

कैंसर से होने वाले दर्द के लिए याददाश्त, सोच-विचार और ध्यान केंद्रन में बदलाव

कुछ लोगों को कैंसर के दौरान, उपचार से पहले, उपचार के दौरान, या उपचार के बाद सोचने-समझने के तरीके में बदलाव महसूस हो सकते हैं। ये संज्ञानात्मक हानि के लक्षण होते हैं, जिन्हें अक्सर “कीमो ब्रेन” या “ब्रेन फॉग” कहा जाता है।



सोचने-समझने में बदलाव किस कारण होते हैं?

यह स्पष्ट नहीं है कि याददाश्त, सोच-विचार और ध्यान केंद्रन में बदलाव किस वजह से होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि कुछ कैंसर उपचार मस्तिष्क में बदलाव पैदा कर सकते हैं। लेकिन इस प्रकार के बदलाव कुछ लोगों में कैंसर का इलाज शुरू होने से पहले भी हो सकते हैं। और सोचने-समझने में बदलाव उपचार पूरा होने के बाद भी बने रह सकते हैं।

सोच में होने वाले बदलावों का सबसे अधिक संबंध कीमोथेरेपी से पाया गया है, इसलिए इसे अक्सर “कीमो ब्रेन” कहा जाता है। लेकिन अन्य उपचारों का भी ऐसा प्रभाव हो सकता है। और कुछ ऐसे लोग जिनको कैंसर है लेकिन जिन्होंने अभी तक उपचार नहीं कराया है, उन्हें भी ऐसे ही कई लक्षण हो सकते हैं।

अन्य चीजें भी सोचने-समझने में बदलाव के आपके जोखिम को बढ़ा सकती हैं। इनमें स्वयं कैंसर (जैसे मस्तिष्क के ट्यूमर), आपकी अन्य स्वास्थ्य स्थितियाँ (जैसे मधुमेह या उच्च रक्तचाप), दर्द और तनाव शामिल हैं।



सोचने-समझने में बदलाव कैसा महसूस होता है?

कई लोग बताते हैं कि उन्हें चीजें याद रखने, काम पूरे करने, ध्यान केंद्रित करने या नई चीजें सीखने में कठिनाई होती है।

अगर आपको सोचने-समझने में बदलाव हो रहे हैं, तो आपको इन बातों में परेशानी हो सकती है:

- वे बातें याद रखना जिन्हें आप सामान्यतः आसानी से याद कर लेते थे
- जो काम कर रहे हैं उस पर ध्यान केंद्रित रखना और उसे पूरा करने में अधिक समय लगना
- नाम, तारीखें और घटनाओं जैसे विवरण याद रखना
- सामान्य शब्द ढूँढ पाने में कठिनाई होना

एक समय में एक से अधिक काम करना और उनमें से किसी एक का ध्यान न खोना

ये बदलाव कैंसर के दौरान किसी भी समय हो सकते हैं। कुछ लोगों के लिए ये बदलाव केवल थोड़े समय के लिए होते हैं। जबकि अन्य लोगों में ये लंबे समय तक बने रह सकते हैं।

सोचने-समझने में बदलावों को पहचानना आसान नहीं होता, और आपके आसपास के लोग शायद इन्हें नोटिस भी न करें। फिर भी, अगर आप में ये बदलाव हो रहे हैं, तो आपको स्वयं इसका एहसास हो जाएगा।



सोचने-समझने में होने वाले बदलावों का इलाज कैसे किया जाता है?

सोचने में होने वाले बदलावों में मदद के लिए कुछ चीजें की जा सकती हैं। इनमें व्यायाम, ध्यान (मेडिटेशन), मूवमेंट थेरेपी और केंद्रित पुनर्वास (फोकस्ड रिहैबिलिटेशन) शामिल हैं। इन और अन्य विकल्पों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।



सोचने में होने वाले बदलावों को प्रबंधित करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- दैनिक प्लानर, नोटबुक, रिमाइंडर नोट्स या अपने स्मार्ट फोन का उपयोग करें। सभी चीजों को

एक ही जगह पर रखें ताकि ज़रूरी याद दिलाने वाली बातें ढूँढना आसान हो। अपॉइंटमेंट, करने वाले कामों की सूची, महत्वपूर्ण तारीखें, फोन नंबर और पते, मीटिंग नोट्स, यहाँ तक कि वे फ़िल्में जो आप देखना चाहते हैं या किताबें जो आप पढ़ना चाहते हैं, सब लिखकर रखें।

- सबसे कठिन काम उस समय करें जब आप में सबसे ज़्यादा ऊर्जा हो।
- अपने दिमाग का व्यायाम करें। कोई क्लास लें, शब्द पहलियाँ हल करें या कुछ नया सीखें।
- पर्याप्त आराम और नींद लेने की कोशिश करें।

- **जितना हो सके सक्रिय बने रहें।** नियमित शारीरिक गतिविधि आपके दिमाग के लिए अच्छी होती है। यह आपके मूड को बेहतर कर सकती है और आपको अधिक सतर्क और कम थका हुआ महसूस करने में मदद करती है। अन्य व्यायाम जैसे टार्ई-ची और योग भी एकाग्रता बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।
- **रूटीन बनाएं** और उसका पालन करें। कोशिश करें कि रोज़ की समय-सारणी एक जैसी रहे।
- **एक समय में एक ही काम पर ध्यान देने की कोशिश करें।**
- **अपनी याददाश्त, सोचने और ध्यान केंद्रित करने की समस्याओं का रिकॉर्ड रखें।** जब भी आपको कोई समस्या महसूस हो और उस समय क्या हो रहा है, इसका एक डायरी में रिकॉर्ड रखें।
- कौन-सी दवाइयाँ लीं, दिन का कौन-सा समय था, और आप कहाँ थे—इन सबका हिसाब रखने से आपको यह समझने में मदद मिल सकती है कि आपकी याददाश्त को क्या प्रभावित करता है। यह रिकॉर्ड आपको महत्वपूर्ण कामों या अपॉइंटमेंट्स की योजना बनाने में भी मदद कर सकता है, उस समय के लिए जब आप सबसे ज़्यादा साफ़ सोच पाते हैं और ध्यान केंद्रित कर पाते हैं।
- **कोशिश करें कि सोचने में होने वाले बदलाव आपको कितना परेशान कर रहे हैं, उसी पर ध्यान न दें।** समस्या को स्वीकार करने से उससे निपटना आसान हो सकता है। कैंसर से जूझ रहे लोग कहते हैं कि जिन बातों पर आपका नियंत्रण नहीं है, उन पर हँस पाना भी सामना करने में मदद करता है।
- और याद रखें, आप अपनी समस्याओं पर दूसरे लोगों की तुलना में ज़्यादा ध्यान देते हैं।



क्या आप सोच में बदलाव को रोकने में मदद कर सकते हैं?

सोच में होने वाले बदलावों को रोकने का कोई निश्चित तरीका ज्ञात नहीं है। ये बदलाव अधिकतर तब देखे जाते हैं जब कीमोथेरेपी की उच्च मात्रा दी जाती है या दिमाग पर रेडिएशन उपचार किया जाता है। अक्सर ये बदलाव हल्के होते हैं और समय के साथ अपने-आप ठीक हो जाते हैं, इसलिए आमतौर पर इलाज की योजना नहीं बदली जाती।



दूसरों को सोच में होने वाले बदलावों के बारे में क्या बताएँ

अपने परिवार, दोस्तों और अपनी कैंसर देखभाल टीम को अपनी सोच से जुड़ी समस्याओं के बारे में बताने से आपको बेहतर महसूस हो सकता है। उन्हें बताएँ कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं।

सोचने में होने वाले बदलाव एक ऐसा दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट) है जिसे आप प्रबंधित करना सीख सकते हैं। भले ही ये बदलाव आसानी से दिखाई न दें, आपके अपने लोग इन्हें नोटिस कर सकते हैं और आपकी मदद भी कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, वे देख सकते हैं कि जब आप जल्दी में होते हैं, तो आपको चीज़ें ढूँढने में ज़्यादा परेशानी होती है।

अपने दोस्तों या परिवार को बताएँ कि वे आपकी मदद के लिए क्या कर सकते हैं। उनका सहयोग और समझ आपको बेहतर तरीके से सामना करने में मदद कर सकता है।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या आपके इलाज से सोचने में बदलाव आने की संभावना है। यह भी पूछें कि किस तरह के बदलावों पर ध्यान देना चाहिए और उन्हें कैसे संभालना है।

अगर आपको सोचने में कोई बदलाव महसूस हो, तो अपनी टीम को ज़रूर बताएँ, ये बदलाव आपको कौन-सी समस्याएँ दे रहे हैं और किन चीज़ों से ये बेहतर या बदतर होते हैं। रोज़मर्रा की ज़िंदगी पर असर पड़ने का इंतज़ार न करें; पहले ही अपनी टीम को बता दें। वे आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेजने का सुझाव दे सकते हैं, जो आपकी याददाश्त या सोच से जुड़ी समस्याओं को मैनेज करने के तरीके सिखा सके।



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

