

Dementia ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬੌਧਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਭੁੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਂਕੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਦਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ: ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕੇ ਹਨ ਪਰ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਖੂਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ: ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੜਾਅ-ਵਾਰ ਗਿਰਾਵਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ: ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਨਸ਼ੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਈਡ ਦੇ ਰੋਗ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਐੱਚਆਈਵੀ ਏਡਜ਼ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਡਾਕਟਰ / ਸਾਈਕੋਜੈਰੇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਜੈਰੀਐਟਰੀਸ਼ੀਅਨ ਸਮੇਤ) ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ 10 ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ:

- ਹਾਲੀਆ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਭਟਕਣ
- ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਘਟੀ ਹੋਈ ਨਿਰਣਾਇਕ ਸ਼ਕਤੀ
- ਸੰਖੇਪ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ
- ਮੂਡ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ/ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਿਖਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਗੜਬੜੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 3 ਪੜਾਅ ਹਨ।

ਹਲਕਾ ਪੜਾਅ (3 ਸਾਲ ਤੱਕ)

- ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆਉਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਗਵਾਚ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੱਧਮ ਪੜਾਅ (3 ਸਾਲ ਤੱਕ)

ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਲਈ ਉਲਝਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਤਰਕ-ਸੰਗਤ ਸੋਚਣੀ, ਨਵੇਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੱਕੀ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਝਣਾ ਵਾਲਾ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨੋ-ਭਰਮ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਪੜਾਅ (3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ)

ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵੇਗੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਵਾਤਾਵਰਣ

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਸਾਧਨ ਜੁਟਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਬੋਰਡ, ਕੈਲੰਡਰ, ਸੌਖੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤ ਪੱਤਰ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭੀਆ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਕਾਫ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ੇ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੱਲਬ ਰੱਖੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ

- ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ, ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਲਝੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਲਿਆਉਣ।
- ਜਦੋਂ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਚੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਅਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੱਦਣਾ। ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਿਛਲੇ ਕਿੱਤੇ ਜਾਂ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ। ਪਰ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ, ਨਾਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਚ ਲਚਕੀਲਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।