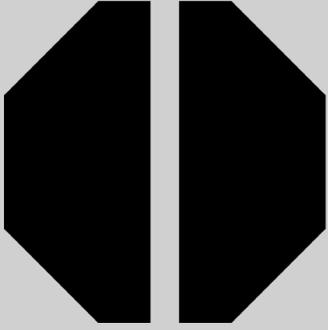


حکومت اونٹاریو

دماغی صدمہ سے آگاہی کا وسیلہ



ROWAN'S LAW

ای-کتابچہ: 15 سال اور زیادہ کی عمر

Ontario



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 رگی 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 رگی 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۔

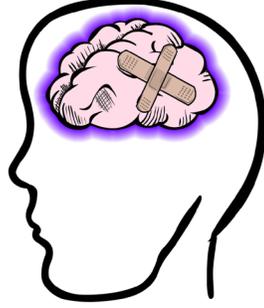
ان وسائل کا مقصد نگہداشت صحت کے بارے میں طبی مشورہ فراہم کرنا نہیں ہے۔ دماغی صدمہ سے متعلق علامات کے حوالے سے صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں مشورہ کے لیے، براہ کرم معالج یا نرس پریکٹیشنر سے رابطہ کریں۔

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:



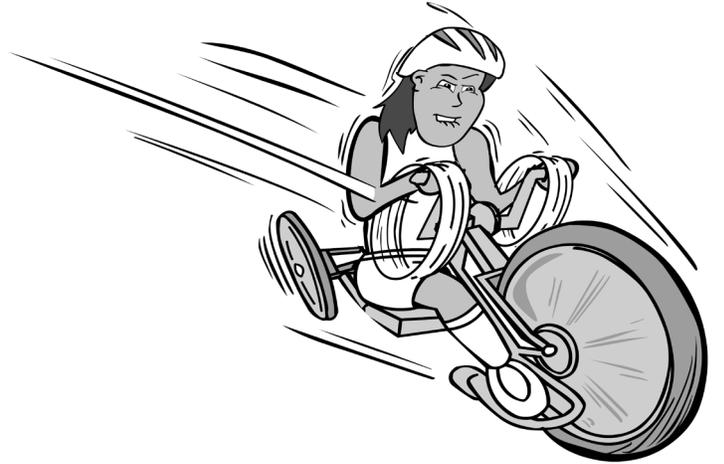
• اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ/آپ کے ایتھلیٹس ایسے آلات استعمال کرتے ہیں جو اچھی حالت میں ہیں، بشمول ہیلمٹ اور جوتے؛

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

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

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

• 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۔

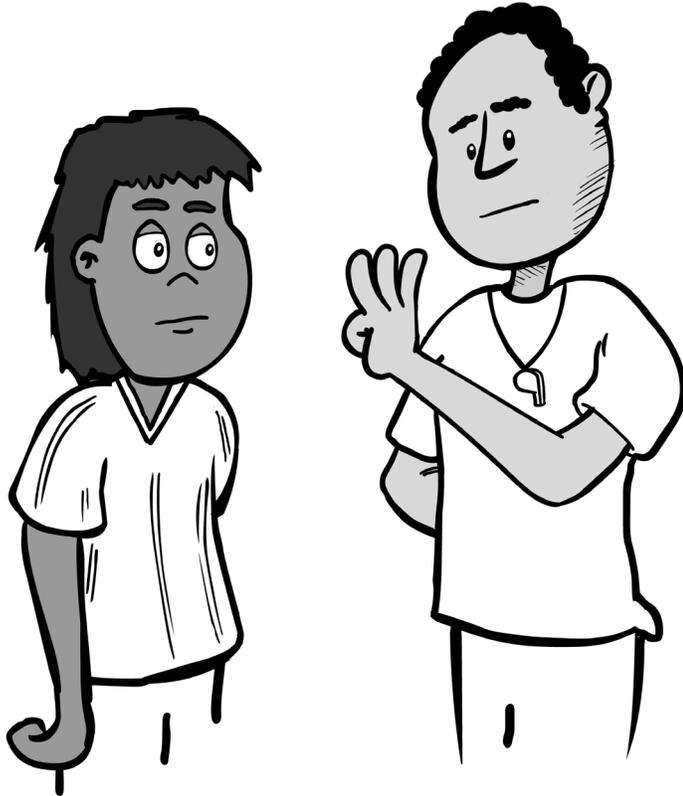


دماغی صدمہ کو پہچاننا

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:

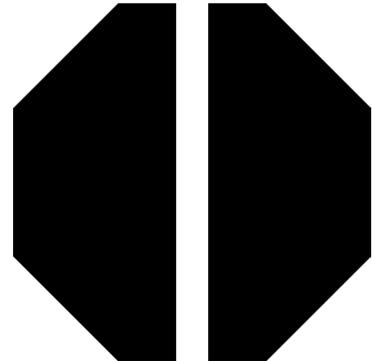
- سر درد
- سر میں دباؤ
- سر میں چکر
- متلی یا الٹی
- دھندلی بینائی
- روشنی یا آواز کے تئیں حساسیت
- کان بجنا
- توازن کے مسائل
- تھکن اور کم توانائی
- غنودگی
- "ٹھیک محسوس نہ کرنا"

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:

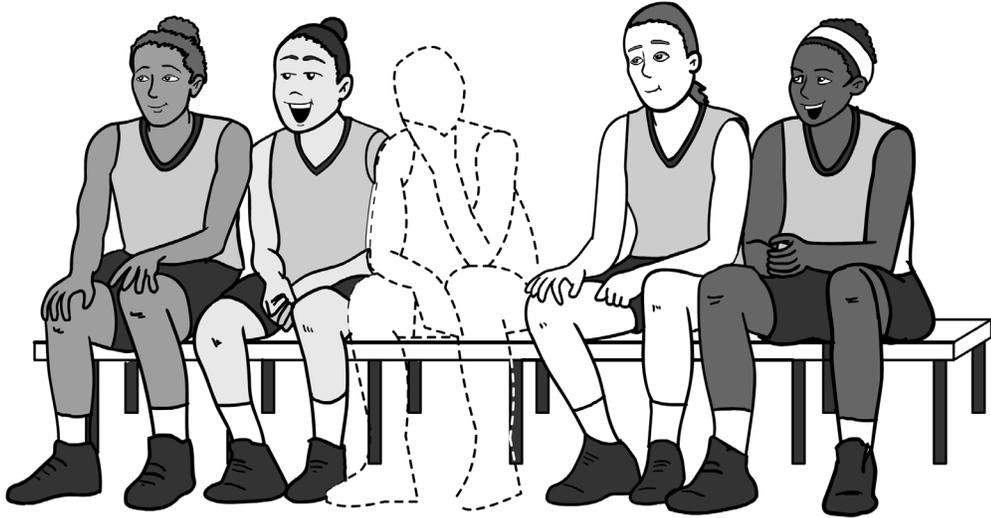
"خطرے کی نشانیاں" کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کو زیادہ سنگین چوٹ ہے۔ خطرے کی نشانیاں کا علاج بطور ایمرجنسی کریں اور 911 پر کال کریں۔

- 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۔



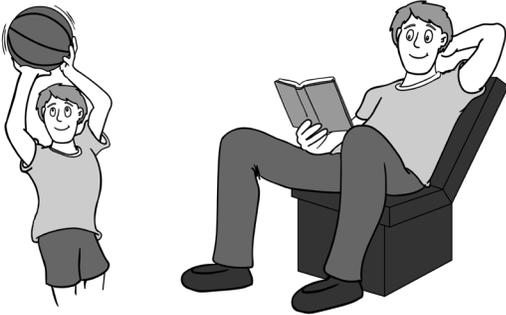
ٹھیک ہونا

محدود کرنا اور بتدریج ان کا دوبارہ آغاز کرنا پڑ سکتا ہے۔ چوٹ کے بعد پہلے دو دنوں کے لئے، متاثرہ فرد کو سکریٹس جیسے فون، کمپیوٹر، ٹیلیٹ یا TV کے استعمال میں گزارا جانے والا وقت کم کرنا چاہیئے۔

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

اگر کسی شخص کو دماغی صدمہ پہنچا ہو تو اسے دوسروں کو بتانا چاہیئے۔ 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۔

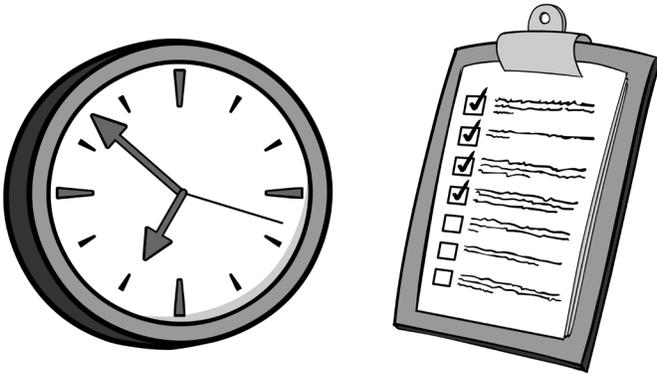
جب کوئی شخص دماغی چوٹ سے صحت یاب ہو رہا ہو، تو انہیں پہلے کچھ سرگرمیوں کو

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

کسی بھی ایتھلیٹ کو لازمی طور پر ٹریننگ، مشق یا مقابلے میں اس وقت تک غیر محدود شرکت کا دوبارہ آغاز نہیں کرنا چاہیے کہ جب تک انہیں کسی معالج یا نرس معالج سے میڈیکل کلیئرانس نہ مل جائے۔ میڈیکل کلیئرانس کے حصول سے قبل، ایتھلیٹ کو اسکول میں مکمل واپسی کے لئے تمام مراحل مکمل کرنے چاہئیں، کھیل میں واپسی کے مراحل ایک سے تین مکمل کرنے چاہئیں اور حتیٰ کہ ورزش کرتے وقت بھی کسی بھی قسم کی علامات موجود نہیں ہونی چاہئیں۔



ایسے ایتھلیٹس 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۔

ایتھلیٹس 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 میں موجود ٹیبل ان مراحل اور سرگرمیوں کی ایک فہرست فراہم کرتا ہے جو عمومی طور پر زیادہ تر کھیل میں واپسی کے پروٹوکولز اور سکول میں واپسی کے پلانز میں شامل ہوتی ہیں۔

ٹیبل: کھیل میں بتدریج واپسی کے پروٹوکولز کے عمومی مراحل

مرحلہ	سرگرمی	تفصیل	مرحلے کا ہدف
1	روزمرہ زندگی اور نسبتاً آرام پر مبنی سرگرمیاں (پہلے 24 سے 48 گھنٹے)	روزمرہ گھریلو سرگرمیاں جو علامات میں صرف معمولی اور مختصر وقت سے زائد بگاڑ پیدا نہیں کرتیں سکرین کا وقت کم کریں	عمومی سرگرمیوں کا بتدریج دوبارہ آغاز
2	ہلکی پھلکی اور اس کے بعد معتدل کوشش پر مبنی ایروبک ورزش	پیدل چلنا یا ساکن سائیکل چلانا، شروع میں آہستہ آہستہ اور اس کے بعد رفتار میں اضافہ کریں ہلکی مزاحمت پر مبنی ٹریننگ کا آغاز کر سکتے ہیں (اگر مناسب ہو)	دل کی دھڑکن کی رفتار میں اضافہ
3	کھیلوں کے ساتھ مخصوص انفرادی سرگرمیاں، سر پر اثر انداز ہونے کے خطرے کے بغیر	انفرادی جسمانی سرگرمی (دوسرے شرکاء سے دور)، جیسے دوڑنا یا سادہ مشقیں رابطے پر مبنی یا سر پر اثر انداز ہونے والی سرگرمیاں نہ ہوں	ایروبک سرگرمیوں کی رفتار میں اضافہ کریں اور کم خطرے پر مبنی کھیلوں کی مخصوص نقل و حرکت کا آغاز کریں
4	رابطے کے بغیر ٹریننگ، عملی کام، مشقیں	ڈاکٹر یا نرس معالج سے میڈیکل کلیئرنس کے بعد دیگر شرکاء کے ساتھ سرگرمیوں سمیت زیادہ رفتار پر مبنی ورزشیں اور سخت ٹریننگ کی حامل مشقیں رابطے کے بغیر	ورزش کی معمول کی رفتار، ہم آہنگی اور سرگرمی سے متعلقہ سوچنے کی مہارتوں کا دوبارہ آغاز کریں
5	غیر محدود مشق	غیر محدود مشق - جہاں قابل اطلاق ہو تو رابطے کے ساتھ	ان سرگرمیوں کا دوبارہ آغاز کریں جن میں گرنے یا جسمانی رابطے کا خطرہ ہو، اعتماد بحال کریں اور عملی مہارتوں کا جائزہ لیں
6	کھیل میں واپسی	غیر محدود کھیل کھیلنا یا مقابلہ کرنا	

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

ہر مرحلے کو مکمل ہونے میں کم از کم 24 گھنٹے لگنے چاہئیں۔ کوئی بھی ایتھلیٹ جب سرگرمیوں کو برداشت کرنے کے قابل ہو جائے تو وہ اگلے مرحلے پر جانے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ کچھ سرگرمیوں کی طرف واپسی سے ان کی علامات میں قدرے بگاڑ آ سکتا ہے۔ یہ حسب معمول اور ٹھیک ہے۔ تاہم، اگر مرحلہ 1 سے 3 کے دوران ان کی علامات معتدل اور مختصر شدت کی نسبت زیادہ خراب ہو جاتی ہیں، اس صورت میں ایتھلیٹ کو رک جانا چاہئے اور اگلے دن دوبارہ اسی مرحلے کا آغاز کرنا چاہئے۔ "مختصر طور پر" کا مطلب ہے کہ علامات کو ایک گھنٹے کے اندر ٹھیک ہو جانا چاہئے۔

میڈیکل کلیئرنس کے بعد، ایتھلیٹ کی دماغی چوٹ کی علامات کو دوبارہ ظاہر نہیں ہونا چاہئے۔ اگر وہ دوبارہ ظاہر ہو جاتی ہیں، تو ایتھلیٹ کو مرحلہ 3 پر واپس جانا چاہئے اور دوبارہ جانچ کروانے کے لیے معالج یا نرس معالج کے پاس جانا چاہئے۔

اگر علامات بہتر نہیں ہوتیں یا وہ مسلسل خراب ہو رہی ہیں، تو ایتھلیٹ کو اپنے معالج یا نرس معالج کے پاس واپس جانا چاہئے۔



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۔



اس ذریعے میں درج ذیل سے حاصل کردہ معلومات شامل ہیں:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition.* parachute.ca/guideline;

Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022.* <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898>;

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion.* www.pedsconcussion.com