ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਕੀ ਹੈ?

Alzheimer Society

ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਾਂਦਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਆਮ ਹੈ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ। ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ।

ਲੋਕ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਉਮਰ ਦੇ ਪੜਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਦਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਆਮ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਹਨ:

ਆਮ ਬੁਢਾਪਾ	ਡਿਮੈਨਸ਼ਿਆ
ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ।	ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ।
ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣਾ।	ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਜਾਣੂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣਾ।
ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ।	ਅਕਸਰ ਰੁਕਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਬਦਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ।
ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ।	ਧੁੰਦਲੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮੂਡ।	ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।	ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ; ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਕਿੱਸੇ ਦੁਹਰਾਉਣਾ।
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ।	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਅਗੇਤਰਾ ਨਿਦਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗੇਤਰਾ ਨਿਦਾਨ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਮਾਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣਾ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ।	ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ।
ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ।	ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ' ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ।
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜੀਆਂ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਮੇਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।	ਸਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ ਵਰਤਣਾ।
ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ।	ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿੇ ਆਪਣੇ ਦੇ ਡਮਿੇਨਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚੰਿਤਿ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲਿੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਆਿਂ ਵਚਿੱ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਲੱਭੋ: **www.alzheimer.ca/find.**

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕਨੇਡਾ
20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario, M4R 1K8
ਟੈਲੀਫੋਨ: 416-488-8772   1-800-616-8816   ਫੈਕਸ: 416-322-6656
ਈ-ਮੇਲ: info@alzheimer.ca   ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimer.ca
Facebook : www.facebook.com/AlzheimerCanada   Twitter : www.twitter.com/AlzCanada

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ: 11878 4925 RR0001

© ਮਾਰਚ 2021, ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਕਨੇਡਾ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।