American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

याददाश्त, सोच और फोकस, में बदलाव के लिए क्या करें?

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Hindi

कैंसर से पीड़ित कुछ लोग कैंसर के इलाज से पहले, उसके दौरान, या उसके बाद उनके सोचने के तरीके में बदलाव देखते हैं। ये संज्ञानात्मक असमर्थता के लक्षण हैं, जिन्हें अक्सर "कीमो ब्रेन" या "ब्रेन फ़ॉग" कहा जाता है।

सोचने में परिवर्तन कैसे महसूस होते हैं?

बहुत से लोग सूचित करते हैं कि उन्हें चीज़ों को याद रखने, काम ख़त्म करने, ध्यान लगाने, या नई चीज़ें सीखने में परेशानी होती है।

यदि आपके सोचने में बदलाव होते हैं, तो आपको परेशानी हो सकती है:

- उन चीज़ों को याद रखना जिन्हें आप आमतौर पर याद कर सकते हैं
- इस पर ध्यान लगाना कि आप क्या कर रहे हैं और कामों को खत्म करने में अधिक समय लग रहा है
- नाम, दिनांक, और घटनाओं जैसी चीजों के विवरण याद रखना
- सामान्य शब्द खोजना
- एक समय में एक से अधिक काम करना, उनमें से किसी पर भी ध्यान खोए बिना

आपको कैंसर होने पर ये बदलाव किसी भी समय हो सकते हैं। कुछ लोगों के लिए सोच में बदलाव थोड़े समय के लिए ही रहते हैं। अन्य लोगों को दीर्घकालिक बदलाव हो सकते हैं।

सोच में बदलाव पर ध्यान देना आसान नहीं हो सकता है, और आपके आस-पास के लोग उन पर ध्यान भी नहीं दे सकते हैं। फिर भी, यदि आपको पे बदलाव होते हैं, तो संभवतः आप यह पता लग जाएंगें।

सोच में बदलावों का क्या कारण है?

यह स्पष्ट नहीं है कि याददाश्त, सोच, और फोकस में बदलाव का कारण क्या है। अध्ययन दिखाते हैं कि कैंसर के कुछ उपचार मस्तिष्क में परिवर्तन का कारण बन सकते हैं। लेकिन कैंसर से पीड़ित कुछ लोगों का उपचार शुरू होने से पहले ही इस प्रकार के बदलाव हो सकते हैं। और उपचार पूरा होने के बाद भी सोच में बदलाव बने रह सकते हैं।

सोच में बदलाव सबसे अधिक निकटता से कीमोथेरेपी से जुड़े हुए हैं, इसलिए उन्हें अक्सर "कीमो ब्रेन" कहा जाता है। लेकिन अन्य उपचारों का भी यह असर हो सकता है। और कैंसर से पीड़ित कुछ लोग, जिन्होंने इलाज नहीं कराया है, उन्हें भी कई लक्षण समान हो सकते हैं।

क्या सोच में बदलावों को रोका जा सकता है?

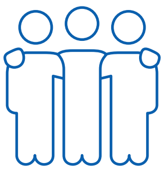
सोच में बदलावों को रोकने का कोई ज्ञात तरीका नहीं है। वे अक्सर मस्तिष्क के लिए कीमोथेरेपी और विकिरण उपचार की उच्च खुराकों के साथ अधिक बार होते प्रतीत होते हैं। ये बदलाव आमतौर पर हल्के होते हैं और समय के साथ खत्म हो जाते हैं, इसलिए उपचार योजनाएं आमतौर पर नहीं बदली जाती हैं।

सोच में बदलावों से निपटने के लिए जो काम आप कर सकते हैं

- दैनिक योजनाकार, नोटबुक्स, रिमाइंडर नोट्स, या अपने स्मार्ट फोन का इस्तेमाल करें। आपके लिए आवश्यक हो सकने वाले रिमाइंडर्स को ढूंढना आसान बनाने के लिए सभी चीज़ों को एक ही स्थान पर रखें। अपॉइंटमेंट्स, कार्य सूचियों, महत्वपूर्ण तिथियों, फोन नंबरों और पतों, मीटिंग नोट्स, और यहां तक कि उन फिल्मों पर भी नज़र रखें जिन्हें आप देखना चाहते हैं या वे किताबें जिन्हें आप पढ़ना चाहते हैं।
- अपने सबसे कठिन काम तब करें जब आप में सबसे अधिक ऊर्जा हो।
- अपने मस्तिष्क का व्यायाम करें। कक्षा में शामिल हो, शब्द वाली पहेलियाँ हल करें, या कुछ नया करना सीखें।
- पर्याप्त आराम करने और नींद लेने की कोशिश करें।
- जितना अधिक हो सके सक्रिय रहें। नियमित शारीरिक गतिविधि आपके मस्तिष्क के लिए अच्छी है। यह आपके मूड को बेहतर बना सकता है और आपको अधिक सतर्क और कम थका हुआ रखने में मदद कर सकता है। अन्य व्यायाम, जैसे ताई ची और योग, भी आपके फोकस में सहायता कर सकते हैं।
- दिनचर्या निर्धारित करें और उसकी पालन करें। समान दैनिक कार्यक्रम रखने का प्रयास करें।
- एक समय पर एक ही काम पर ध्यान लगाने का प्रयास करें।
- अपनी याददाश्त, सोच, और फोकस संबंधी समस्याओं पर नज़र रखें। इसकी एक डायरी लगाएं कि आप कब समस्याएँ देखते हैं और उस समय क्या चल रहा है। ली गई दवाओं, दिन के समय, और आप कहां हैं, इन पर नज़र रखने से आपको यह पता लगाने में मदद मिल सकती है कि क्या आपकी याददाश्त को प्रभावित करता है। यह आपकी महत्वपूर्ण कार्यों या

अपॉइंटमेंट्स की योजना बनाने में भी मदद कर सकता है जब आप स्पष्ट रूप से सोचने और ध्यान लगाने में सक्षम होते हैं।

- इस बात पर ध्यान न लगाने का प्रयास करें कि सोच में कितने बदलाव आपको परेशान कर रहे हैं। समस्या को स्वीकार करने से आपको इससे निपटने में मदद मिल सकती है। कैंसर से पीड़ित लोगों का कहना है कि जिन चीज़ों पर आप नियंत्रण नहीं कर सकते हैं, उनके बारे में हंसने से आपको इससे निपटने में मदद मिल सकती है।
- और याद रखें, आप अन्य लोगों की तुलना में अपनी समस्याओं पर कहीं अधिक ध्यान देते हैं।



दूसरों को बताना

परिवार, दोस्तों, और अपनी कैंसर देखभाल टीम को अपनी सोच संबंधी समस्याओं के बारे में बताना आपकी उनके बारे में बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है। उन्हें बताएं कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं।

सोच में बदलाव ऐसे दुष्प्रभाव हैं जिनका प्रबंधन करना आप सीख सकते हैं। भले ही वे ऐसे बदलाव हो सकते हैं जिन्हें देखना आसान न हो, आपके प्रियजनों ने ऐसी चीज़ों पर ध्यान दिया होगा और वे आपकी सहायता करने में भी सक्षम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, वे देख सकते हैं कि आप कब जल्दी में होते हैं, तो आपको चीजें ढूंढने में अधिक परेशानी होती है।

अपने दोस्तों या प्रियजनों को बताएं कि वे सहायता के लिए क्या कर सकते हैं। उनकी सहायता और समझ आपको बेहतर तरीके से निपटने में सहायता कर सकती है।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या आपके उपचार से सोच में बदलाव होने की संभावना है। पूछें कि किस प्रकार के बदलावों पर नज़र रखनी है और उनका प्रबंधन कैसे करना है।

यदि आपमें कोई बदलाव हुए हैं, आपको किसी चीज़ से परेशानी है, या ऐसी चीजें जो बदलावों को बदतर या बेहतर बनाती हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताने में तब तक प्रतीक्षा न करें जब तक कि यह आपके रोजमर्रा के जीवन को प्रभावित न कर दे। वे आपको किसी ऐसे विशेषज्ञ से मिलने का सुझाव दे सकते हैं जो याददाश्त या सोच से संबंधित समस्याओं को प्रबंधित करने के तरीकों पर आपके साथ काम कर सकता है।

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएँ या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN213906 Rev. 5/24

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity