छन्:

- व्यक्तिले आफ्नो वातावरणमा के भइरहेको छ भनेर बुझ्नको लागि निकै प्रयास गरिरहेका छन्।
- वार्तालाप वा निर्देशनहरू नबुझेकोले व्यक्ति लज्जित भएको, डराएको वा निराश भएको हुन सक्छन्।
- व्यक्तिले जानेर जानकारी बिर्सको छैन वा तपाईंलाई रिस उठाउने प्रयास गरिरहेको छैन।
- व्यक्तिले आफुले गर्ने काम वा व्यवहारबारे सचेत नहुन सक्छ।
- डिमेन्सिया भएको व्यक्ति जीवनभर अनुभव बटुलेका अनि इच्छा र आवश्यकता भएका वयस्क हुन्। हामीले उनीहरूसँग बोल्दा अनि व्यवहार गर्दा जहिले पनि बच्चालाई जस्तै नभई वयस्कको रूपमा कुरा गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, शब्दहरूको छनोट गर्दा हामीले "डाईपर" को सट्टा "ब्रिफ" जस्ता शब्दहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।

कुराकानी गर्ने सुझावहरू

डिमेन्सिया भएका व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नको लागि यहाँ केहि सुझावहरू छन्:

- सानो समूहसँग शान्त ठाउँ खोज्नुहोस्।
- शान्त र सकारात्मक हुनुहोस्।
- उनीहरूको अगाडिबाट बिस्तारै नजिक जानुहोस्।
- अनुहारमा हेरेर कुरा गर्नुहोस्।
- मौनतालाई स्वीकार्नुहोस्।
- बिस्तार काम गर्नुहोस्। व्यक्तिलाई के शब्दहरू भन्ने भनेर सुझाव दिनको सट्टा उनीहरूलाईनै शब्दहरू सोच्नको लागि समय दिनुहोस्।
- गतिविधि सुरु गर्न मद्दत गर्न स्पर्शको प्रयोग गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, तपाईंले अर्को व्यक्तिको हात माथि आफ्नो हात राख्नुहोस्, वा जुसको जग उठाउनुहोस् र कपमा जुस खन्याउन मद्दत गर्नुहोस्।
- सान्त्वना दिन वा दिशा देखाउन स्पर्श प्रयोग गर्नुहोस्।
- उनीहरूको विचार, भावना र चिन्ता बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्। बुझ्नुको मतलब सहमत हुनु होइन। यसको अर्थ यसो भन्नु जस्तै हो, "त्यो धेरै डरलाग्दो थियो जस्तो सुनिन्छ," वा "यसले गर्दा म पनि रिसाऊथे।"



- उनीहरूले घटनाहरूको कुरा गर्दा तिनीहरूको संस्करणलाई ध्यानमा राखेर कुरा गर्नुहोस् र त्यस पछाडिको भावनाहरूको मनसाय जान्नुहोस्। उदाहरणका लागि, उनीहरूको छोराछोरी भरे उनीहरूलाई भेट्न आउँदैछन् भनेर विश्वास गर्न सक्छन्, र तपाईंलाई थाहा छ कि उनीहरू आउदैन्। उनीहरूको छोराछोरी आउदैन् भनेर बहस गर्नुको सट्टा छोराछोरीको बारेमा प्रश्न सोध्नुहोस्। आफ्नो छोराछोरीको बारेमा बताउनुहोस् र त्यसपछि उनीहरूको भावनात्मक आवश्यकता पूरा गर्ने गतिविधिमा ध्यान पुनः निर्देशित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंले उनीहरूलाई आफ्नो छोराछोरीलाई चिट्ठी लेख्न मद्दत गर्न पनि सक्नु हुन्छ।
- सरल, स्पष्ट, छोटो र प्रत्यक्ष शब्दहरूमा बोल्नुहोस्। तोकेरै नामहरू प्रयोग गर्ने र कम सर्वनामहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, "त्यहाँ छ" भन्नुको सट्टा "तपाईंको कोट त्यहाँ छ", भन्नुहोस्।
- अर्थ बुझाउनको लागि चित्रहरू, लेखाईहरू र इशाराहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- एक पटकमा एक निर्देशन दिनुहोस् र उनीहरूले के गरुन भनेर चाहनुहुन्छ त्यो व्याक्रे देखाउनुहोस्। लम्बेतान व्याख्या नगर्नुहोस्।
- हो/होइन प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, जस्तै, "के तपाईं मसँग टेबल तयार पार्न चाहनुहुन्छ?"
- छनौटहरू दिनुहोस्, जस्तै, "तपाईं रातो शर्ट वा नीलो शर्ट लगाउन चाहनुहुन्छ?"
- डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग कहिल्यै प्रश्नोत्तर, बहस वा तर्कपूर्ण तरिकाले कुरा नगर्नुहोस्।



कुराकानी सुरु गर्नुहोस्

सहि तरिका प्रयोग गर्नुहोस्

१. हेल्लो भन्नुहोस् र आफ्नो नाम बताउनुहोस् (यदि व्यक्तिलाई नाम भन्न/सम्झन समस्या छ भने।)
२. उनीहरूको बारेमा ध्यान दिनुहोस्। उदाहरणका लागि, तपाईंलाई उनीहरूको शर्ट मनपर्छ भन्नुहोस्, वा भन्नुहोस् कि कसैले तपाईंलाई भनेको थियो कि उनीहरूलाई जहाज मनपर्छ।
३. तपाईंले के देख्नुभयो भन्ने बारे प्रश्न सोध्नुहोस्, जस्तै, "तपाईंको शर्टको निलो रंग मलाई मनपर्ने रंग हो। के तपाईंलाई मनपर्ने रंग छ?" वा, "मलाई जहाज कसरी चलाउने थाहा छैन, के यो सिक्र गाहो छ?" यहाँ मुख्य कुरा भनेको उहरूलाई चाखलाग्दो प्रश्न सोध्नु हो, तर उनीहरूले सम्झेर जवाफ दिने किसिमको प्रश्न होइन। उदाहरणका लागि यस्तो प्रश्न नसोधे ठिक हुन्छ "मैले सुनेको छु कि तपाईंलाई जहाज चलाउन मन पर्छ। तपाईंले कहिले जहाज चलाउन थाल्नुभयो?" किनभने यस प्रश्नमा सम्झन आवश्यक पर्छ।
४. उनीहरूले प्रश्नहरूको जवाफ छोटो शब्दहरूमा दिन सक्छन् तर तपाईंलाई प्रश्नहरू नसोध्न सक्छन्। केहि छैन! तपाईं सरल प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ वा उनीहरूलाई आफ्नो जीवनबारे बताउन सक्नुहुन्छ वा तपाईंले कुरा गरिरहनुभएको विषयको बारेमा तपाईंले पढ्नुभएको कराहरूको बारेमा बताउन सक्नुहुन्छ।

कुराकानी गर्नको लागि मद्दत

डिमेन्सिया भएका केही व्यक्तिहरूले धेरै कुरा नगर्न सक्छन्, वा जवाफ दिँदा एक शब्द मात्र प्रयोग गर्न सक्छन्। र यो ठीक भएतापनि कुराकानी गर्दा शब्दको आदान प्रदान नहुँदा असहज महसुस हुन सक्छ। साथै, केही मानिसहरूलाई कुराकानीमा ध्यान दिन गाहो हुन्छ।

त्यसैले तपाईंको वरिपरिको वातावरणमा कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने सहायकहरू खोज्नुहोस्

भित्तामा राखिएको चित्रबारे कुरा गर्नुहोस्। "मलाई यो चित्रमा भएको रंग मन पर्छ। यो पेन्टिङमा कस्तो रंग देख्नुहुन्छ? त्यो कुकुरले के हेरिरहेको छ जस्तो लाग्छ?" उनीहरूलाई चित्रबारे प्रश्नहरू सोध्नु कुराकानीमा संलग्न गराउने उत्तम तरिका हो किनभने कलाले व्यक्तिको शब्दहरू, दृश्यहरू र सम्झनाहरूलाई प्रेरित गर्दछ। उनीहरूको हिसाबले जवाफ दिएको सुन्नुहोस्। उनीहरूले कलाको बारेमा जे भने पनि, व्यक्तिलाई नसच्याउनुहोस्। उनीहरूलाई मन पर्ने विषयहरूको तस्बिरसहितको कफी टेबल पुस्तकहरू कुराकानी र सम्बन्ध बढाउनका लागि उपयोगी हुन्छ।