

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Managing Memory and Attention

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਲਿਖਤੀ ਤੱਥ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੋਲੀਆਂ ਹੋਈਆ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਅਸਰ Impact of Stress or Worry

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ “ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ” ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਘੱਟ ਖੂਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸਿਸ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ

Strategies to Help with Memory and Attention

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨੀਤੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਸ਼ਰੇਣੀ ਵਿਚੋਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Managing Memory and Attention

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ Relaxation Methods

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਵਧਾਉਣਾ (Progressive Muscle Relaxation)
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ (Deep Breathing)
- ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ (Managing Stress)

ਸੰਸਥਾਈ ਤਰੀਕੇ Organizational Methods

- ਸਾਰੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੈਲੰਡਰ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੀਟਿੰਗ ਭੁੱਲਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੈ।
- ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਨੋਟ ਵਰਤੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ)।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾਓ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ “ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ” ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਛੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਬਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ Verbal Practice Methods

- **ਸਵੈ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ Self-instructional training:** ਕੰਮ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅਤੇ ਤੱਥ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ: ਬੁਰਸ਼ ਕੱਢੋ, ਉਸ ਤੇ ਪੇਸਟ ਲਗਾਓ, ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ।
- **ਸਧਾਰਨ ਦੁਹਰਾਉਣਾ Simple repetition:** ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋਲੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਾਂ ਤਰੰਤ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Managing Memory and Attention

- ਵਕਫ਼ੇ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਓ Spaced repetition:** ਇਹ ਵੀ ਸਾਧਾਰਨ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋਲੋ। ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਟ ਠਹਿਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।
- ਟੁਕੜੇ ਬਣਾਓ (ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ) Chunking (grouping):** ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਗਰੁੱਪ) ਬਣਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਬੰਧਤਾ, ਤਰਜੀਹ ਜਾਂ ਕਿਸਮ)।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ: ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕਾਗਜ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ। ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਧੁਨ Rhyming or melodies:** ਕੋਈ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਗਾਣੇ ਦੀ ਧੁਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗਾਣਾ ਬਣਾਓ “ਬਿਲ” ਦਾ “ਦਿਲ”। ਮਨ ਵਿਚ ਜੇ “ਲੂਸੀ” ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗਾਣਾ ਬੋਲੋ “ਲੂਸੀ ਮਾਸੀ ਕਿੱਥੇ ਜਾਸੀ” ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ।

ਦਰਸ਼ੀ ਚਿੱਤਰ Visual Imagery

ਦਰਸ਼ੀ ਫੋਟੋ Visual picture: ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਮਨ ਵਿਚ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਿਧੀ Method of loci:** ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰੋ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਔਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਤੀਬ ਤੋਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ: ਮੈਮਰੀ ਅਤੇ ਅਟੈਂਸ਼ਨ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮੈਨੂਅਲ (2011) ਫਰਗੂਸਨ, ਆਰ.ਜੇ. & ਗਿਲੋਕ, ਕੇ.ਐੱਲ.