



Playlist  
for Life



आज  
ही से  
शुरुआत  
करें!



# मनोभ्रंश (डिमेंशिया) के लिए संगीत

व्यक्तिगत प्लेलिस्टों के लाभों और संगीत से जुड़ने के तरीकों का पता लगाएं

# व्यक्तिगत प्लेलिस्टों के लाभ

प्लेलिस्ट फॉर लाइफ एक संगीत और डिमेंशिया चैरिटी है। दो दशकों से ज्यादा के वैज्ञानिक अनुसंधान ने दर्शाया है कि व्यक्तिगत प्लेलिस्ट को सूचीबद्ध करने से मनोभ्रंश (डिमेंशिया) के साथ जीने वालों के जीवन में सुधार हो सकता है। वास्तव में, व्यक्तिगत रूप से सार्थक संगीत सुनने के कई मनोवैज्ञानिक फायदे हैं, यानी कोई भी प्लेलिस्ट से फायदा उठा सकता है।

व्यक्तिगत प्लेलिस्टें ये कर सकती हैं:

- चिंता कम करना
- आपका मूड बेहतर करना
- मुश्किल कामों को अधिक सुगम बनाना
- ऐसी यादें जगाना जो परिवारों और देखभालकर्ताओं को जोड़ने में मदद करें

[playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia](http://playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia)  
पर स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बेहतर बनाने में कला की भूमिका पर विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट में और अधिक पढ़ें



## शुरुआत करें

संगीत हर कहीं है और हमारे दैनिक जीवन का अंग है। आपकी व्यक्तिगत प्लेलिस्ट आपकी तरह ही अनूठी है, तो आपकी प्लेलिस्ट में ऐसा संगीत शामिल होना चाहिए जो व्यक्तिगत है और खूबसूरत यादों या सकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को जगाता है।

सही धुनों को खोज निकालना लगभग वैसा ही है जैसे अपने जीवन का साउंडट्रैक ढूंढ लेना। शुरुआत करना उतना ही आसान है जितना संगीत सुनना या गाना। क्या ऐसे कोई गाने हैं जो यादों की चिंगारी भड़काते हैं? उन्हें लिख डालें। आप पहले से ही एक व्यक्तिगत प्लेलिस्ट बनाने की राह पर हैं!

अपने लिए और अधिक सार्थक संगीत खोजने के लिए, हमारे मुफ्त संसाधनों में से किसी एक का उपयोग करें जैसे कि इस ब्रोशर के पीछे हमारे वार्तालाप प्रारंभक। हमारी वेबसाइट आपकी प्लेलिस्ट यात्रा के प्रत्येक चरण में आपकी मदद करने के लिए मुफ्त संसाधनों से भरपूर है: संगीत का प्रभावी उपयोग करने के लिए धुनें खोजने से लेकर और दैनिक दिनचर्या में किसी प्लेलिस्ट को शामिल करने तक।

[playlistforlife.org.uk/resources](http://playlistforlife.org.uk/resources)

“

प्लेलिस्ट फॉर लाइफ एक बहुत ही शानदार चीज है। आप अपने स्वयं के जीवन से गाने चुन सकते हैं – यह आपकी पसंद का कोई भी ऐसा गाना हो सकता है जो आपके लिए कुछ मायने रखता है और कोई याद वापस लेकर आता है। जब मुझे दुख, निराशा या चिड़चिड़ाहट महसूस हो रही हो, तब मैं लौटकर मेरी प्लेलिस्ट चालू कर देता हूँ और मैं नाचने-कूदने लगती हूँ और यह बहुत ही अद्भुत है।

कैरोल

“

मुझे प्लेलिस्ट को लेकर अद्भुत लगने वाली चीज यह है कि डेविड की बोली वापस आ गई है और जब वह सुनता है तो कुछ गानों के साथ गाता है। मैं देख सकती हूँ कि वह उसका आनंद ले रहा है और इससे उसे एक सच्ची ऊर्जा मिलती है। मुझे लगता है कि डिमेंशिया के संग ज़िंदगी गुजारने वाले ऐसे लोगों के लिए प्लेलिस्ट एक बेहतरीन विचार है, जो कई बार ये तक भूल सकते हैं कि वे कौन हैं और वे किसका आनंद लिया करते थे।

सांझ



कोई व्यक्तिगत प्लेलिस्ट बनाने के लिए हमारे आसान वार्तालाप प्रारंभकों को प्रकट करने हेतु बाहर खोलें।

# यह प्लेलिस्ट संबंधित होती है:

निम्नलिखित  
वार्तालाप प्रारंभक  
व्यक्तिगत प्लेलिस्ट  
बनाने में आपकी  
मदद करेंगे।

यह प्लेलिस्ट  
आपके लिए  
या किसी  
और के लिए  
हो सकती है।

सबसे महत्वपूर्ण  
चीज है ऐसा  
संगीत चुनना  
जिसका व्यक्तिगत  
अर्थ हो।

आपकी 'स्मृति गांठ' यानी मेमोरी बम्प (मजबूत यादें जो 10-30 साल की उम्र में बनती हैं) क्या आप उन गानों के बारे में सोच सकते हैं जो आपको अपनी जवानी की याद दिलाएं?

गाना  
यादगार



पार्टी वाली धुनें आपको कौन से गाने हमेशा साथ में नाचने और/या गाने के लिए मजबूर करते हैं?

गाना  
यादगार



खास पल और उपलब्धियां आपको कौन से गाने जिंदगी की उस खास यादगार पर वापस खींच ले जाते हैं?

गाना  
यादगार



शौक, रुचियां और विश्वास क्या संगीत के ऐसे अंश हैं जो आपको उस समूह की याद दिलाएं जिसका आप हिस्सा होते थे।

गाना  
यादगार



गाने बचपन से क्या बच्चों के किसी टीवी शो से कोई ऐसे बालगीत या गाने हैं जो आपको पसंद थे?

गाना  
यादगार



छुट्टियां (हॉलिडेज) आपको कौन सा गाना किसी पसंदीदा छुट्टी (हॉलिडे) की याद दिलाता है?

गाना  
यादगार



महत्वपूर्ण स्थान कौन से गाने आपके होमटाउन की याद दिलाते हैं?

गाना  
यादगार



टीवी थीम क्या कोई ऐसी थीम धुनों वाले टीवी शो हैं जो आपको हमेशा याद रहेंगे?

गाना  
यादगार



महत्वपूर्ण लोग किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जो आपके लिए महत्वपूर्ण है। कौन से गाने आपको उनकी याद दिलाते हैं?

गाना  
यादगार



वे संगीत कार्यक्रम जिनमें आप मौजूद रहे आपको कौन सी धुनें उस लाइव संगीत कार्यक्रम की याद दिलाती हैं जिसमें आप मौजूद थे।

गाना  
यादगार



एक बार जब आपके पास अपने गाने हो जाएं तो जितनी बार चाहे उतनी बार प्लेलिस्ट शुरू करने का प्रयास करें। यह एक साझा गतिविधि के रूप में सबसे बेहतर काम करती है, इसलिए निकटता और बातचीत के लिए एक अवसर के रूप में इसका उपयोग करें। हम सिफारिश करते हैं कि एक सत्र लगभग 30 मिनट तक चलना चाहिए, हालांकि इसके प्रभाव कहीं ज्यादा लंबे समय तक हो सकते हैं। प्रत्येक गाने की किसी भी प्रतिक्रिया को लिखें। इससे प्लेलिस्ट में जोड़ने के

लिए और गाने ढूंढने में मदद भी मिल सकती है। सुनने के लिए उस डिवाइस का उपयोग करें जो आपके लिए सबसे आसान है। यह एक MP3 म्यूजिक प्लेयर हो सकता है या कि एक CD - साथ में गानों को गाना एक प्यारा अनुभव हो सकता है। यदि कुछ गाने परेशान करते हैं, तो आप सत्र रोक सकते हैं और भविष्य में उस गाने से बच सकते हैं।

व्यक्तिगत प्लेलिस्टों के बारे में और अधिक पता करने के लिए, [playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk) पर जाएं



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLife



'playlistdementia' खोजें

# कैसे यह सब शुरू हुआ



सैली मैगनुसन ने अपनी स्वर्गीय माँ के डिमेंशिया में संगीत के प्रभाव को देखने के बाद 2013 में प्लेलिस्ट फॉर लाइफ की स्थापना की थी।



मेरी माँ हमेशा गाती रहती थी। हमने महसूस किया, जबकि चीजों पर उनकी पकड़ ढीली पड़ने लगी थी, कि गानों से उनका जुड़ाव पहले की तरह ही मजबूत था। गाने के बाद, वह और अधिक सजग होती थी। वह उन्हें परिचय और जुड़ाव की जगहों पर वापस ले जाता था। मेरी माँ को हमारे साथ बनाए रखने के लिए संगीत किसी भी अन्य चीज से कहीं ज्यादा था।

और यह किसी किस्मत प्रभाव से कहीं ज्यादा था। शोध से पता चला है कि व्यक्तिगत रूप से सार्थक संगीत व्यक्तित्व को उजागर करने और परिवार का सहयोग करने तथा सामाजिक संपर्कों का विस्तार करने की एक वैश्विक कुंजी प्रदान करता है।

मेरे परिवार ने मेरी माँ के लिए व्यक्तिगत संगीत बजाकर असली खुशी के मौके हासिल किए हैं। मुझे उम्मीद है कि प्लेलिस्ट फॉर लाइफ आप और आपके परिवार को भी खुशी के कुछ पल प्रदान करती है।

सैली मैगनुसन, संस्थापक, लेखक और प्रसारक

फोटो: डेरेक प्रेस्कॉट

# संगीत की शक्ति का पता लगाएं

प्लेलिस्ट फॉर लाइफ डिमेंशिया से पीड़ित किसी भी व्यक्ति, उनके परिवारों और देखभालकर्ताओं की मदद करने के लिए व्यक्तिगत संगीत के शक्तिशाली प्रभाव का उपयोग करती है।

चाहे वह पहले डांस का संगीत हो, बचपन की लोरियां हों या किसी पसंदीदा टीवी शो की थीम ट्यून हो, संगीत में हमें वापस बीते समय में ले जाने और हमें अपने अतीत की याद दिलाने, आपको वह फ्लैशबैक वाला एहसास दिलाने की क्षमता है। अपने गानों और यादों को साझा करने से मनोभ्रंश यानी डिमेंशिया के साथ जीने वाले लोगों को परिवार, दोस्तों और देखभालकर्ताओं के साथ जुड़ने में मदद मिल सकती है।

“

यह आश्चर्यजनक है कि संगीत कितना शक्तिशाली हो सकता है। कुछ ऐसा खोज पाना जो हमारे पिता को थोड़ा बहुत वापस ला पाए, काफी भावनात्मक और काफी लाभदायक रहा।

फियोना

संगीत के माध्यम से जुड़ना और व्यक्तिगत प्लेलिस्ट बनाना शुरू करें

अधिक जानकारी और मुफ्त संसाधनों के लिए [playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk) पर जाएं।

हम स्वास्थ्य देखभाल और सामाजिक देखभाल पेशेवरों को विशेषज्ञ प्रशिक्षण भी उपलब्ध कराते हैं।

संपर्क करने के लिए, 0141 404 0683 पर कॉल करें या [info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk) पर ईमेल करें