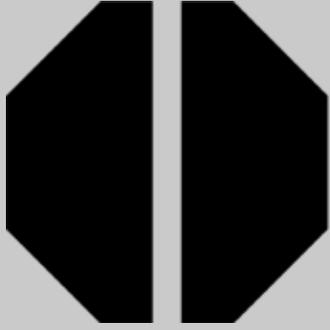


حکومت اونٹاریو

دماغی صدمہ سے آگاہی کا وسیلہ



**ROWAN'S
LAW**

ای-کتابچہ: 15 سال اور زیادہ کی عمر

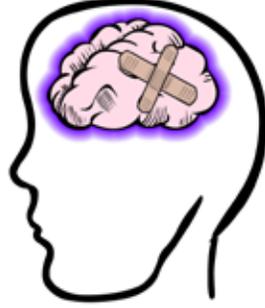
Ontario

چوٹوں سے بچنا لوگوں کو ان کی پوری زندگی فعال رکھنے کے لیے اہم ہے۔ کچھ چوٹوں کو دیکھنا اور ان کا علاج کرنا آسان ہوتا ہے لیکن سر کے اندرونی حصے میں چوٹ کے بارے میں کیا خیال ہے دماغی چوٹیں، جیسے کہ دماغی صدمہ باہر سے نظر نہیں آتا ہے اور ہمیشہ واضح نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں بھی جب آپ چوٹ کو نہیں دیکھ سکتے، دماغی صدمہ والا فرد ابھی بھی ان اثرات کو محسوس کر سکتا ہے اور اسے ٹھیک ہونے کے لیے مناسب نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس وسیلہ سے آپ کو دماغی صدمہ کے بارے میں مزید جاننے میں مدد ملے گی تاکہ آپ خود کو اور دوسروں کو ہوشیار اور محفوظ رکھ سکیں - خواہ آپ ایتھلیٹ ہوں، طالب علم ہوں، والدین، کوچ، عہدے دار یا معلم ہوں۔



دماغی صدمہ کیا ہے؟



دماغی صدمہ ایک دماغی چوٹ ہے۔ اسے ایکسرے، سی ٹی اسکینز یا ایم آر آئی میں نہیں دیکھا جا سکتا۔ یہ کسی شخص کے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے راستے کو متاثر کر سکتا ہے۔

سر، چہرے یا گردن میں کوئی چوٹ دماغی صدمہ پیدا کر سکتا ہے۔ دماغی صدمہ جسم کو پہنچنے والی ضرب کے سبب بھی ہو سکتا ہے اگر ضرب کی قوت سے دماغ کھوپڑی کے اندر گھوم جاتا ہے۔ اس کی مثالوں میں دماغ میں گیند سے ضرب لگنا یا فرش پر زور سے گرنا شامل ہے۔

دماغی صدمہ ایک سنگین چوٹ ہے۔ اگرچہ اثرات عام طور پر مختصر مدتی ہوتے ہیں، تاہم دماغی صدمہ طویل مدتی علامات کا سبب یہاں تک کہ طویل مدتی اثرات بن سکتا ہے، جیسے کہ یادداشت کے مسائل یا افسردگی۔



دماغی صدمہ، سے بچنا

سب سے پہلے، خود دماغی صدمہ کے بارے میں آگاہی حاصل کریں۔

آپ کو:



• یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کے ایتھلٹس ایسے سازوسامان استعمال کریں جو اچھی حالت میں ہوں؛

• یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ اپنے / ایتھلٹس کے ذریعہ کھیل کے ایسے سازوسامان پہننے پر نظر رکھیں جو ٹھیک طرح سے موافق ہوں؛

• یہ یقینی بنانا چاہیے کہ ایتھلٹس کھیل کے اصولوں کا احترام کریں؛

• اپنی اسپورٹس آرگنائزیشن / سکول کے دماغی صدمہ سے متعلق ضابطہ اخلاق کی پابندی کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے ایتھلٹس بھی ایسا کریں؛ اور

• ہر ایک کے لیے ایک محفوظ اور آرام دہ ماحول کو فروغ دیں کہ ہر کوئی چوٹوں کی رپورٹ کر سکے۔ یہ یقینی بنائیں کہ ہر کوئی نہ بتانے کے خطرے کو سمجھے۔



دماغی صدمہ کو پہچاننا

HIT. STOP. SIT.

اگر لوگوں کو یہ معلوم ہو کہ کیا دیکھنا اور سننا ہے تو ہر کوئی ممکنہ دماغی صدمہ کی شناخت میں مدد کر سکتا ہے۔

دماغی صدمہ والے فرد کو ذیل میں مذکور ایک یا زیادہ علامات ہو سکتے ہیں۔ وہ فوراً یا کئی گھنٹوں، یہاں تک کہ کئی دنوں بعد بھی نظر آسکتے ہیں۔ صرف ایک علامت یا نشانی دماغی صدمہ کے شبہ کے لیے کافی ہے۔ دماغی صدمہ والے زیادہ تر لوگ بے ہوش نہیں ہوتے۔



دماغی صدمہ کی عام نشانیاں اور علامات:

جذباتی:

- جھنجھلاہٹ (آسانی سے پریشان یا غصہ ہو جانا)
- افسردگی
- اداسی
- چڑچڑاپن یا مضطرب

جسمانی:

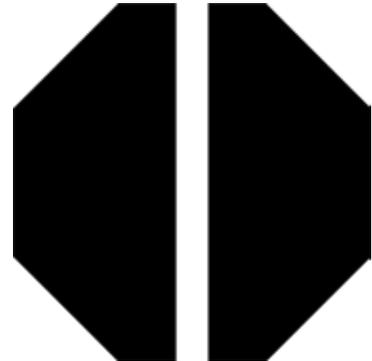
- سر درد
- سر میں دباؤ
- سر میں چکر
- متلی یا الٹی
- دھندلی بینائی
- روشنی یا آواز کے تئیں حساسیت
- کان بجنا
- توازن کے مسائل
- تھکن اور کم توانائی
- غنودگی
- "ٹھیک محسوس نہ کرنا"

ادراکی (سوچنے کا عمل):

- واضح طور پر نہ سوچ پانا
- سست رفتار سوچ
- الجھن محسوس کرنا
- ارتکاز توجہ کے مسائل
- یاد رکھنے میں مسائل

نیند سے متعلق:

- معمول سے زیادہ یا کم سونا
- نیند آنے میں کافی دشواری ہونا



خطرے کی نشانیاں:



"خطرے کی نشانیاں" کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کو زیادہ سنگین چوٹ ہے۔ خطرے کی نشانیاں کا علاج بطور ایمرجنسی کریں اور 911 پر کال کریں۔

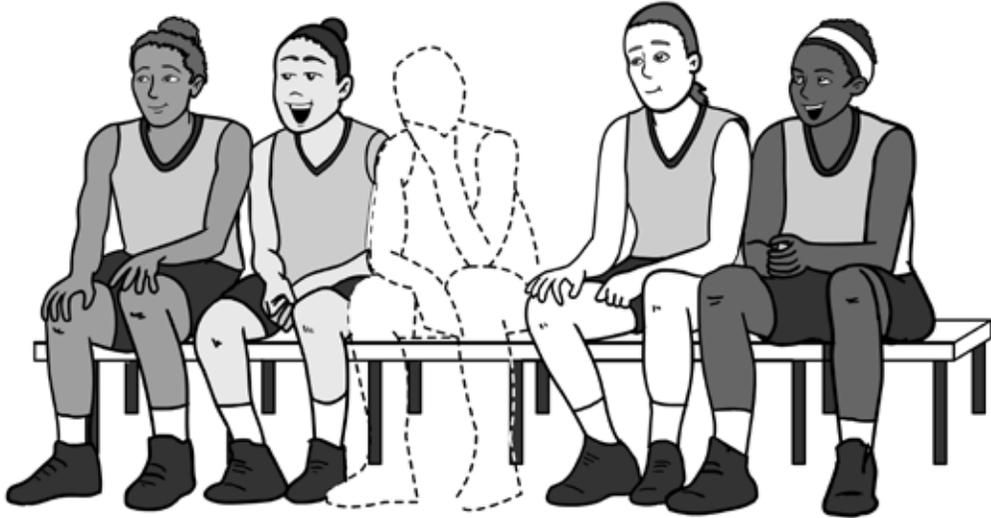
- گردن میں درد یا تکلیف
- ایک کے دو نظر آنا
- کمزوری یا بازوؤں یا ٹانگوں میں جھنجھناہٹ
- شدید یا بڑھتا سر درد
- دورے یا تشنج
- ہوش و حواس کھونا (بے ہوشی)
- ایک بار سے زیادہ قے ہونا
- رفتہ رفتہ بے چینی بڑھنا، مشتعل یا جارح ہو جانا
- زیادہ سے زیادہ گھبراہٹ کا شکار ہونا



آگے کیا کریں؟

اگر آپ کو دماغی صدمہ کا شبہ ہو تو، فوراً خود کو یا اس فرد کو، جس کی آپ نگرانی کر رہے ہیں، اس سرگرمی سے الگ کر دیں۔ شرکت جاری رکھنے سے آپ یا مشتبہ دماغی صدمہ کے شکار فرد کو زیادہ شدید، دیر پا علامات کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ والدین/سرپرست (18 سال سے کم عمر کے ایٹھلٹس کے لیے) یا ایمرجنسی رابطے کو کال کریں۔ مشتبہ دماغی صدمہ کے شکار کسی فرد کو اکیلا نہ چھوڑیں۔

کسی بھی ایسے شخص کو جتنی جلدی ممکن ہو معالج یا نرس پریکٹیشنر کو دکھانا چاہیے جسے مشتبہ دماغی صدمہ کے سبب کھیل سے ہٹایا گیا ہو۔ اس فرد کو طبی اجازت ملنے تک آزادانہ طور پر تربیت، مشق یا مقابلے میں شرکت کے لیے واپس نہیں جانا چاہیے۔



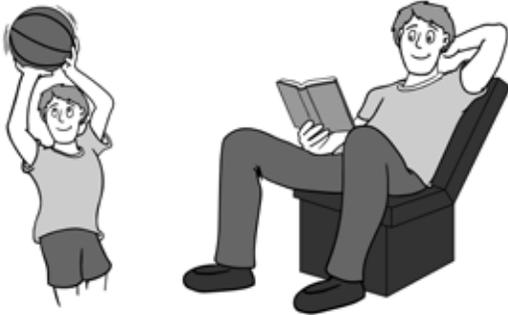
ٹھیک ہونا

چاہئیں جس سے ان کی علامات سنگین ہو جائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ورزش، اسکرین دیکھنے کے وقت یا سکول کے کام والی سرگرمیوں کو محدود کرنا ہو سکتا ہے۔

دماغی صدمہ سے شفا پانا ایک ایسا عمل ہے جس میں صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ سرگرمیوں پر جلد واپسی سے علامات بدتر ہو سکتے ہیں اور بحالی صحت میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

اگر کسی شخص کو دماغی صدمہ پہنچا ہو تو اسے دوسروں کو بتانا چاہیے۔ اس میں والدین، کھیل کی ٹیمیں/کلبز، سکولز، کوچز اور معلمین سبھی شامل ہیں۔

اور یاد رکھیں، بغیر پابندی کے کھیل میں واپسی سے قبل سکول واپسی ہوتی ہے۔



زیادہ تر لوگ دماغی صدمہ سے ایک تا چار ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو زیادہ وقت لگتا ہے۔ ہر دماغی صدمہ منفرد ہوتا ہے۔ ایک فرد کی بحالی صحت کا موازنہ دوسرے کے ساتھ نہ کریں۔

ایسا ممکن ہے کہ دماغی صدمہ کے طویل مدتی اثرات ہوں۔ لوگوں کو علامات، جیسے کہ سردرد، گردن درد یا بینائی کے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، جو کئی مہینوں، یا برسوں تک رہ سکتے ہیں۔ کچھ کو ان کے دماغ میں پائیدار تبدیلیاں ہو سکتی ہیں جو یادداشت کے خاتمہ، ارتکاز توجہ کے مسائل یا افسردگی جیسے مسائل کا سبب بن سکتی ہیں۔ شاذ معاملات میں، دماغی چوٹوں کے درمیان اندمال کے بغیر متعدد بار دماغی چوٹیں کھانے والے فرد کے دماغ میں خطرناک سوجن ہو سکتی ہے، جو ایک ایسی کیفیت ہے جسے سیکنڈ امپیکٹ سنڈروم کہا جاتا ہے، جس کے نتیجے میں سنگین معذوری یا موت ہو سکتی ہے۔

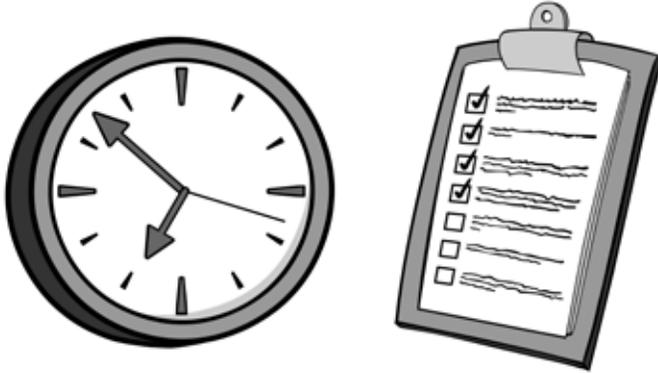
جب کوئی فرد دماغی صدمہ سے صحتیاب ہو رہا ہو، تو اسے ایسی سرگرمیاں نہیں کرنی

سکول اور کھیل میں واپسی

میں بتدریج واپسی میں تعاون کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے سکول سے رابطہ کریں۔

کھیل میں واپسی کا پروٹوکول

کھیل میں واپسی کے زیادہ تر پروٹوکولز یہ مشورہ دیتے ہیں کہ ایتھلٹس کو کھیل میں تدریجی واپسی شروع کرنے سے قبل 24 سے 48 گھنٹے آرام کرنا چاہیے۔ اس فرد کو طبی اجازت ملنے تک آزادانہ طور پر تربیت، مشق یا مقابلے میں شرکت کے لیے واپس نہیں جانا چاہیے۔



ایسے ایتھلٹس اور طلباء، جنہیں کسی معالج یا نرس پریکٹیشنر کے ذریعہ دماغی صدمہ کی تشخیص ہوئی ہو، انہیں لازمی طور پر اپنی اسپورٹس آرگنائزیشن کے کھیل میں واپسی کے پروٹوکول اور/یا جہاں قابل اطلاق ہو، ان کے سکول بورڈ کے سکول واپسی کے منصوبہ کے مطابق عمل کرنا چاہیے۔

ایتھلٹس اور طلباء کو کھیل، ساتھ ہی اپنے سکول واپسی کے انفرادی منصوبوں کے تعین کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور اسپورٹس آرگنائزیشن/سکول کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہیے۔

سکول واپسی کا منصوبہ (تعلیم اور جسمانی سرگرمی)

ایلیمنٹری اور سیکنڈری سکولوں کے طلباء کو اپنے سکول بورڈ کی سکول واپسی کے منصوبہ پر عمل کرنے کی ضرورت ہے، جو طالب علم کی تعلیم میں اور جسمانی سرگرمی

ذیل کا جدول ان اقدامات اور سرگرمیوں کی ایک فہرست فراہم کرتا ہے جو عام طور پر زیادہ تر کھیل میں واپسی کے پروٹوکولز اور سکول واپسی کے منصوبوں میں پائی جاتی ہیں۔

جدول: کھیل میں بتدریج واپسی کے پروٹوکولز کے عمومی مراحل

مرحلے کا ہدف	سرگرمیاں	مقصد	مرحلہ
رفتہ رفتہ روزانہ سکول اور کام کی سرگرمیوں کی دوبارہ شروعات	روزانہ کی سرگرمیاں جو علامات کو بدتر نہیں بناتی ہیں، جیسے کہ گھر کے گرد گھومنا اور ہلکے گھریلو کام کاج	علامات کو محدود رکھنے والی سرگرمیاں	1
دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوتا ہے	ہلکی سرگرمیاں جو دل کی رفتار بڑھاتی ہیں، جیسے کہ 10 تا 15 منٹ تک چہل قدمی یا غیر متحرک سائیکل چلانا	ہلکی ہوا ہاشی والی سرگرمی	2
سرگرمی شامل کریں	انفرادی جسمانی سرگرمی جیسے کہ دوڑنا یا اسکیٹنگ سر سے کسی رابطے یا اس پر اثر والی سرگرمیاں نہ کریں	کھیل سے مخصوص ورزش	3
ورزش، مطابقت اور سوچ میں اضافہ	سخت تریبیٹی مشقیں مدافعت کی تربیت شامل کریں (اگر مناسب ہو)	رابطہ نہ ہونے دینے کی تربیت، پریکٹس، مشقیں	4
اعتماد بحال کرنا اور عملی صلاحیتوں کا جائزہ لینا	بغیر پابندی والی مشق - جہاں اطلاق ہو رابطے کے ساتھ	بغیر پابندی والی مشق	5
	بغیر پابندی کے گیم کھیلنا یا مقابلہ کرنا	کھیل میں واپسی	6

ایتھلیٹ کی بغیر پابندی والی مشق، تربیت یا مقابلے میں واپسی سے قبل ہمیشہ طبی کلینرنس مطلوب ہے۔ اپنے اسپورٹ کلب اور سکول سے ان خصوصی اقدامات کے بارے میں معلوم کریں جن پر آپ کو عمل کرنا چاہیے۔

جب ایتھلٹ کسی نئی علامات یا ان کے بدتر ہوئے بغیر اپنے موجودہ مرحلے کی سرگرمیاں کر سکتا ہو تو وہ اگلے مرحلے پر جانے کے لیے تیار ہے۔ اگر کسی مرحلے پر علامات خراب تر ہو جاتی ہیں تو، انہیں رک جانا چاہیے اور پچھلے مرحلے پر چلے جانا چاہیے۔ ہر مرحلے کو مکمل ہونے میں کم از کم 24 گھنٹے لگنے چاہئیں۔ اگر علامات میں بہتری نہیں آتی ہے یا اگر علامات کے بدتر ہونے کا عمل جاری رہتا ہے تو، ایتھلٹ کو معالج یا نرس پریکٹیشنر کے پاس واپس جانا چاہیے۔



یاد دہانی

یاد رکھیں:

1. دماغی صدمہ کی نشانیوں اور علامات کو پہچانیں اور خود کو یا ایتھلیٹ کو کھیل/جسمانی سرگرمی سے ہٹالیں، خواہ آپ ٹھیک محسوس کر رہے ہوں یا وہ زور دے رہے ہوں کہ وہ ٹھیک ہیں۔
2. اپنی/ایتھلیٹ کی جانچ کسی معالج یا نرس پریکٹیشنر سے کروائیں۔
3. سکول اور کھیل میں تدریجی واپسی میں تعاون کریں۔





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

یہ ای-کتابچہ Rowan's Law برائے دماغی صدمہ سے آگاہی کے وسائل کے سلسلے کا ایک حصہ ہے۔ Rowan's Law کا نام Rowan Stringer کے نام پر رکھا گیا تھا، جو اوٹاوا سے ہائی سکول رگبی کی کھلاڑی تھیں، جن کی موت موسم بہار 2013 میں ایک ایسی کیفیت کے سبب ہو گئی جسے سیکنڈ امپیکٹ سنڈروم (جو سابقہ چوٹ کے ٹھیک ہونے سے قبل لگنے والی چوٹ کے سبب ہونے والا ورم دماغ ہے) کہا جاتا ہے۔ ایسا مانا جاتا ہے کہ Rowan کو رگبی کھیلتے ہوئے چھ دنوں میں تین بار دماغی صدمہ پہنچا۔ انہیں دماغی صدمہ پہنچا تھا لیکن انہیں معلوم نہیں تھا کہ ان کے دماغ کو اندمال کے لیے وقت کی ضرورت ہے۔ نہ ہی ان کے والدین، اساتذہ یا کوچز کو ہی یہ معلوم تھا۔

ان وسائل کا مقصد نگہداشت صحت کے بارے میں طبی مشورہ فراہم کرنا نہیں ہے۔ دماغی صدمہ سے متعلق علامات کے حوالے سے صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں مشورہ کے لیے، براہ کرم معالج یا نرس پریکٹیشنر سے رابطہ کریں۔