

حکومت اونٹاریو

دماغی صدمہ سے آگاہی کا وسیلہ



**ROWAN'S
LAW**

ای-کتابچہ: عمر 11-14

Ontario

چوٹوں سے بچنے سے آپ کو اپنی پوری زندگی فعال رہنے میں مدد ملے گی۔ کچھ چوٹوں کو دیکھنا اور ان کا علاج کرنا آسان ہوتا ہے، لیکن آپ کے سر کے اندرونی حصے میں چوٹ کے بارے میں کیا خیال ہے دماغی چوٹیں، جیسے کہ دماغی صدمات باہر سے نظر نہیں آتے ہیں اور ہمیشہ واضح نہیں ہوتے ہیں۔ اگرچہ دیگر لوگ آپ کے دماغی صدمہ کو نہیں دیکھ سکتے، تاہم آپ اس کے اثرات کو محسوس کریں گے اور ٹھیک ہونے کے لیے آپ کو مناسب نگہداشت کی ضرورت ہوگی۔

اس وسیلہ سے آپ کو دماغی صدمات کے بارے میں مزید جاننے میں مدد ملے گی، تاکہ آپ فعال اور محفوظ رہ سکیں۔



دماغی صدمہ کیا ہے؟



دماغی صدمہ ایک دماغی چوٹ ہے۔ اسے ایکسرے پر یا دیگر طبی طریق کار جیسے کہ سی ٹی اسکینز یا ایم آر آئی میں نہیں دیکھا جا سکتا۔ دماغی صدمہ سے آپ کے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کا طریقہ متاثر ہو سکتا ہے۔

آپ کے سر، چہرے یا گردن میں کوئی چوٹ دماغی صدمہ پیدا کر سکتا ہے۔ دماغی صدمہ آپ کے جسم کو پہنچنے والی ضرب کے سبب بھی ہو سکتا ہے اگر ضرب کی قوت سے آپ کا 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، یہاں تک کہ طویل مدتی اثرات کا سبب 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 درج ذیل بھی کرنا چاہیے:

- یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کے کھیل کا سازوسامان اچھی حالت میں ہو؛
- یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کا سازوسامان ٹھیک طرح سے موافق ہو؛
- اپنے کھیل کے اصولوں کی پابندی کریں؛



• اپنے اسپورٹ کلب/سکول کے دماغی صدمہ سے متعلق ضابطہ اخلاق پر عمل کریں؛ اور

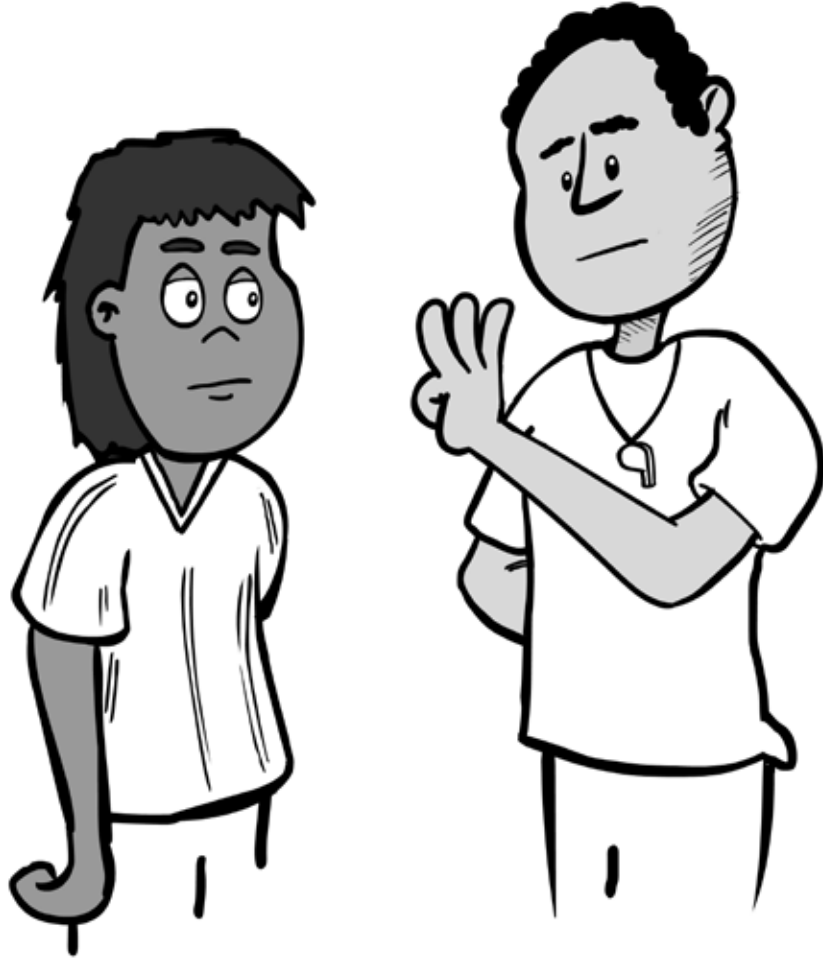
• اپنے اعتماد کے کسی بالغ فرد، جیسے کہ والدین، کوچ یا استاد کو چوٹوں کی اطلاع دیں۔ مزید چوٹ سے بچنے کے لیے بتانے کی اہمیت کو سمجھیں۔



دماغی صدمہ کو پہچاننا

HIT. STOP. SIT.

اگر آپ کو دماغی صدمہ پہنچا ہو تو آپ 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 نشانیوں اور علامات:

جذباتی:

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

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

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 کر رہے ہوں"



خطرے کی نشانیاں:

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

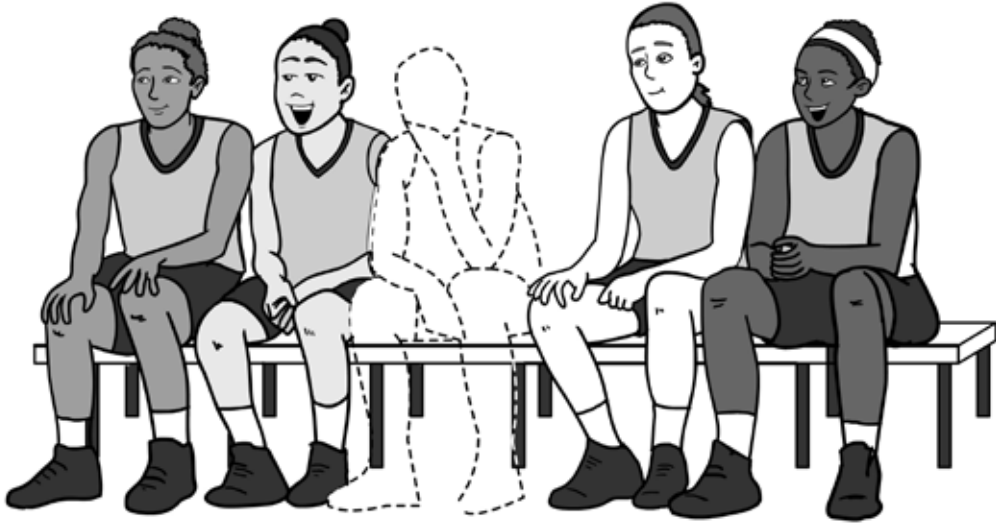
- گردن میں درد یا تکلیف
- ایک کے دو نظر آنا
- کمزوری یا بازوؤں یا ٹانگوں میں جھنجھناہٹ
- شدید یا بڑھتا سر درد
- دورے یا تشنج
- ہوش و حواس کھونا (بے ہوشی)
- ایک بار سے زیادہ قے ہونا
- رفتہ رفتہ بے چینی بڑھنا، مشتعل یا جارح ہو جانا
- زیادہ سے زیادہ گھبراہٹ کا شکار ہونا

آگے کیا کریں؟

اگر آپ کے خیال میں آپ کو دماغی صدمہ پہنچا ہے تو، فوراً سرگرمی کو روک دیں۔ والدین، کوچ، استاد یا دیگر قابل اعتماد بالغ فرد کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ اپنے والدین یا سرپرست کے ساتھ نہیں ہیں تو، کسی کو انہیں کال کرنے کو کہیں تاکہ وہ آپ کے پاس آ جائیں۔ آپ کو اکیلا نہیں چھوڑا جانا چاہیے۔

جتنی جلدی ممکن ہو معالج یا نرس پریکٹیشنر سے ملیں۔ آپ کو تب تک کھیل میں واپس نہیں آنا چاہیے جب تک آپ کو ایسا کرنے کے لیے طبی اجازت نہ مل جائے خواہ آپ کے خیال میں آپ ٹھیک ہی ہوں۔

اگر کوئی دوست، کلاس کا ساتھی یا ٹیم کا ساتھی آپ کو اپنی علامات کے بارے میں بتائے، یا اگر آپ کو ایسی علامات نظر آئیں کہ انہیں دماغی صدمہ ہو سکتا ہے، تو اپنے اعتماد کے کسی بالغ فرد کو بتائیں تاکہ وہ مدد کرسکیں۔



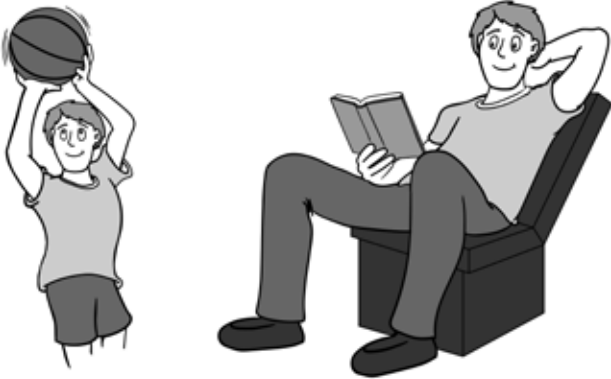
ٹھیک ہونا

ہوجائیں۔ اس کا مطلب ورزش، سکولی کام جیسی سرگرمیوں، یا اپنے فون، کمپیوٹر یا ٹی وی پر گزارے جانے والے وقت کو محدود کرنا ہو سکتا ہے۔

دماغی صدمہ سے صحتیاب ہونے میں صبر کی ضرورت ہے۔ انتظار کرنا دشوار ہو سکتا ہے لیکن زیادہ جلدی سرگرمیوں پر واپسی آپ کی علامات کو بدتر بنا سکتی ہے اور بحالی صحت میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

اگر آپ کو دماغی صدمہ پہنچا ہو تو، اپنے والدین، تمام اسپورٹ ٹیموں/کلبوں، سکولوں، کوچز اور اساتذہ کو بتائیں۔

اور یاد رکھیں کہ، 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۔ اپنی بحالی صحت کا موازنہ کسی دوسرے کے ساتھ، یا آپ کو اس سے قبل ہوئے دماغی صدمہ سے 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۔

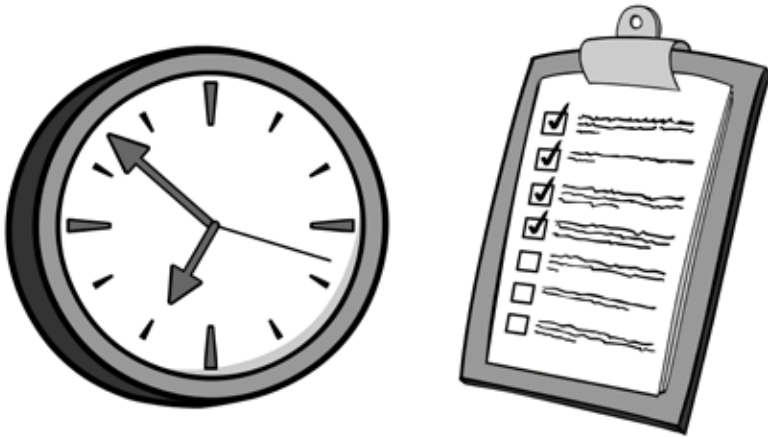
بحالی صحت کے دوران آپ کو ایسی سرگرمیاں نہیں کرنی چاہئیں جس سے آپ کی علامات بدتر

سکول اور کھیل میں واپسی

آپ کو کھیل اور سکول میں محفوظ واپسی کا ایک منصوبہ تیار کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد اور اسپورٹ کلب/سکول کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے اپنے سکول سے رابطہ کریں۔

کھیل میں واپسی کے زیادہ تر پروٹوکولز یہ مشورہ دیتے ہیں کہ ایتھلیٹس کو کھیل میں تدریجی واپسی شروع کرنے سے قبل 24 سے 48 گھنٹے آرام کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو کسی معالج یا نرس پریکٹشنر کے ذریعہ دماغی صدمے کی تشخیص کی گئی ہے تو، جہاں قابل اطلاق ہو، آپ کو اپنے اسپورٹ کلب کے کھیل میں واپسی کے پروٹوکول اور/یا اپنے سکول کے سکول واپسی کے منصوبہ پر عمل کرنا چاہیے۔ کھیل میں واپسی کا پروٹوکول ایسے اقدامات کی ایک فہرست ہے جس پر عمل کرنا آپ کے لیے کھیل میں واپسی سے قبل ضروری ہے۔ آپ کو اس وقت تک تربیت، مشق یا مقابلے میں واپس نہیں جانا چاہیے جب تک معالج یا نرس پریکٹشنر یہ نہ کہے کہ آپ کے لیے ایسا کرنا ٹھیک ہے۔



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 آسان گھریلو کام کاج	علامات کو محدود کرنے 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 نہیں	کھیل سے مخصوص ورزش	3
ورزش، مطابقت اور سوچ میں اضافہ	سخت تربیتی 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 آپ ابتری کے احساس یا نئی علامات کے بغیر اپنے موجودہ مرحلے کی سرگرمیاں کر سکتے ہوں تو آپ اگلے مرحلے پر جانے کے لیے تیار ہیں۔ اگر کسی مرحلے پر آپ کی علامات خراب تر ہو جاتی ہیں تو، آپ کو رک جانا چاہیے اور پچھلے مرحلے پر واپس 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 ان میں بدتری کا عمل جاری رہتا ہے تو، آپ کو معالج یا نرس پریکٹیشنر کے پاس واپس جانا چاہیے۔



یاد دہانی

جب آپ کھیل کھیل رہے ہوں تو محفوظ رہنا اہم ہے۔ جب دماغی صدمے کی بات آتی ہے تو، یاد رکھیں:

1. دماغی صدمہ کی نشانیوں اور علامات کو پہچانیں اور سرگرمیوں کو فوراً روک دیں، خواہ آپ سمجھ رہے ہوں کہ آپ ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ کسی بالغ فرد کو بتائیں۔

2. کسی معالج یا نرس پریکٹیشنر سے اپنی جانچ کروائیں۔

3. رفتہ رفتہ اسکول اور کھیل پر واپس جائیں۔





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 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)۔ ایسا مانا جاتا ہے کہ Rowan کو رگبی کھیلتے ہوئے چھ دنوں میں تین بار دماغی صدمہ پہنچا۔ اسے دماغی صدمہ پہنچا تھا لیکن اسے معلوم نہیں تھا کہ اس کے دماغ کو اندمال کے لیے وقت درکار ہے۔ نہ ہی ان کے والدین، اساتذہ یا کوچز کو ہی یہ معلوم تھا۔

یہ وسیلہ کا مقصد آپ کی 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۔