

चुनौतीपूर्ण व्यवहारों को समझने के तरीके

Hindi

ये प्रस्तुति इलिनॉय डिपार्टमेंट ऑफ एजिंग तथा युनाइटेडस्टेट्स एडमिनीस्ट्रेशन से प्राप्त ग्रांट से तैयार की गई है।

जब आप याददाश्त के गुम होनेवाले व्यवहार को सोचते हैं तो आप क्या सोचते हैं?

तरीका - आप मगीदारों को उन व्यवहारों को बताने का मौका दे जैसे क्रोध, निराशा, घूमना/भटकना, कामो की दोहराने की आदत या मानसीक भय इत्यादी जिनका वो सामना करते हैं। चलो इन व्यवहारों पर गौर करते हैं।

क्या यहां पर किसीने कभी उनमें से एक भी व्यवहार दिखाया है ?

तरीका---

हिस्सा लेनेवालो को चुनौती पूर्ण व्यवहारों पर सोचने पर जोर दे।

हम सभी के अच्छे और बुरे दिन होते हैं, चाहे वो कम याददाश्त वाले हो या हमारे जैसे लोग--- हम सबको व्यवहार की आदत होती है।

हमारे लिये जरूरी है कि हम साधारण और तथा कम खतरनाक व्यवहारों के बीच का फर्क समझ और बता सकें।

इन कामों के करने से व्यवहारिक समस्याये ऊठ सकती हैं

- ऐसे करीब आना जिससे वे परेशान हो जायें
- व्यक्ति का अनादर करना
- उनकी बातें ठीक से सुनना पर ध्यान न देना
- जल्दबाजी करवाना

कम याददाश्त वाले लोग तनाव की अवस्था मे ठीक नहीं रहे पाते अगर हम चुनौतीपूर्ण व्यवहारों से बचना चाहते है तो हमे तनाव दूर करना होगा ।

अगर हम किसी के सामने या पीछे से अचानक आ जायें तो वो डर जाते हैं - आप आराम से उनके करीब आयें ताकि वे आपको देख सकें ।

हमेशा ऊन्के साथ आदरका व्यवहार करें ।

कम याददाश्त वाले लोगो की भावनायें हमारी तरह ही होती है । हम भी जब भयभीत, परेशान तथा दुखी होते है तब ठीकसे काम नहीं कर पाते अगर वे अशान्त अवस्था मे हो तब आप इन्तज़ार करें, तब तक पास न जाय जब तक वे शान्त न हो जायें --- या धीरे धीरे बातें करके उन्हे शान्त करने मे मदद करें ।

कोइ नहीं चाहता कि उनकी बात न सुनी जाय, अगर वे कहते है कीउनको तबीयत ठीक नहीं है तो उनकी बात अवश्य सुनें ।

किसीको धकेलना, जल्दबाजी करना अच्छा नहीं लगता, उनके साथ काम करने के लिये कुछ ज्यादा समय रखें ।

अन्य बातें जो व्यवहारिक समस्याएं दे सकती हैं

- शारीरिक बे आरामी
- ज्यादा शोरगुल और चहल पहल
- अनजाने लोग / अनजानी जग हैं
- मुश्किल काम
- निराशाजनक अनुभव

जब हम ठीक महसूस नहीं करते तब हमारा आचरण ठीक नहीं होता। अगर याददाश्त कमी वालों को कोई कष्ट है या तकलीफ हो अकसर अधिक नाराज एवं दुखी दिख सकते हैं - दर्द, बुखार, थकान, तथा बिमारी के लक्षणों पर ध्यान दें।

कमरों में चारों तरफ देखें, क्या टीवी, या रेडियो चल रहा है? क्या चारों तरफ कचरा है? या लोगों की भीड़ है? एक शान्त, ओर सुव्यवस्थित वातावरण तैयार करें जिस से उनको सहायता मिले।

याददाश्त कमी वालों को अनजानी जग हैं या अनजाने लोगों के साथ कठीनाईनी होती है आपको शायद अपना परिचय देना पड सकता है। कोई बात नहीं? लेकिन वे ठीक महसूस करेंगे।

अगर काम ज्यादा कठीन हो तो वे निराश हो सकते है। एक समय एक ही काम बतायें, किसी भी काम को सरल करने के तरीके अपनायें ताकि उन्हें काम करने में सरलता हो।

कम याददाश्त वालों को घबराहट पैदा करनेवाली हालात में ठीक तरह से काम नहीं कर पाते। अगर वे घबरा गये है तो काम बन्द कर दें ओर बाद में कोशिश करें।

बारबार दोहराये हुये आचरण

- उनके आचरण के कारणों का पता करें।
- उनके व्यवहार पर ध्यान न दें, उनकी भावनाओं पर ध्यान दें।
- उनके मुश्किल व्यवहारों को खिलवाड़ में बदलें।

कम याददाश्त वाले लोग एक ही काम बारबार करते हैं - जैसे हाल में चलते रहना और वापस आना - एक बात को बारबार देखना और पूछते रहेना।

एक तरीके से यह देखना चाहिये कि इस व्यवहार की वजह क्या है। चहल कदमी का वजह ये भी है कि उनकी कोई चीज खो गई है जिसे वे ढूँढ रहे हों या बोर हो रहे हों।

आप उनकी आदतों पर ध्यान मत दें उनकी तबीयत पर ध्यान दें। जो वो कर रहे इस में अगर वे खुश एवं संतुष्ट नजर आ तो उन्हें करने देना चाहिये।

अगर वे परेशान ओर चिडचिडे है तो ये बात पर तो उनकी मदद के लिए "आप परेशान नज़र आ रहे है क्या में मदद कर सकती हूं" पूछें। क्या वे बाथरूम जाना चाहते है - वे शायद इसलिये परेशान है क्युकी उनको बाथरूम नहीं मिल रहा है। अगर वे परेशान है और कुछ ढूँढ रहे है उस समय उन्हें बैठने को और आराम करनेको बोले तो वे ज्यादा गुस्सा हो जाते है और नाराज लगते है।

देखें जो वो कर रहे है उसी तरह का कोई काम उनको दे दें। जो लोग अपने कपड़ों को बारबार छू रहें हो उन्हें अगर तौलिये की तह लगाने को दिया जाय तो उनके हाथ व्यस्त भी रहेंगे और उन्हें संतोष भी होगा।

बारबार क्रियायें

- शान्त रहें, धीरज रखें
- उनके व्यवहार को स्वीकार करें
- आवश्यकता होने पर डाक्टर की सलाह लें।

धीरज रखें, शान्त रहें, आप अगर परेशानी दिखाये तो व्यक्ति का आचरण बदल सकता है।

अगर वे प्रसन्न है और उनके आचरण से कोई परेशानी नहीं है तो खुद परेशान न हों।

अगर उनकी हरकतों से परेशानी है जैसे चहलकदमी तब तक करते हैं जब तक थक न जायें - तब आप डाक्टर की सलाह लें कि कहीं कोई ऐसा तरीका मिल जाय या कोई दवा दे कर उनका चलना कम किया जा सके और उन्हें आराम मिल सके।

आक्रमक व्यवहार

- आक्रमक व्यवहार के कारणों का पता करें
- सच्चाई की बजाय भावनाओं का खयाल रखें
- नाराजगी या परेशानी से बचें
- ध्यानभंग से बचने के लिए एकान्त स्थान पर चले जायें
- उनको उनकी पसंद कामों में लगायें

कम याददाश्त वाले लोगो के पास पहले जैसी सामाजिक कुशलता नहीं होती। उन्हें ये भी पता नहीं होता कि उनका आचरण धीरेधीरे आक्रमिक होता जा रहा है।

सबसे पहले पता लगायें कि आक्रमिक व्यवहार की वजह क्या है।

उनकी भावनाओं पर ध्यान केन्द्रित करें। अगर वे अपना गुस्सा आप पर उतारते हैं तो क्षमा माँग ले अगर आप ने वो काम नहीं किया जैसा की वो समझते हैं। इसीसे शायद बात बने।

उस व्यक्ति से नाराज और परेशान न हो। उससे हालात और बिगड सकते हैं।

अगर आप भीड में हैं तो उन्हें कम भीडवाले स्थान पर ले जाये जिस से उन्हें थोड़ी शान्ति मिले।

कभी कभी आप उनके पसन्द की कार्यो में लगाकर उनका ध्यान बटाने में सफल हो सकते हैं। "मुझे पता है कि आप परेशान हैं" क्यों न हम बैठकर चाय पीयें।

शक्की व्यवहार

- कभी बुरा न माने ।
- बहस न करे, विश्वास दिलाने की कोशिश करें
- सीधा जवाब दें
- उनका ध्यान किसी दूसरे काम पर लगाये ।
- खोड़ हुई चीजों के बदले में दूसरी दें दें

जब अपनी तरफ से आप अच्छा काम कर रहे हों तो शक्की लोगों को साथ निभाना काफी मुश्किल काम है ।

अगर कोई कहे "मेरा स्वेटर नहीं मिल रहा है मुझे मालूम है कि तुमने चुराया है" आप भी अप्रसन्न न हो । इसे अच्छा तरीका है कि आप कहें "आपका स्वेटर नहीं मिल रहा है ? मुझे अफसोस है, चलो दूँदते हैं, शायद हमें मिल जायें ।"

अगर आप बहस करेंगे के आपने स्वेटर नहीं चुराया - इससे बात और बढ़ेगी, आरोप भी लगेगा, आपको देस लगेगी - सिर्फ इस बात पर ध्यान दें कि स्वेटर कहाँ गया !

अगर आपको मालूम है कि उनके दरजा स्वेटर से भरे पड़े हुए हैं, सिर्फ एक स्वेटर उठाकर कहें "मुझे मिल गया" उन्हें शान्त करने के लिये इतना काफी है ।

आप उनका ध्यान बदलकर किसी और बात पर लगा सकते हैं । इसमें कुछ खतरा है - क्योंकि आप पर वे इल्जाम लगा सकते हैं कि अपने उनके ध्यान को बदलने की कोशिश की है, इस बात का ध्यान रखें कि आप उसी तरह के कामों को कहें जो उन्हें पसंद है ।

अगर उनकी चीज खो गई है तो बदले में दूसरी रख दें ।

चिन्ता, परेशानी

- ध्यान से सुने
- व्यक्ति का हौसला बढ़ायें।
- उनके प्रिय कार्यों में लगायें।
- आवश्यकता अनुसार वातावरण बदलें।
- अतिरिक्त शक्ति को दूसरे कामों में लगायें।
- शारीरिक कारणों का पता करें।

अगर व्यक्ति चिन्तित दिखता हो तो उन कारणों को सुने जिसकी वजह से उसे समस्या हो रही हो। व्यक्ति को हौसला दे कि सबकुछ ठीक ठाक है और जब तक वे शान्त न हो जाय तब तक आप उनके पास रहेंगे।

अगर सम्भव हो तो उनका ध्यान दूसरे कार्यों में लगाये जिससे उनकी चिन्ता कम हो सके - जैसे "क्या आपके कपड़ों की तह लगाने में मदद करेंगे ?- "या क्या कार की पालिश करने में मदद करेंगे ? "

अगर वातावरण में कुछ गड़बड़ी है जैसे ज्यादा शोरगुल, या भीड़भाड़ तो उन्हें कमरे से बाहर ले जायें, अगर समस्या हल न हो सके तो जो कुछ हो सके वातावरण में शान्ति लायें जैसे टेलिविजन या रेडियो बन्द कर दें या पर्दे लगा दें।

अगर आपको लगता है कि वे टहलना चाहे तो कुछ शारीरिक श्रम - तो गार्डन में सैर करायें जिससे उनकी अतिरिक्त शक्ति का उपयोग हो सके और चिन्ताओं से ध्यान हटे।

उस व्यवहार के शारीरिक कारणों की जाँच करें - क्या उन्हें दर्द या बिमारी महसूस हो रही है - क्योंकि बिमारी की वजह से उनके आचरण में आकस्मिक बदलाव आ सकता है।

नहाने की परेशानी

- बहस न करें ।
- खिलवाड में सवारें ।
- वातावरण को सहज बनायें ।
- स्पंज से स्नान और अगों को साफ करेगें ,कहे”

जो व्यक्ति पहले काफी साफ रहता था, अब वह नहाना उतना पसन्द नहीं करता जितना उसे चाहिए ।अगर ऐसा हो तो उनके साथ बहस न करें ।

अगर हाथ गन्दे हो तो एक चिरमची में गर्म पानी ले कर उनके हाथ की मालिश करें ।ऐसा पैरो के साथ भी किया जा सकता हैं । अगर बाल साफ हो तो सिर एवं कन्धो की मालिश करें,अगर वे पानी से डरते हो तो,सूखे शैम्पू का प्रयोग करे ।

क्या बाथस्म में कोई वस्तु हैं जिसकी वजह से वे नहीं नहाना चाहते । क्या बाथस्म काफी ठंडा हैं ?

क्या उसे लगता हैं कि उसे जल्द कपडें उतारने पडेगे ?क्या वह चाहती है कि आप उसे नंगा न देखें ।

उसे निश्चिन्त बनाने के लिये आप कुछ और कर सकते हैं ?

शावर लेना या भरे हुये बाथतब में बैटना भयावह हो सकता हैं,हो सके तो शावर बेंच या हाथ में पकडने वाले शावर हेड का प्रयोग करें । खुशबूदार साबुन या पाउडर का प्रयोग करें ।

या उन्हें बेडबाथ दें और मालिश करके उनको स्वच्छता और सुख का अनुभव करायें । उनके साफ करने वाले अंग को छोडकर सारा शरीर तौलिए से ढक दें ।या सिर्फ अगों को ही साफ करें ।

भटकना

- बारंबार और चुनौती वाला जान लेवा व्यवहार हो सकता है ।
- सेफ रिटर्न

भटकना ये है की जब वक्ति घर से निकलता है, उसे पता भी नहीं होता की घर वापस कैसे पहुंचे ?

ये आम और खतरनाक आचरणो मे से अेक है । कम याददाश्त वाले लोग अक्सर भटक जाते है । उन्हे पता नहीं होता है कि वे कहा है और वे लोगो को अपना नाम और पता नहीं बता सकते । वे मोसम के अनुसार कपडे पहनेने बिना घर से नीकल जाते है । एसा भटकना खतरनाक हो सकता है ।

सेइफ रिटर्न एक राषट्रीय प्रोग्राम है जो हर शहर मे सहायता देता है । कम याददाश्त वाले लोग इसके मेम्बर बनकर पहचान का कडा ले सकतें है । अगर उनके गुम होने पर परिवार वाले लोग या जिसने कडेवाला व्यक्ति देखा है वो ८00 नम्बर को फोन करते है । सेफ रिटर्नवाले पोलिस की मदद से गुम व्यक्ति को वापस लातें है चाहे वो पास मे हो या घर से दूर ये सहायता २४ कलाक, सात दिन प्राप्त है । हम आपको सेफ रिटर्न के आवेदनपात्र और अतिरिक्त फोर्म दे सकते है । आप इस प्रोग्राम मुफ्त हिस्सा ले सकते है ।