

## ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ (Epilepsy and Memory)

ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਜਾਂ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸੀਜ਼ਰ:** ਸੀਜ਼ਰ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟੈਮਪੋਰਲ ਲੋਬ (ਪੁੜਪੁੜੀ ਵਾਲੇ ਭਾਗ) ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਟੈਮਪੋਰਲ ਲੋਬ ਸੀਜ਼ਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਪੱਕੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ “ਮਿਟਾ” ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਮਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਟਿਸੂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਜ਼ਰ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ। ਯਾਦ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ, ਫਾਇਲ ਕੈਬਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਇਲ ਲੱਭਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜੇ ਫਾਇਲ ਸਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਗਈ ਜਾਂ ਜੇ ਫਾਇਲਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸਿਸਟਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫਾਇਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਕਿਤੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਭਾਲਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਫਰੰਟਲ (ਮੱਥੇ ਵਾਲੇ) ਜਾਂ ਟੈਮਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਟਰਿਕਟਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ (ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਣ ਬਿਜਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਜਿਹੜੀ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤਾਂ:** ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾਵਾਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਦਵਾਈਆਂ:** ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਏ ਈ ਡੀਜ਼) ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਏ ਈ ਡੀਜ਼ ਉੱਘ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੱਖ:** ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਵੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਥਕੇਵਾਂ, ਚਿੰਤਾ, ਸਟਰੈੱਸ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਥਕੇ ਹੋਏ, ਨਰਵਸ, ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਮੱਠੀ ਜਾਂ ਪੁੰਦਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ: ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਮਦਦ ਲੈਣਾ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਹੋਰ ਈ ਈ ਜੀਜ਼, ਜਾਂ ਬਰੇਨ ਇਮੇਜਿੰਗ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਚੇਤਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਡਾਇਰੀ/ਕਾਲੈਂਡਰ ਲਾਉ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।
2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣ/ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਛੋਟੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਵੋਆਇਸ ਰਿਕਾਰਡਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੀਟਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਬੈਂਕ ਆਦਿ ਨਾਲ) ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਲਿਖਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੋਟਪੈਡ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਤਾਰੀਕ, ਫੋਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ)।
4. ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਉ। ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
5. ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰਨ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਵਧਣਗੇ।
6. ਇਕ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਉ ਅਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਿੱਖੋ।
7. ਆਪਣੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੇਤਾ-ਕਰਾਊ ਜੁਗਤਾਂ ਵਰਤੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁੱਕਬੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਛੱਡੀ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
8. ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਚਾਬੀਆਂ, ਚੈੱਕ ਬੁੱਕਾਂ)। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਨਾ ਰੱਖਣ।
9. ਅਜਿਹਾ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪਿੱਲ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਘੜੀ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।
10. ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
11. ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ 'ਤੇ ਹਾਂਪੱਖੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
12. ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਟੂਡੈਂਟ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਆਸ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਖਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ।

**ਵਸੀਲੇ:**

[www.epilepsy.com/EPILEPSY/thinking\\_memory](http://www.epilepsy.com/EPILEPSY/thinking_memory)

[www.epilepsy.org.uk/info/memory.html](http://www.epilepsy.org.uk/info/memory.html)

ਦਸੰਬਰ 2008 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਐੱਸ ਜੇ ਏ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#2500-900 West 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)