



Ohio
Council for
Cognitive
Health
(संज्ञानात्मक स्वास्थ्यको
लागी ओहाइयो परिषद)

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका ओहाइयोवासीहरूका साथै उनीहरूका प्रियजनहरू, हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेहरू र अरु समुदायहरूलाई अर्थ, उद्देश्य र आनन्दले भरिपूर्ण जीवन बिताउन मद्दत गर्दैं।

डिमेन्सियासँग सम्बन्धित प्रतिक्रियात्मक व्यवहारहरू बुझ्ने

प्रायः डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूले हामीलाई शब्दहरू र इशाराहरू प्रयोग गरेर हामीसँग कुराकानी गर्छन्, जुन हामीले तुरुन्तै नबुझ्न सक्छौं, तर उनीहरूको व्यक्तिगत, सामाजिक वा भौतिक वातावरणको बारेमा महत्त्वपूर्ण कुराको अभिव्यक्ति हो ।

यसलाई प्रतिक्रियात्मक व्यवहारहरू भनिन्छ अनि यो सामान्यतया व्यक्तिको आवश्यकता पूरा नभएकोले गर्दा हुन्छ, जुन उनीहरूलाई थाहा हुँदैन, वा शब्दहरूमा व्यक्त गर्न सक्दैनन्। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, उनीहरूले कुनै चीजको अभावको वा उनीहरूलाई मन नपर्ने वा नचाहेको कुरा, जस्तै दुखाइ, धेरै उत्तेजना वा चिन्ता वा डर जस्ता भावनाहरूको प्रतिक्रिया दिएका हुन्।

प्रतिक्रियात्मक व्यवहारहरू, डिमेन्सियाको कुनै पनि चरणमा अचानक हुन सक्छ, र अरुको लागि निराशाजनक र चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। यो सम्झन जरुरी छ कि यसलाई व्यक्तिगत रूपमा लिनु हुँदैन।

पहिले, तपाईं जान्नुहोस् कि तपाईं एकलै हुनुहुन्न। हामी तपाईंलाई हातमा हात राखेर सहयोग गर्न तयार छौं देखाउन चाहन्छौं।

धेरै व्यवहारहरू आफ्नो जीवनमा उद्देश्य र फलदायी हुन आवश्यकता द्वारा संचालित हुन्छन्। ती भावनाहरू कसैलाई डिमेन्सिया भएको थाहा पाए पछि सकिँदैन। हामीले यो थाहा पायौंकी यदि तपाईंले कसैलाई उत्पादनशील हुन मद्दत गर्न सक्नुभयो भने, तिनीहरू अझ आनन्दित र सन्तुष्ट हुनेछन्, र आशै नगरिएको तरिकामा व्यवहार गर्ने सम्भावना कम हुन्छ। यहाँ निम्न केही सुझावहरू छन् जसले हेरचाह पार्टनर्सहरू र डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्नेछ।

तपाईंले जान्नु पर्ने महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू

व्यक्तिले तपाईंलाई झन्जट दिन खोजेको होइन।



तपाईंको प्रियजनको मस्तिष्क समस्या छ जसले विभिन्न न प्रतिक्रियाहरू र कामहरू गर्न पुग्छन् जसमा उनीहरूको कुनै नियन्त्रण हुँदैन।

प्रतिक्रियात्मक व्यवहारहरू कुराकानी गर्ने एक माध्यम हो।

सायद प्रियजनहरूका लागि यो नकारात्मक लाग्न सक्छ, व्यवहारहरू प्रायः डिमेन्सिया भएका व्यक्तिले आफ्नो आवश्यकता पूरा नभएको प्रतिक्रिया मात्र हुन्। व्यवहार बुझ्न र रोकको लागि आफैलाई सोध्नुहोस् "यस्तो व्यवहार किन भइरहेको छ?" तपाईंले जति धेरै प्रश्नहरू सोध्नुहुन्छ, तपाईंले कारण त्यति सजिलै जान्न सक्नु हुनेछ।

यसबारे सोच्नुहोस्...

- यस अघि के भएको थियो?
- को को संलग्न थिए?
- के केहि चीजले व्यक्तिलाई पीडा दिइरहेको छ?
- के यो औषधि वा रोगसँग सम्बन्धित छ?
- के व्यक्ति विगतको दिनचर्यामा संलग्न हुन खोज्दै छ?



प्रतिक्रियात्मक व्यवहारहरू हुनुको पछाडी सामान्यतय कारण हुन्छ ।

साधारण दैनिक घटनाहरूले व्यक्तिको गर्ने काममा परिवर्तन ल्याउन सक्छ । उदाहरणका लागि, कुनै व्यक्तिले गरेको वा भनेको कुराले प्रतिक्रियात्मक व्यवहारहरू निम्त्याउन सक्छ । वातावरणमा भएको केहि चीजहरू जस्तै दिनको समयमा उज्यालोको कमीको कारणले तपाईंको प्रियजनले नसोचेको तरिकामा प्रतिक्रिया दिन सक्छन् ।

जे हुन्छ हुन दिनुहोस् ।

व्यक्तिको व्यवहारलाई समायोजन गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, व्यवहार नियन्त्रण नगर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, यदि डिमेन्सिया भएको व्यक्तिले आफ्नो कपाल धुन छोड्छन् भने, जबरजस्ती नगर्नुहोस् वा सजाय नदिनुहोस् । नुहाउने प्रक्रिया र कारण पत्ता लगाउने कोसिस गर्नुहोस् । के बाथरूममा भर्खरै नयाँ शावर लगाईएको थियो? हुनसक्छ त्यस व्यक्ति सधैं बिहान नुहाउने गर्थे र अब तपाईंले उसको तालिका परिवर्तन गर्नुभयो र राती नुहाउन भन्नुभयो । हाम्रो आफ्नै व्यवहारमा परिवर्तन गर्दा अक्सर हाम्रो प्रियजनको व्यवहारमा पनि परिवर्तन आउछ ।

मुख्य कुरा रोकथाम हो ।

अक्सर कसैको व्यवहारमा प्रतिक्रिया देखाउदा, हेरचाह गर्नेहरूले हलचल बन्द गर्ने गर्छन् । यो डिमेन्सिया भएका व्यक्तिको लागि यो सधैं उत्तम समाधान होइन । उदाहरणका लागि, यदि तपाईंको प्रियजन हरेक बिहान घरबाट बाहिर निस्कन खोज्छन् र तपाईंले उहालाई घरमा बस्न आग्रह गर्दा तपाईंसँग झगडा गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको प्रतिक्रिया तत्कालै सबै ढोकाहरू बन्द गर्ने हुन सक्छ ।

त्यसको सट्टा, आफैलाई सोध्नुहोस्, "मेरी श्रीमती किन घरबाट बाहिर जान्छिन्?" घरको कुनै कुराले हो कि? के उनी बगैचामा काम गर्न चाहन्छिन्? के उनी हिँड्न चाहन्छिन्? सायद विगतमा, के उनको काममा जाने बानी थियो वा बिहानको खाना पछि कुकुरलाई हिँडाउने बानी थियो?

केही समाधानहरू अपनाउने प्रयास गर्नुहोस् । कसैलाई घरबाट बाहिर निस्कन प्रतिबन्ध लगाउनुको सट्टा, हरेक बिहानको खाना पछि छोटो पैदल हिँड्ने र दिउँसोको खाजा पछि घरको पछाडि समय बिताउने तालिका बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

अर्थपूर्ण गतिविधिमा संलग्न गराउनुहोस् ।

यदि तपाईंको श्रीमान छट्पट गरेर भान्साका सबै उपकरणहरू, घडीहरू, अलार्म घडीहरू, फोनहरू, मिक्सरहरू, इत्यादि चलाउदै हुनुहुन्छ र पहिले नै एउटा अलार्म घडी र टोस्टर बिगारी सक्नु भएको छ भने तपाईंलाई कस्तो लाय्ने कल्पना गर्नुहोस् । तपाईंको सायद पहिले सबै उपकरणहरू र घडीहरू नदेखिने टाढा ठाउँमा राख्ने सोच्नु हुन्छ होला । तर, तपाईंको श्रीमानले किन यसो गरिरहनुभएको होला भनेर विचार गर्नुभयो भने, उहाँ दिक्क हुनुहुन्छ भन्ने निष्कर्षमा पुग्न सक्नुहुन्छ । यदि उहालाई सधैं चीजहरू ठीक गर्न बनाउन मन पर्थ्यो पर्थयो भने, सायद यही कारणले उहाँले यस्तो व्यवहार गरिरहेको हुन सक्नुहुन्छ । उहाँले उपयोगी वा सहयोगी महसुस गर्न चाहेका हुन सक्छ ।

भान्सा कोठामा वा बैठक कोठामा आफ्नो श्रीमानले ठिक पार्न सक्ने वस्तुहरूसहित एउटा सानो टेबल राख्ने प्रयास गर्नुहोस् । यदि सुरक्षाको चिन्ता छ भने हेरचाह गर्नेले समय बिताउने ठाउँको नजिक यो गर्नु बुद्धिमानी हुनेछ ।

हामीले व्यवहारलाई रोकको लागि उत्तम तरिका फेला पारेका छौं त्यो हो व्यक्तिलाई अर्थपूर्ण गतिविधिमा संलग्न हुन मद्दत गरेर ।

प्रायः व्यवहारहरू सक्रिय, सुरक्षित, उपयोगी, वा व्यस्त हुन खोज्ने आवश्यकताको प्रतिक्रिया हुन् ।

लचिलो हुनुहोस् ।

आज जेले काम गर्छ, भोलि त्यो काम नलाग्न सक्छ । त्यसको लागि कुनै उत्तम समाधानहरू छैनन् । अनि निस्सन्देह, केहि समस्याहरू समाधान गर्न सजिलो छैन । यो सम्झनुहोस् कि व्यक्तिले तपाईंलाई रिस उठाउन खोजिरहेको होइन । अशक्त मस्तिष्कले हामीले आशै नगरेको प्रकारमा अनौठो वा फरक तरिकाले प्रतिक्रिया दिन सक्छ । धैर्य गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र सधैं हुनुको कारण खोज्नुहोस् ।