



Playlist  
for Life



आजै  
सुरु  
गर्नुहोस्!



# डिमेन्सीयाका लागि संगीत

व्यक्तिगत प्लेसूचीहरूका लाभहरू र संगीतबाट  
कसरी जोडिने बारे आविष्कार गर्नुहोस्।

# व्यक्तिगत प्लेसूचीहरूका लाभहरू

जीवनका लागि प्लेसूची भनेको गीत र डिमेन्सिया च्यारिटी हो। दुई दशकभन्दा बढीको वैज्ञानिक अनुसन्धानले व्यक्तिगत प्लेसूची सुन्नाले डिमेन्सियाद्वारा बाँचिरहेका ती व्यक्तिहरूमा सुधार ल्याउन सक्छ भनी देखाएको छ। वास्तवमा, व्यक्तिगत रूपमा अर्थपूर्ण हुने संगीत सुन्नाले धेरै मनोवैज्ञानिक लाभहरू हुन्छ, जसको अर्थ कसैलाई पनि प्लेसूचीबाट लाभ हुन सक्छ।

प्लेसूचीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्छन्:

- थकान घटाउन
- तपाईंको मनोदशा सुधार्न
- कठिन कार्यहरू थप व्यवस्थापनयोग्य बनाउन
- परिवार र स्याहारकर्ताहरूलाई जोड्न सक्ने सम्झनाहरू ताजा गर्न

well-being at [playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia](http://playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia) मा स्वास्थ्य र कल्याण सुधारकमा कलाहरूको भूमिका मा विश्व स्वास्थ्य संगठनको रिपोर्टको बारेमा थप पढ्नुहोस्



## सुरुवात गर्नुहोस्

गीत जतातै छ र हाम्रो दैनिक जीवनको भाग हो। तपाईंको व्यक्तिगत प्लेसूची तपाईं जति नै अद्वितीय हुन्छ, त्यसकारण तपाईंको प्लेसूचीमा व्यक्तिगत गीत समावेश हुन्छ र प्रिय सम्झना वा सकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू ताजा गर्छ।

सही धुनहरू ट्र्याक गर्ने भनेको तपाईंको जीवनको साउण्डट्र्याक फेला पार्ने हो। सुरुवात गर्ने गीत सुन्ने वा गीत गाउने जति नै सजिलो हुन्छ। सम्झनाहरू झल्काउने कुनै गीत छ? तिनीहरूलाई तल लेख्नुहोस्। तपाईं पहिले नै व्यक्तिगत प्लेसूची बनाउने आफ्नो बाटोतर्फ हुनुहुन्छ।

तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण हुने थप संगीत आविष्कार गर्न, तपाईंले यो ब्रोसरको पछाडि रहेको हाम्रा कुराकानी सुरुवातकर्ताहरू जस्ता हाम्रो निःशुल्क स्रोतहरू मध्ये एउटा प्रयोग गर्नुहोस्। हाम्रो वेबसाइट तपाईंको प्लेसूची यात्राको प्रत्येक चरणमा तपाईंलाई मद्दत गर्न निःशुल्क स्रोतहरूले भरिएको छ; ट्युनहरू फेला पार्नेदेखि प्रभावकारी रूपमा गीत प्रयोग गर्ने र प्लेसूचीलाई दैनिक तालिकामा निगमित गर्ने।

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

“

जीवनका लागि प्लेसूची एउटा विशिष्ट रूपमा आश्चर्यजनक कुरा हो। तपाईंले आफ्नो जीवनबाट गीतहरू उठाउनुभयो – यो तपाईंका लागि महत्त्वपूर्ण हुने र सम्झना फिर्ता ल्याउने तपाईंलाई मनपर्ने कुनै गीत पनि हुनसक्छ। म निराश वा न्यून वा रिसाएको महसुस गर्दा, त्यसपछि Malcolm ले मेरो प्लेसूची अन गर्नुहुन्छ र म नाच्ने र उफ्रने गर्छु यो एकदमै आश्चर्यजनक छ।

Carol

“

प्लेसूचीसँग मैले आश्चर्यजनक कुरा फेला पार्ने भनेको David को वाचन फिर्ता आयो र उहाँले गीत सुन्दा केही गीतहरूको साथमा गाउनुहुन्छ। मैले उहाँले मजा लिरहेको देख्न सक्छु र यसले उहाँलाई वास्तविक बुस्ट दिन्छ। मलाई लाग्छ कि डिमेन्सिया भएर बाँचिरहेका मानिसका लागि प्लेसूचीहरू उत्कृष्ट उपाय हुन् जसले कहिलेकाहीँ उहाँहरूको को हो र उहाँहरूले मजा लिन के गर्नुहुन्थ्यो भनी बिर्सन सक्नुहुन्छ।

Sandra



व्यक्तिगत प्लेसूची सिर्जना सुरु गर्नका लागि हाम्रो हाते कुराकानी खुलासा गर्न फोल्ड गर्नुहोस्।

# यो प्लेसूची निम्न व्यक्तिको अधिनमा छः

निम्न वार्तालाप  
सुरुवातकर्ताहरूले  
तपाईंलाई व्यक्तिगत  
प्लेसूची निर्माण गर्नमा  
मद्दत गर्नेछ।

यो प्लेसूची तपाईं  
वा अन्य कसैका  
लागि हुन सक्छ।

एकदमै महत्त्वपूर्ण  
कुरा भनेको व्यक्तिगत  
अर्थ भएको संगीत  
चयन गर्ने हो।

## तपाईंको 'स्मृति बम्प' (10-30 उमेरको बीचमा निर्माण भएका बलियो स्मृतिहरू)

तपाईं आफूलाई आफ्नो युवा उमेरको बारेमा सम्झाउने गीतहरूको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ?

गीत

सम्झनाहरू



## पार्टीका धुनहरू

कुन गीतले तपाईंलाई एकलै नाँच्ने र/वा गाउने बनाउँछ?

गीत

सम्झनाहरू



## विशेष क्षण र माइलस्टोनहरू

तपाईंलाई कुन गीतले आफ्नो जीवनको विशेष स्मृतिमा फिर्ता लैजान्छ?

गीत

सम्झनाहरू



## रूची, चाहना र विश्वासहरू

तपाईं आफू उक्त समूहमा पर्नुहुन्छ भनी सोच्ने बनाउने कुनै संगीतका टुक्राहरू छन्?

गीत

सम्झनाहरू



## बाल्यकालका गीतहरू

तपाईं आफूले बालबालिकाको टिभी कार्यक्रमबाट मनपराउने नर्सरीका काव्य वा गीतहरू छन्?

गीत

सम्झनाहरू



## बिदाहरू

तपाईंलाई कुन गीतले आफ्नो मनपर्ने बिदाको बारेमा याद दिलाउँछ?

गीत

सम्झनाहरू



## महत्त्वपूर्ण स्थानहरू

तपाईंलाई आफ्नो गृह सहरको बारेमा कुन गीतले सम्झाउँछ?

गीत

सम्झनाहरू



## टिभीका विषय-वस्तुहरू

तपाईंले सधैं सम्झने विषय-वस्तुका धुनहरू भएका टिभी कार्यक्रमहरू छन् ?

गीत

सम्झनाहरू



## महत्त्वपूर्ण मानिस

तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण लाग्ने व्यक्तिको बारेमा सोच्नुहोस्। तपाईंलाई कुन गीतले तिनीहरूको बारेमा सम्झाउँछ?

गीत

सम्झनाहरू



## तपाईं जानुभएका कन्सर्टहरू

तपाईंलाई कुन धुनले तपाईं उपस्थित हुनुभएको उत्कृष्ट प्रत्यक्ष गीतको बारेमा सम्झाउँछ?

गीत

सम्झनाहरू



तपाईंले आफ्ना गीतहरू छनोट गरेपछि,, प्लेसूचीहरूको प्रायः तपाईंले सक्ने जति परिचय दिने प्रयास गर्नुहोस्। यसले साझा गरिएको क्रियाकलापको रूपमा उत्कृष्ट तरिकाले कार्य गर्छ, त्यसकारण यसलाई निकटता र कुराकानीको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

हामीले प्रभावहरू लामो समयसम्म रहन सक्ने भएतापनि सत्र 30 मिनेटसम्म रहनुपर्छ भनी सिफारिस गर्छौं। प्रत्येक गीतमा भएको कुनै पनि प्रतिक्रिया

लेख्नुहोस्। यसले प्लेसूचीहरूमा पनि थपका लागि थप गीतहरू फेला पार्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंका लागि एकदमै सहज हुने सुन्ने यन्त्र प्रयोग गर्नुहोस्। यो MP3 म्युजिक प्लेयर वा CD हुन सक्छ - एकसाथ गीतहरू सुन्ने कुरा आनन्ददायक अनुभव हुन सक्छ। निश्चित गीतले निराश बनाउँछ भने, तपाईं सत्र रोक्न र भविष्यमा गीतलाई बेवास्ता गर्न सक्नुहुन्छ।

व्यक्तिगत प्लेसूचीहरू बारे थप फेला पार्न, [playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk) मा जानुहोस्



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLifeUK



@PlaylistForLife



'playlistdementia' खोज्नुहोस्

# यो कसरी सुरु भयो



Sally Magnusson ले आफ्नो स्वर्गीय आमाको डिमेन्सीमा संगीतको प्रभाव देखेपछि 2013 मा जीवनको सुरक्षा फेला पार्नुभयो।



मेरो आमाले सधैं गाउनु हुन्थ्यो। हामीले महसुस गर्‍यो कि कुरहारूमा उहाँको पकड ढिला हुन सुरु भयो र गीतहरूमा उहाँको सम्बन्ध पहिला जति नै बलियो थियो। साझा गरेपछि, उहाँ थप सतर्क हुनुहुन्थ्यो। यसले उहाँलाई परिवार र सम्पत्तितर्फ फिर्ता लैजादै थियो। अन्य कुराहरूभन्दा थप संगीतले मेरो आमालाई हामिसँग राखिरहेको थियो।

र यो शुभ प्रभाव मात्र भन्दा धेरै थियो। अनुसन्धानले व्यक्तिगत रूपमा अर्थपूर्ण संगीतले व्यक्तित्व अनलक गर्न र परिवार र व्यापक सामाजिक सम्बन्धहरूलाई समर्थन गर्नमा विश्वव्यापी कुञ्जी प्रस्ताव गर्छ।

मेरो परिवारले मेरो आमालाई व्यक्तिगत संगीत सुनाएर वास्तविक खुशीको समय प्राप्त गर्‍यो गर्‍यो म आशा गर्छु कि जीवन सुरक्षाले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई खुशीका केही क्षणहरू दिन्छ।

## Sally Magnusson

संस्थापक, लेखक र प्रसारक

Derek Prescott द्वारा फोटोग्राफ

# संगीतको शक्ति आविष्कार गर्नुहोस्

जीवनका लागि प्लेसूचीले डिमेन्सियाद्वारा प्रभावित कुनै पनि व्यक्ति, उनीहरूका परिवार र स्याहारकर्ताहरूलाई मद्दत गर्न व्यक्तिगत गीतका शक्तिशाली प्रभावहरूलाई नियन्त्रण गर्छ।

यो पहिलो नृत्यको गीत, बाल्यकालबाट लोरीहरू वा मनपर्ने टिभी कार्यक्रमबाट लाक्षणिक धुन भएतापनि, गीतसँग हामीलाई समयमा फिर्ता लैजाने र तपाईंलाई उक्त सम्झनाको भावना दिँदै, हामीलाई हाम्रो विगतको बारेमा सम्झाउने क्षमता छ। आफ्ना गीत र सम्झनाहरू साझा गर्नाले डिमेन्सीया भएर बाँचिरहेको मानिसलाई परिवार, साथी र स्याहारकर्ताहरूसँग जोड्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

“

संगीत कत्तिको शक्तिशाली रूपमा परिवर्तन भयो भन्ने कुरा आश्चर्यजनक छ। यसले हाम्रो बुवालाई केही थोरै फिर्ता ल्याउने कुरा फेला पार्दा एकदमै भावनात्मक र एकदमै पुरस्कृत हुन्छ।

Fiona

## संगीतबाट जोडिने प्रयास गर्नुहोस् र व्यक्तिगत प्लेसूची निर्माण गर्नुहोस्

थप जानकारी र निःशुल्क स्रोतहरूका लागि [playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk) मा जानुहोस्।

हामीले स्वास्थ्य स्याहार र सामाजिक स्याहारका पेशेवरहरूका लागि विशेषज्ञको प्रशिक्षण पनि प्रस्ताव गर्छौं।

सम्पर्कमा आउन, **0141 404 0683** मा कल गर्नुहोस् वा [info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk) मा इमेल गर्नुहोस्