

## प्रत्यक्ष ज्ञान

प्रत्यक्ष ज्ञान, ज्ञान का वह रूप है जिस रूप में हमारा मस्तिष्क हमारी पांच इंद्रियों (गंध, स्पर्श, स्वाद, दृष्टि तथा सुनना) से संदेश प्राप्त करता तथा समझता है।

प्रत्यक्ष ज्ञान में शामिल हैं:

- आकारों, रंगों तथा वस्तुओं की पहचान करना
- पता लगाना कि इन वस्तुओं के साथ क्या करना है
- पता लगाना कि यह वस्तुएं आपसे कितनी दूर हैं (गहराई का बोध)
- पहचान करना कि यह वस्तुएं आपस में तथा गतिविधियों के साथ कैसे जुड़ी हैं
- अपने अंगों को महसूस करना और पता लगाना कि वे कहाँ हैं

कई लोगों को यह पता लगाने में बड़ी कठिनाई होती है कि उनके प्रत्यक्ष ज्ञान में कोई समस्या है।

**रणनीतियां:** सबसे अच्छा हो यदि आप खास तौर पर अपने लिए रणनीतियों के बारे में अपने ऑकुपेशनल थेरापिस्ट के साथ बात करे।

ऑकुपेशनल थेरापिस्ट के तौर पर हम यह देखते हैं कि आपके बोध, दृष्टि तथा प्रत्यक्ष ज्ञान में आए परिवर्तन आपकी अपनी देखभाल करने की योग्यता पर क्या प्रभाव डाल सकते हैं। इनमें से कुछ कुशलताओं में सुधार लाने के लिए हम काम कर सकते हैं और कुछ में हम नई कुशलताएं सीखने में सहायता कर सकते हैं ताकि आप अधिक से अधिक आत्मनिर्भर हो सकें।

यदि आपके मन में कोई अन्य प्रश्न हैं तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

कुछ उपयोगी वेबसाइटें:

फ्रेजर हेल्थ (Fraser Health) [fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca)

द हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन ऑफ कॅनेडा (The Heart and Stroke Foundation of Canada)

[heartandstroke.ca](http://heartandstroke.ca)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह का स्थान नहीं ले सकती।

Catalogue #265856 (May 2018) Hindi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

Hindi

## स्ट्रोक के बाद

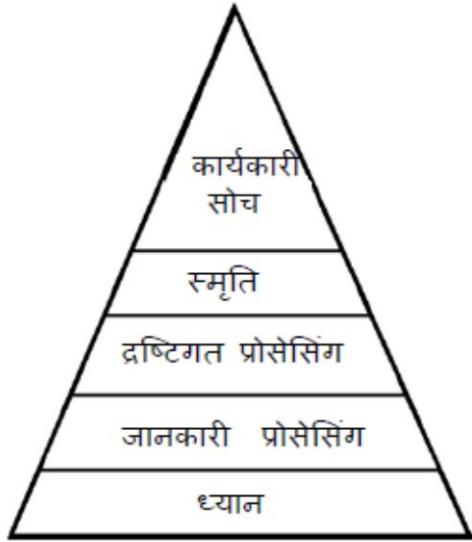
# बोध, दृष्टि तथा प्रत्यक्ष ज्ञान में परिवर्तन

## Changes in Cognition, Vision and Perception After a Stroke

उच्च-तीव्रता स्वास्थ्यलाभ  
High Intensity Rehab

 **fraserhealth**

ऑकुपेशनल थेरापिस्ट के तौर पर हम सोचने की निम्न कुशलताओं या 'बोधात्मक' कार्यों पर ध्यान देते हैं\*।



#### जागरूकता

आपको अपने बारे में, कि आप कहां हैं या आज कौनसी तिथि/महीना/वर्ष है, या आपके साथ क्या घटना घटी है, आदि जानकारी याद करने में कठिनाई हो सकती है।

**रणनीतियां:** परिवार या स्टाफ से कहें कि वे आप को तिथि याद दिला दें। किसी कैलंडर या पत्रिका का प्रयोग करें।

\*मालिया/ब्रेगेनन पर आधारित बोधात्मक पदानुक्रम माडल

#### ध्यान

हो सकता है कि आपको ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो। आपको एक समय पर एक से अधिक काम पूरा करने में या दो या उससे अधिक कामों पर बारी बारी काम करने में कठिनाई हो सकती है।

**रणनीतियां:** आपका ध्यान विचलित कर सकने वाली चीजों को सीमित करें। लोगों को बातें दोहराने के लिए कहें। लोगों से कहें कि वे धीरे धीरे बोलें।

#### जानकारी की प्रासेसिंग

आपको नई तथा जटिल जानकारी समझने में कठिनाई हो सकती है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि आपको सोचने तथा जवाब देने के लिए अधिक समय की जरूरत हो सकती है। आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आपका दिमाग हर समय थका थका सा है।

**रणनीतियां:** कार्यों को छोटे टुकड़ों में बांटें। लोगों से बात दोहराने के लिए कहें। बीच बीच में छोटे छोटे ब्रेक लें।

#### दृष्टिगत प्रासेसिंग

हो सकता है कि आपको साफ नजर न आए, चीजें धुंदली या दोहरी नजर आए, या हो सकता है कि आपके प्रभावित भाग में चीजें दिखने में कठिनाई हो। गतिशील चीजों को देखने में भी कठिनाई हो सकती है।

**रणनीतियां:** अपने सिर को प्रभावित भाग की ओर मोड़ें। अपने प्रभावित भाग की तरफ चीजें रखें ताकि आप अपने मस्तिष्क का ध्यान उनकी ओर दिला सकें।

#### स्मृति

हो सकता है कि लोगों या चीजों को याद रखने में आपको कठिनाई हो। नई जानकारी को याद रखना, हो सकता है, आपके लिए आसान न हो।

**रणनीतियां:** याद रखने में सहायता के लिए किसी नोटबुक, डायरी, अलार्म या फोन का प्रयोग करें। जरूरी चीजों को याद रखने के लिए आपको उन्हें दोहराना तथा उनका अभ्यास करना पड़ सकता है।

#### कार्यकारी कार्यशीलता

#### (Executive Functioning)

आपको नए काम सीखने, गतिविधियों की योजनाबंदी तथा प्रबंध करने, सुरक्षित फैसले करने, अच्छे विवेक का प्रदर्शन करने, कार्य शुरू करने या पूरा करने, या समस्याएं होने पर उनका हल निकालने में कठिनाई हो सकती है।

**रणनीतियां:** लोगों से कहें कि वे आपको जानकारी सरल तथा स्पष्ट रूप में दें। किए जाने वाले काम को भागों में बांटे और संगठित करें। किए जाने वाले काम की योजना बनाएं और सबसे जरूरी काम सबसे पहले करें।