

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

واحد آموزش سلامت

شهریور ماه ۱۴۰۱



21 WORLD
ALZHEIMER'S
SEPTEMBER DAY

۳۰ شهریور

روز جهانی

آلزایمر

شعار روز جهانی آلزایمر:

قدرت دانش «آگاهی و درک زوال عقل، نحوه تاثیر آن بر افراد،
علائم هشدار دهنده و نحوه حمایت از مبتلایان برای بهتر زندگی
کردن، امری حیاتی است».



روز
جهانی
آلزایمر

آیا می توانیم عوامل خطر ساز را کاهش دهیم؟



از قلبتان
محافظت کنید



ورزش
کنید



تغذیه سالم
استفاده کنید



مغز خود را به
چالش بکشید



در فعالیت های
اجتماعی شرکت نمایید

واحد آموزش سلامت

شهریور ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و

درمانی پیامبر اعظم (ص)



علائم و نشانه های آلزایمر

روز جهانی آلزایمر

نیروی دانش (آگاهی از آلزایمر)

تغییرات خلق
و رفتار

عدم آگاهی به
زمان و مکان

ضعف بیان

توهم و هذیان

کاهش
دامنه توجه

کناره گیری از
فعالیت های
اجتماعی

از دست
دادن انگیزه

کاهش یا
ضعف
استدلال

ترس



با این ۱۲ روش حافظه خود را تقویت کنید



تمرینات ساده برای جلوگیری از آلزایمر

Nournews_IR



کار جدیدی
انجام
دهید



کلمات را
وارونه
بگویید



از مسیر
جدیدی به
سر کار بروید



با دست مخالف
مسواک و یا
شانه بزنید



ساعت را در
دست راست
ببندید



آلبوم عکسهای
قدیمی را
ورق بزنید



چیز تازه ای
مثل آشپزی
یاد بگیرید



بدون ماشین
حساب
محاسبه کنید



لباسهایی با
رنگبندی جدید
بپوشید



یک یا چند
بیت شعر
حفظ کنید



WORLD
ALZHEIMER'S
DAY
21st SEPTEMBER



روز جهانی
آلزایمر
۳۰ شهریور



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی
و درمانی پیامبر اعظم (ص)

۶ راهکار مهم برای تقویت حافظ

۲. خواب مناسب

حداقل ۶ ساعت خواب در طول شب به افزایش سلامت مغز و جلوگیری از سکنه مغزی کمک میکند.

۱. به یادگیری بپردازید

تحریک مغز به افزایش توانایی مغز منجر شده و باعث میشود مغز در برابر بیماری های ذهنی مثل آلزایمر مقاومت کند.

۳. تغذیه مناسب

رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه ها، غلات کامل مغز ها، گوشت قرمز و گوشت ماهی، ویتامین های C، E و A به جلوگیری از بروز آلزایمر در سنین بالاتر منجر میشود.

۱۹۱
جهانی
آلزایمر

۶. مدیتیشن کنید

کاهش اضطراب و افزایش جریان خون به مغز از جمله خواص مدیتیشن هستند. هفت بار به مدت هفت شماره نفس عمیق بکشید، و در هفت شماره آن را بازدم کنید.

۴. خودتون رو به چالش بکشید

مغز خود را تمرین دهید... سعی کنید چیزهایی که یادآوری آن شما را به چالش میکشد به یاد بیاورید، این کار به افزایش قدرت حافظه کمک زیادی میکند.

۵. ارتباطات اجتماعی داشته باشید

کار گروهی، روابط اجتماعی سالم و بدون استرس و یک مکالمه خوب سه عامل مهم علیه بیماری آلزایمر هستند.



مجتمع آموزشی، پژوهشی و
درمانی پیامبر اعظم(ص)





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)



آلزايمر

رقیه کوهستانی
سوپروایزر آموزش سلامت

شهریور ماه ۱۴۰۱



بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر شایع ترین نوع دمانس، با شروعی تدریجی و پیشرفتی مداوم است که به تدریج حافظه و تواناییهای ذهنی دیگر مانند تفکر، تکلم، ادراک، استدلال و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد و او در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می شود.

دمانس چیست؟

برای آنکه بدانیم آلزایمر چیست باید دمانس را بشناسیم. در دمانس با نوعی اختلال کلی اکتسابی در شناخت مواجهیم که پیش رونده و برگشت ناپذیر است. معمولاً افت حافظه نشانه ای است که سبب مراجعه فرد به پزشک می شود و علاوه بر آن نقائصی در چندین قلمرو شناختی مانند قدرت تفکر، تکلم، قضاوت، استدلال و ادراک دیده می شود.

آسیب شناسی بیماری آلزایمر

بین سلول های مغزی این بیماران رسوبات پروتئینی به نام پلاک های آمیلوئید ایجاد می گردد. این پلاک ها نه تنها مانع از ارتباط بین سلول های عصبی می شود، بلکه باعث تخریب سلول های اطراف خود نیز می شود. علاوه بر پلاک های آمیلوئید، کلافه های پیچیده دیگری با نام کلافه های نوروفیبریلری در سلول های عصبی مغز به وجود می آید. ازدیاد و رشد این ترکیب نیز باعث معدوم شدن سلول های مغزی می شود. کاهش سطح بعضی از موادشیمیایی که پیام ها را بین سلول های عصبی منتقل می کند نیز باعث از بین رفتن ارتباط بین سلول ها می گردد. تمام این موارد باعث کوچک شدن و آتروفی مغز می شود.

روشهای تشخیص بیماری آلزایمر

تشخیص این بیماری توسط پزشک و با بررسی تاریخچه سلامت بیمار و انجام برخی معاینات جسمانی/ روانی و آزمایشهایی چون، سی تی اسکن، ام آر آی ، نوار مغزی، آزمایش مایع نخاع و یا آزمونهای روانشناسی انجام می پذیرد.

اثرات بیماری آلزایمر



پس از اینکه متوجه شدیم الزایمر چیست باید اثرات بیماری الزایمر را بشناسیم. معمولاً روند آسیب مغز در این بیماری از حافظه کوتاه مدت شروع می شود و سپس با درگیر شدن قسمت‌های مختلف مغز، طیف وسیعی از علائم متفاوت ایجاد می شود که می توان آنها را در سه گروه کلی طبقه بندی نمود:

اختلالات شناختی

- ضعف در حافظه و فراموش نمودن مطالب
- اختلال در زبان (بیان و یا درک کلمات)
- اختلال در تفکر (بروز هذیان، آسیب در تفکر انتزاعی و ...)
- ناتوانی در قضاوت و استدلال
- اختلال در جهت یابی و وقوف به زمان و مکان
- اختلال در تصمیم گیری و حل مسئله
- اختلال در یادگیری مطالب جدید
- کاهش توجه و تمرکز
- اختلال خواندن، نوشتن و محاسبه

اختلالات خلقی / روانی

- آشفتگی و بی ثباتی خلق و تحریک پذیری
- ترس و اضطراب، افسردگی و یا دلمردگی
- از دست دادن لذتها و علائق گذشته،
- ضعیف تدریجی عواطف
- شکاکی، سوءظن، بدبینی و بی اعتمادی
- بی خوابی و آشفتگی خواب
- خندیدن و گریستن یکباره و بی دلیل

اختلالات رفتاری



- رفتار اشفته و غیر قابل پیش بینی
- بی‌قراری و پرسه‌زدن بی‌هدف و یا بی‌حرکت یکجا نشستن
- سرگردانی و خارج شدن از منزل و گم شدن
- پرخاشگری و رفتار تهاجمی، لجبازی و مخالفت ورزی
- وابستگی شدید به مراقب (او چون سایه شما می‌گردد)
- غروب زدگی (افزایش بی‌قراری در هنگام غروب)
- بروز رفتارهای وسواس گونه
- تکرار یک رفتار یا بیان یک عبارت به صورت مکرر
- برداشتن وسایل دیگران، اختلال در رفتارهای جنسی
- تغییر تدریجی شخصیت بیمار
- مخفی و انبار نمودن وسایل یا خوراکی‌ها
- کاهش تعادل فیزیکی و مهارت‌های حرکتی و هماهنگی میان آنها در راه رفتن، غذا خوردن، لباس پوشیدن، استحمام
- بروز رفتارهای بازداری نشده و ناپسند

همیت تشخیص زودهنگام بیماری آلزایمر:

مداخلات و برنامه‌های درمانی وجود دارند که می‌توانند با تشخیص به موقع و در مراحل اولیه بیماری، مؤثر واقع شوند. بعضی از این مداخلات اگر زودتر اعمال شوند می‌توانند بسیار مؤثرتر عمل کنند. از طرفی از نقطه نظر مباحث اقتصادی بسیاری معتقدند با تشخیص زودهنگام و اقدامات به موقع می‌توان از تأثیرات منفی اقتصادی و بار هزینه‌های تحمیل شونده بر جامعه و سیستم‌های خدماتی- حمایتی کاست.

در حال حاضر، وجود اختلال در گروه کثیری از افرادی که با علائم دمانس (اختلال شناخت و حافظه) زندگی می‌کنند، دیر تشخیص داده می‌شود. این مسئله موجب تأثیر قابل ملاحظه در درمان می‌شود که فاصله درمانی « زمان از دست رفته » را ایجاد می‌کند و متعاقب دسترسی این افراد به اطلاعات، درمان و مراقبت، خدمات حمایتی محدود گشته و مشکلات عدیده‌ای را برای همه افراد درگیر از افراد مبتلا به بیماری آلزایمر گرفته تا خانواده‌ها، مراقبین، جوامع و سیستم‌های سلامت و بهداشت ایجاد می‌کند. هرچند که راه مشخص و یکسان برای پوشش این « زمان از دست رفته » در همه نقاط جهان وجود ندارد، اما چیزی که پر واضح است اینکه هر کشوری نیاز به یک



برنامه استراتژیک ملی دمانس « دارد که موجب ارتقاء آگاهی جامعه و گروه‌های حرفه‌ای، غیرحرفه‌ای شده و توجه به تشخیص زودهنگام را مد نظر قرار دهد.

سیستم‌های اولیه خدمات سلامت، متخصصین و مراکز درمانی و سیستم‌های حمایتی - اجتماعی هر یک به سهم خود و با توجه به منابع در دسترس نقشی مهم در این امر ایفا می‌کنند. به گفته دکتر دیزی اکوستا رئیس انجمن جهانی آلزایمر: "شکست در تشخیص زودهنگام و به موقع موجب از دست دادن فرصت‌های ارزشمند برای بهبود کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر افرادی که با دمانس زندگی می‌کنند خواهد شد". در گزارش انجمن آلزایمر جهانی (۲۰۱۱) به موارد زیر اشاره شده است:

- در بیش از ۳/۲ افراد مبتلا به دمانس (اختلال شناخت و حافظه)؛ تشخیص بیماری داده نمی‌شود. در کشورهای با درآمد بالا فقط در ۵۰٪ - ۲۰٪ افراد علائم دمانس (اختلال شناخت و حافظه) تشخیص داده می‌شود و این در حالی است که در کشورهای کم درآمد این درصد بسیار کم‌تر است. برای مثال مطالعه‌ای در هند نشان می‌دهد که ۹۰٪ افراد مبتلا به دمانس (اختلال شناخت و حافظه) بدون تشخیص در جامعه زندگی می‌کنند. عدم تشخیص بیماری موجب تقویت باورهای غلط نظیر؛ انتساب فراموشی و دمانس (اختلال شناخت و حافظه) به سالمندی و کهولت سن شده و این باور موجب می‌شود که این تصور غلط که کاری نمی‌توان انجام داد پا برجای بماند. در مقابل، گزارشات جدید نشان می‌دهد که مداخلات درمانی - مراقبتی حتی در مراحل اولیه وقوع بیماری می‌تواند مؤثر و کارساز است.

- داروها و مداخلات روانشناسی برای افرادی که در مراحل اولیه بیماری هستند می‌تواند موجب بهبود اختلال شناختی، حفظ استقلال فردی و کیفیت زندگی آنان شود.

- حمایت و برگزاری جلسات مشاوره برای مراقبین (گروه‌های حمایتی) می‌تواند موجب بهبود خلق و خو و کاهش فشار روانی ناشی از مراقبت گشته و از طرف دیگر بستری شدن و یا سپردن افراد مبتلا به آسایشگاه و خانه‌های سالمندی را به تعویق اندازد.

- بهتر است که دولت‌های نگران از افزایش هزینه‌های خدمات درمانی/ مراقبتی، آگاه باشند که هزینه امروز، پس‌انداز فرداست. براساس تحلیل یک گزارش اقتصادی، پیش‌بینی می‌شود که تشخیص زود هنگام می‌تواند موجب صرفه‌جویی در هزینه‌ها به میزان ۱۰ هزار دلار به زای هر فرد گردد.

به گفته مارک ورتمن، مدیرعامل انجمن آلزایمر جهانی: در طول سال‌های گذشته، گروه‌های مطالعاتی و تحقیقاتی هزاران مطالعه تخصصی بر روی "تشخیص زودهنگام" به انجام رساندند و به این نتیجه رسیده‌اند که این مسئله هم به نفع فرد مبتلا و هم به نفع مراقب او خواهد بود.



تشخیص زودهنگام، همچنین موجب می‌شود که مطالعات و تحقیقات بیشتری بر روی درمان‌های جدید صورت بگیرد. اما در ابتدا باید مطمئن شویم که افراد، دسترسی به مداخلات مؤثر دارند و این به این معناست که سیستم‌های سلامتی و کارکنان باید آماده، تعلیم دیده و ماهر باشند تا بتوانند در مراحل اولیه علائم را تشخیص دهند. فرد مبتلا و خانواده نیز باید به طور مؤثر با سیستم‌های حمایتی در تماس بوده و از حمایت آنان برخوردار شوند.

صول مراقبت از فرد مبتلا به بیماری آلزایمر

لازم است اصول مراقبت از فرد مبتلا به بیماری آلزایمر و نیز مراقبت از خود را بدانید .

نحوه صحیح مراقبت از فرد مبتلا: بعد از تشخیص بیماری آلزایمر مهمترین هدف آن است که فرد مبتلا به بیماری آلزایمر از کیفیت زندگی خوب و مراقب از سلامتی کامل برخوردار باشند. نتیجه ای که تنها با پذیرش بیماری و کمک گرفتن از منابع موجود می توان به آن دست یافت. مراقبت از فرد مبتلا به بیماری آلزایمر از اصولی پیروی می کند که بدون توجه به آنها نه تنها نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد بلکه فرد مبتلا یا مراقب و یا هر دو آسیب جدی خواهند دید. شما نیز میتوانید با رعایت این اصول کلی به آرامش خود و فرد مبتلا کمک مایید.

حترام

حفظ ایمنی

حفظ استقلال

حفظ عزت نفس

نمرکز زدایی

به سلامتی خود اهمیت دهید:

سلامتی شما نه تنها پایه و اساس تمام زندگی شماست بلکه برای یک مراقبت مؤثر نیز بسیار لازم و ضروری است. پس ضروری است که راه هایی را برای مراقبت از خود بیابید تا دچار خستگی روانی و جسمانی نگردید. راهکارهای زیر در این زمینه کمک کننده است:

- کمک گرفتن از روانپزشک و روانشناس: نسبت به نشانه های بیماری حساس بوده، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و خود را تحت مداوا قرار دهید.



- تغذیه سالم بخش مهمی از سلامتی است پس غذای کافی، سالم، تازه و به موقع بخورید.

- خواب کافی، به موقع و توام با آرامش ضامن سلامتی است.

- تحرک، نرمش یا ورزش را نیز حتماً در برنامه روزانه خود قرار دهید.

برای تداوم سازگاری با این مسئله شما باید به میزان کافی استراحت نمایید و گاهی از فرد مبتلا دور شوید.

- هنگامی که شما تحریک پذیر، پرتنش، یا عجول می شوید ممکن است فرد مبتلا متوجه احساسات شما گردد. ممکن است مضطرب یا تحریک پذیر شده، آهسته تر حرکت کند یا شروع به انجام رفتارهای آزار دهنده نماید. یا زمانی که شما استراحت بیشتری کرده اید و حساس بهتری دارید وی نیز ممکن است رفتارهایش را بهتر کنترل کرده و احساس بهتری نیز داشته باشد.

- برای اعضاء خانواده غیر طبیعی نیست که در مراقبت از فرد مبتلا احساس تنهایی نمایند. دوستان ممکن است شما را تنها بگذارند. ممکن است به نظر غیر ممکن باشد که از منزل بیرون بیایید و همچنین هنگامی که احساس می کنید با مشکلاتتان تنها هستید، احساس غمگینی و اندوهتان ممکن است به نظر دردناک تر برسد.

- به همین دلائل شما «باید» از خود مراقبت نمایید. باید به میزان کافی استراحت کنید، به طور منظم برای مدتی از فرد مبتلا دور شوید و ز صرف وقت با دوستان لذت ببرید، مشکلاتتان را با آنان در میان بگذارید و با یکدیگر بخندید. ممکن است دریابید که برای مقابله با ناامیدی ها به کمک دیگران نیاز دارید. ممکن است تصمیم بگیرید که جهت تبادل افکار و نگرانی ها، یافتن دوستان جدید و حمایت از منابع بهتر برای فرد مبتلا، به خانواده های دیگر بپیوندید.

- زمانی را برای بیرون رفتن در نظر بگیرید. برای شما کاملاً ضروری است که به طور منظم از فرد مبتلا و مراقبت ۲۴ ساعته دور شوید. شما باید زمانی را برای استراحت و انجام «کارهای خودتان» در نظر بگیرید. این ممکن است بدان معنی باشد که بدون مزاحمت حتی به تماشای تلویزیون بپردازید یا یک خواب راحت در شب داشته باشید. گاهی به تعطیلات بروید. بسیار مهم است که از دیگران کمک بگیرید، با آنها صحبت کنید و مشکلاتتان را در میان بگذارید. گاهی می توانید فرد مبتلا را به **مرکز توانبخشی و مراقبت روزانه** بسپارید یا از یک همسایه یا دوست نزدیک بخواهید از وی مراقبت کند. ممکن است شما از طرز مراقبت آنان به طور کامل رضایت نداشته باشید. یا فرد مبتلا از این تغییرات ناخشنود بوده یا اعضاء دیگر خانواده از درخواست کمک شما ناراضی باشند. اما با این حال در گرفتن کمک از دیگران صرار ورزید. اگر می خواهید مراقب خوبی برای فرد مبتلا باشید باید از خود مراقبت نمایید. در نظر گرفتن زمانی بیرون از منزل و دور از فرد مبتلا یکی از مهم ترین روش ها برای دستیابی به این هدف می باشد.



• به خود جایزه و پاداش دهید: "تشویق خود" راه دیگری برای کمک به خودتان است. به طور مثال برای خود جایزه بخرید: مجله یا یک لباس جدید. به موسیقی دلخواهتان گوش دهید. بیرون بروید و غروب آفتاب را ببینید، غذای مورد علاقه تان را از رستوران سفارش دهید.

• دوستان اغلب به طور حیرت آوری آرامش بخش، حمایت کننده و موثرند. حمایت دوستان صمیمی و خوب شما را در سخت ترین مواقع حفظ می کند. به یاد داشته باشید که ادامه ارتباط با دوستان و داشتن تماس های اجتماعی برای شما بسیار مهم است. گاهی اوقات دوستان و همسایگان به دلیل اینکه فرد مبتلا ظاهرا سالم به نظر می آید نمی توانند بپذیرند که وی مبتلا به بیماری آلزایمر است.

گاهی نیز افراد از رویارویی با فرد مبتلا به **دمانس (اختلال شناخت و حافظه)**، دوری می کنند. بعضی از افراد نیز نمی دانند چگونه با این افراد رفتار نمایند. شاید نیاز باشد که در مورد تغییراتی که این بیماری در فرد ایجاد می کند (و او دیوانه یا روانی نبوده یا بیماری مسری نیست) با آنان صحبت نمایید. مهم است به آنان توضیح دهید که او ممکن است دیگر توانایی به یاد آوردن نام آنان را نداشته باشد.

• از انزوا بپرهیزید. اگر احساس می کنید که منزوی شده اید چه اقداماتی می توانید انجام دهید؟ هنگامی که احساس خستگی و ناامیدی می نمایید یافتن دوستان جدید نیازمند تلاش و انرژی بوده اما بسیار مهم است. می توانید برای این کار با **انجمن آلزایمر ایران** تماس گرفته و در **گروه های حمایت کننده** شرکت نمایید و با خانواده هایی که با آنان درد مشترک دارید آشنا شوید. یا شبکه ای را در مسجد محل ایجاد کنید. دوستی ها و ارتباطات در مسجد می تواند تداوم داشته باشد و شما با منابع حمایتی گسترده تری دست یابید.

می توانید با دوستان جدید به طور گروهی در یک فعالیت سرگرم کننده یا در جلسات گفتمان شرکت نمایید. ما می دانیم که یافتن زمان یا انرژی برای انجام فعالیت هایی که به مراقبت از فرد مبتلا، ارتباطی ندارد دشوار است، اما باید این ارتباطات را حفظ نمایید.

• علائم هشدار دهنده خستگی ناشی از مراقبت را بشناسید. این سوالات را از خود بپرسید:

- آیا آنقدر احساس غمگینی و افسردگی می نمایم که نمی توانم آنطور که باید عملکرد مناسبی داشته باشم؟
- آیا اغلب شب ها به دلیل نگرانی از خواب بیدار می شوم؟
- آیا در حال کاهش وزن هستم؟
- آیا اکثر اوقات احساس آشفتگی دارم؟
- آیا به طور شدیدی احساس انزوا و تنهایی می کنم؟ با وجود آنکه احساس افسردگی و ناامیدی در مراقبان شایع و طبیعی است، اما در صورتی که شما اغلب شب ها با نگرانی از خواب برمی خیزید یا دچار کاهش وزن شده اید یا معمولا احساس انزوا و تنهایی و آشفتگی می نمایید، احتمالا برای کنترل احساساتتان نیازمند کمک هستید.



- آیا از دارو استفاده می‌نمایم؟ داروهای آرام بخش و خواب آور باید تحت نظارت دقیق پزشک و تنها برای مدت زمان کوتاه مصرف شوند.
- آیا خیلی زیاد جیغ و فریاد می‌کنم؟ آیا اغلب هنگام مراقبت از فرد مبتلا کنترلم را از دست می‌دهم و عصبانی می‌شوم؟ آیا او را می‌زنم؟ آیا از شلوغی مردم، دوستان و اقوام بیقرار و تحریک پذیر می‌شوم؟ چه میزان جیغ و فریاد غیر طبیعی است؟ احتمالا خود بهتر می‌دانید که قبلا اخلاقتان چگونه بوده است.
- عصبانیت و یاس هنگام مراقبت از فرد مبتلا طبیعی است. به هر حال اگر این عصبانیت بر بسیاری از ارتباطاتان تاثیر بگذارد یا بر فرد مبتلا سرازیر شود، بهتر است که به دنبال راه‌هایی برای کنترل آن باشید تا منجر به دور شدن افراد از شما نشود و رفتار فرد مبتلا نیز وخیم تر نگردد.
- آیا در مورد خودکشی فکر می‌کنم؟ بهتر است حتما با یک مشاور روانشناس در این زمینه مشورت نمایید.
- آیا احساس می‌کنم که موقعیت از کنترلم خارج شده یا در پایان راهم؟ آیا در جسمم احساس تنش می‌نمایم؟ آیا اغلب احساس ترس و وحشت می‌نمایم؟

گر پاسختان به برخی از این سوالات مثبت است، بدانید که بار و فشار مسئولیت زیادی بر دوش شماست و باید به فکر چاره باشید.

مشاوره:

هنگامی که احساس می‌نمایید که نمی‌توانید زمان بیشتری برای رسیدگی به خود در نظر بگیرید و در مشکلاتتان غرق شده‌اید می‌توانید با یک فرد کارشناس و آموزش دیده مشکلاتتان را درمیان بگذارید. از آنجا که او درگیر مشکلات شما نیست می‌تواند راه‌های عملی و کاربردی را پیشنهاد نماید که شما خود تابحال به آن‌ها فکر نکرده‌اید. در عین حال می‌دانید هر زمان که دوباره احساس ناامیدی کردید می‌توانید به وی مراجعه کنید.

ممکن است که خانواده و دوستان نیز به شما کمک نمایند اما اگر آن‌ها هم خیلی درگیر این مشکلات باشند ممکن است نتوانند مسائل را به طور عینی بنگرند. گاهی اوقات مشاوره کمکی بزرگ برای خانواده‌هایی است که درگیر مراقبت از یک فرد مبتلا به دمانس(اختلال شناخت و حافظه) هستند. چنین کمکی ممکن است از طرف گروه‌های حمایت کننده، یک مددکار اجتماعی، یک پرستار، یک روانشناس یا یک پزشک باشد.

منبع: <https://iranalz.ir/news/view/۷۴۴>