



Playlist
for Life



શરૂ
કરો
આજે જ



ડિમેન્શિયા માટે સંગીત

વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટના ફાયદા અને સંગીત દ્વારા
કેવી રીતે કનેક્ટ થવું તે શોધો

વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટના ફાયદા

પ્લેલિસ્ટ ફોર લાઈફ એ સંગીત અને ડિમેન્શિયા ચેરિટી છે. બે દાયકાથી વધુ વૈજ્ઞાનિક સંશોધન દર્શાવે છે કે વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ સાંભળવાથી ડિમેન્શિયાથી જીવતા લોકોનું જીવન સુધરે છે. હકીકતમાં, એવું સંગીત સાંભળવું કે જે વ્યક્તિગત રૂપે અર્થપૂર્ણ હોય, તેના ઘણા માનસિક ફાયદા છે, એટલે કે કોઈ પણ પ્લેલિસ્ટમાંથી લાભ મેળવી શકે છે.

વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ આ કરી શકે છે:

- ચિંતા ઘટાડવા
- તમારા મૂડને સુધારવા
- મુશ્કેલ કાર્યોને વધુ વ્યવસ્થા યોગ્ય બનાવવા
- યાદોને જગાડવી જે પરિવારો અને સંભાળ રાખનારાઓને કનેક્ટ થવા માટે મદદ કરી શકે.

આરોગ્ય સુધારણામાં અને સુખાકારી playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia પર કલાની ભૂમિકા વિશેના વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠનના અહેવાલમાં વધુ વાંચો.



શરૂ કરવું

સંગીત દરેક જગ્યાએ છે અને આપણા રોજિંદા જીવનનો એક ભાગ છે. તમારી વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ તમારા જેવી જ અજોડ છે, તેથી તમારી પ્લેલિસ્ટમાં એવું સંગીત શામેલ હોવું જોઈએ કે જે વ્યક્તિગત હોય અને શોખીન યાદો અથવા સકારાત્મક ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ જગાવે.

સાચી ધૂનને ટ્રેક કરવું એ તમારા જીવનની સાઉન્ડટ્રેક શોધવા વિશે છે. શરૂ કરવું સંગીત સાંભળવું અથવા ગાવાનું જેટલું સરળ છે. તેમાં કોઈ એવાં ગીતો છે કે જે યાદદાસ્તને તાજી કરે છે? તેમને લખો. તમે પહેલાથી જ એક વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ બનાવવાના માર્ગ પર છો!

તમારા માટે અર્થપૂર્ણ હોય તેવા વધુ સંગીતને શોધવા માટે, અમારા પુસ્તિકાના પાછળ પર અમારા વાતચીત પ્રારંભ જેવા મફત સંસાધનોમાંથી એકનો ઉપયોગ કરો. અમારી વેબસાઇટ તમારી પ્લેલિસ્ટ પ્રવાસના દરેક તબક્કે તમને મદદ કરવા માટે મફત સંસાધનોથી પૂર્ણ છે: ધૂન શોધવાથી માંડીને અસરકારક રીતે સંગીતનો ઉપયોગ કરવા અને પ્લેલિસ્ટને દિનચર્યામાં શામેલ કરવા સુધી.

playlistforlife.org.uk/resources

“

પ્લેલિસ્ટ ફોર લાઈફ એકદમ અદ્ભુત વસ્તુ છે. તમે તમારા પોતાના જીવનમાંથી ગીતો પસંદ કરો છો - તે કોઈ પણ ગીત હોઈ શકે છે જે તમને ગમતું હોય તે તમારા માટે કંઈક અર્થપૂર્ણ છે અને યાદને પાછું લાવે છે. જ્યારે હું દુ:ખી અથવા ઉદાસ હોવ અથવા ચીડિયું અનુભવું છું, ત્યારે માલકમ મારી પ્લેલિસ્ટ મૂકી દે છે અને હું નૃત્ય કરું છું અને કૂદકાં લગાવું છું અને તે એકદમ અદ્ભૂત છે.

કેરોલ

“

મને પ્લેલિસ્ટ સાથે અદ્ભૂત લાગે છે તે છે કે ડેવિડનું ભાષણ પાછું આવે છે અને જ્યારે તે સાંભળે છે ત્યારે તે કેટલાક ગીતો સાથે ગાય છે. હું જોઈ શકું છું કે તે તેનો આનંદ લઈ રહ્યો છે અને તેનાથી તેને વાસ્તવિક પ્રોત્સાહન મળે છે. મને લાગે છે કે પ્લેલિસ્ટ એ ડિમેન્શિયા સાથે જીવતા લોકો માટે એક સરસ વિચાર છે, જે તેઓ કોણ છે અને તેઓ જેનો આનંદ માણતા હતા તે કોઈક વાર ભૂલી જાય છે.

સેન્ડ્રા



વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ બનાવવાનું પ્રારંભ કરવા માટે અમારા સહેલાઈથી વાતચીત પ્રારંભને જાહેર કરવા ખોલો.

આ પ્લેલિસ્ટ આની છે:

નીચે આપેલા વાતચીત પ્રારંભ તમને વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ બનાવવામાં મદદ કરશે.

આ પ્લેલિસ્ટ તમારા માટે અથવા કોઈ બીજા માટે હોઈ શકે છે.

સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે સંગીતને પસંદ કરવું જેનો વ્યક્તિગત અર્થ હોય.

તમારું 'મેમરી બમ્પ' (10-30 વર્ષની વયની મજબૂત યાદો)

શું તમે એવા ગીતો વિશે વિચારી શકો છો જે તમને તમારી યુવાની યાદ અપાવે છે?



ગીત
યાદો

પાર્ટીની ધૂન

કયા ગીતો તમને હંમેશાં નાચતા અને/અથવા સાથે ગાવા માટે પ્રેરિત કરે છે?



ગીત
યાદો

ખાસ ક્ષણો અને સીમાચિહ્નો

કયા ગીતો તમને તમારા જીવનની વિશેષ યાદમાં પાછા લઈ જાય છે?



ગીત
યાદો

શોખ, રુચિઓ અને માન્યતાઓ

શું એવી સંગીતની રચનાઓ છે કે જે તમે જે જૂથના છો તેના વિશે વિચાર કરવા મજબૂર કરે છે?



ગીત
યાદો

બાળપણના ગીતો

શું ત્યાં બાળકોનાં TV શોમાંથી બાળગીતો અથવા ગીતો છે જે તમને ગમ્યાં છે?



ગીત
યાદો

રજાઓ

કયા ગીતો તમને મનપસંદ રજાની યાદ અપાવે છે?



ગીત
યાદો

મહત્વપૂર્ણ સ્થાનો

કયા ગીતો તમને તમારા વતનની યાદ અપાવે છે?



ગીત
યાદો

TV થીમ્સ

શું ત્યાં થીમની ધૂન આધારિત TV શો છે જે તમને હંમેશા યાદ રહેશે?



ગીત
યાદો

મહત્વપૂર્ણ લોકો

કોઈ એવા વ્યક્તિ વિશે વિચારો જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. તમને કયા ગીતો તેની યાદ અપાવે છે?



ગીત
યાદો

કોન્સર્ટ્સ જેમાં તમે હતા

તમે ભાગ લીધેલી શ્રેષ્ઠ જીવંત સંગીત પ્રસંગની કઈ ધૂન તમને યાદ અપાવે છે?



ગીત
યાદો

એકવાર તમારી પાસે તમારા ગીતો છે, તો જેટલી વાર તમે કરી શકો આ પ્લેલિસ્ટ રજૂ કરવાનો પ્રયાસ કરો. તે શેર પ્રવૃત્તિ તરીકે શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરે છે, તેથી તેને નિકટતા અને વાતચીત કરવાની તક તરીકે વાપરો.

અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે સત્ર લગભગ 30 મિનિટ ચાલવું જોઈએ, જો કે અસરો વધુ લાંબી ચાલશે. દરેક ગીતની કોઈપણ પ્રતિક્રિયાઓ લખો. આ પ્લેલિસ્ટમાં ઉમેરવા માટે વધુ ગીતો શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારા માટે સૌથી સહેલાં છે તે સાંભળનારા ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરો. તે MP3 મ્યુઝિક પ્લેયર અથવા CD હોઈ શકે છે - એક સાથે ગીતો ગાવાનું એ એક સુંદર અનુભવ હોઈ શકે છે. જો કોઈ ગીત અસ્વસ્થ થવાનું કારણ બને છે, તો તમે સત્ર રોકી શકો છો અને ભવિષ્યમાં તે ગીતને ટાળી શકો છો.

વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ વિશે વધુ શોધવા માટે, playlistforlife.org.uk ની મુલાકાત લો



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLifeUK

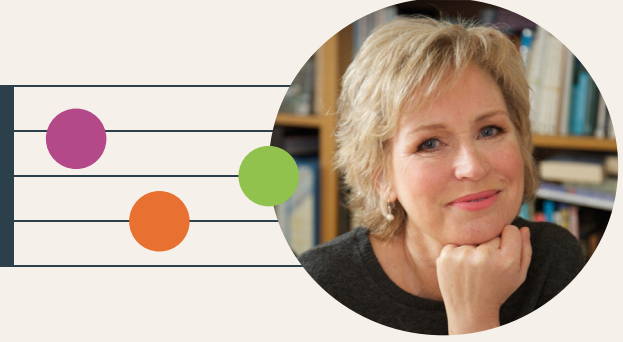


@PlaylistForLife



'પ્લેલિસ્ટડેમેન્શિયા' શોધો

કેવી રીતે શરૂ થયું



સેલી મેગ્ન્યુસને તેની સ્વર્ગસ્થ માતાના ડિમેન્શિયા પર સંગીતની અસર જોયા પછી 2013 માં પ્લેલિસ્ટ ફોર લાઈફની સ્થાપના કરી.



મારી માતા હંમેશા ગાતી હતી. અમને સમજાયું કે જેમ વસ્તુઓ પરની તેની પકડ ઢીલી થવા લાગી, તેમ ગીતો સાથેનું જોડાણ હંમેશાં જેટલું મજબૂત હતું. ગાયા પછી, તે વધુ સજાગ હતી. તે તેને ઓળખાણ અને પરિચિતતાના સ્થળે પાછી લઈ જઈ રહ્યાં હતા. બીજા કંઈપણ કરતાં વધારે સંગીત મારી માતાને અમારી સાથે રાખતું હતું.

અને આ ફક્ત એક ભાગ્યશાળી અસર કરતાં વધુ હતું. સંશોધનથી બહાર આવ્યું છે કે વ્યક્તિગત રૂપે અર્થપૂર્ણ સંગીત, વ્યક્તિગતતાને અનલોકિંગ કરવા અને કુટુંબ અને વ્યાપક સામાજિક જોડાણોને ટેકો આપવા માટે એક સાર્વત્રિક કી પ્રદાન કરે છે.

મારા પરિવારને મારી માતાને વ્યક્તિગત સંગીત વગાડતા વાસ્તવિક ખુશીનો સમય મળ્યો છે. મને આશા છે કે પ્લેલિસ્ટ ફોર લાઈફ તમને અને તમારા પરિવારને આનંદની થોડી ક્ષણો આપે.

સેલી મેગ્ન્યુસન

સ્થાપક, લેખક અને પ્રસારણકર્તા

ડેરેક પ્રેસ્કોટ દ્વારા ફોટોગ્રાફ

સંગીતની શક્તિ શોધો

પ્લેલિસ્ટ ફોર લાઇફ, ડિમેન્શિયાથી પ્રભાવિત કોઈપણને, તેમના પરિવારો અને સંભાળ આપનારાઓને મદદ કરવા માટે વ્યક્તિગત સંગીતની શક્તિશાળી અસરોનો ઉપયોગ કરે છે.

પછી ભલે તે પ્રથમ નૃત્યનું સંગીત હોય, નાનપણના હાલરડાંઓ અથવા પ્રિય ટીવી શોની થીમ ટ્યુન, સંગીતમાં આપણને તે સમય પર પાછા લઈ જવાની અને આપણી ભૂતકાળની યાદ અપાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, તમને તે ફ્લેશબેકની લાગણી અપાવે છે. તમારા ગીતો અને યાદોને શેર કરવાથી ડિમેન્શિયાથી જીવતા લોકોને પરિવાર, મિત્રો અને સંભાળ આપનારાઓ સાથે કનેક્ટ થવામાં મદદ મળી શકે છે



તે આશ્ચર્યજનક છે કે સંગીત કેટલું શક્તિશાળી બન્યું છે. કંઈક એવું શોધી કાઢવું જે આપણા પિતાને થોડા પહેલા જેવા બનાવે એ ખૂબ જ લાગણીશીલ અને ખૂબ લાભકારક રહ્યું છે.

ફિયોના

સંગીત દ્વારા કનેક્ટ થવાનું શરુ કરો અને વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ બનાવો

વધુ માહિતી અને મફત સંસાધનો માટે playlistforlife.org.uk ની મુલાકાત લો.

અમે આરોગ્ય સંભાળ અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકો માટે નિષ્ણાત તાલીમ પણ પ્રદાન કરીએ છીએ.

સંપર્કમાં રહેવા માટે, **0141 404 0683** પર કોલ કરો અથવા info@playlistforlife.org.uk પર ઇમેઇલ કરો