حکومت اونٹاریو

دماغی صدمہ سے آگاہی کا وسیلہ

ROWAN'S LAW

ای-کتابچہ: 10 سال اور اس سے کم عمر

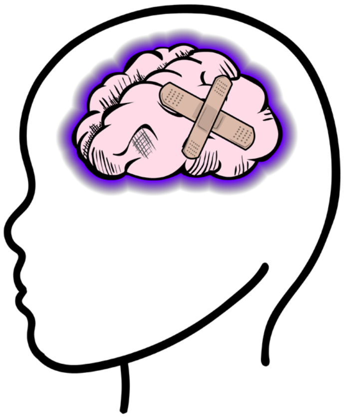
Ontario

Rowan Stringer

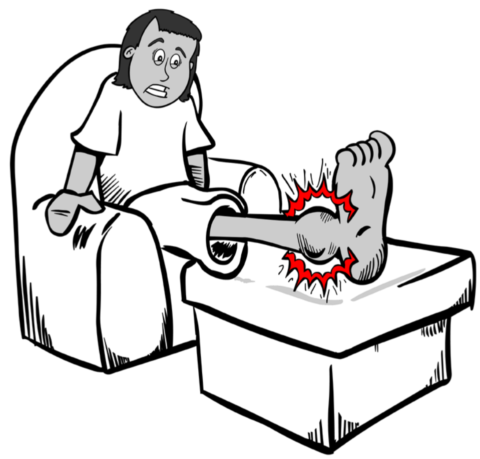
ROWAN'S LAW

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 رگبی کی کھلاڑی تھیں۔ ایک دن، اپنی ٹیم کے لیے رگبی کھیلتے ہوئے *Rowan* کو دماغی صدمہ پہنچا۔ دماغی صدمہ والے زیادہ تر لوگ آرام کرنے اور اندمال کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن *Rowan* کو معلوم نہیں تھا کہ ان کے دماغ کو چوٹ پہنچی ہے اور انہیں اندمال کے لیے وقت درکار ہے۔ ان کے والدین، اساتذہ اور کوچز کو بھی معلوم نہیں تھا۔ لہذا *Rowan* نے رگبی کھیلنا جاری رکھا۔ اسے مزید دو بار چوٹیں لگیں۔ *Rowan* کے دماغ کو اتنی بری طرح چوٹ پہنچی کہ وہ ٹھیک نہیں ہو سکیں۔

یہ وسیلہ آپ کی نگہداشت صحت کے بارے میں طبی مشورہ کا بدل نہیں ہے۔ دماغی صدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ کرم معالج یا نرس پریکٹشنر سے بات کریں۔

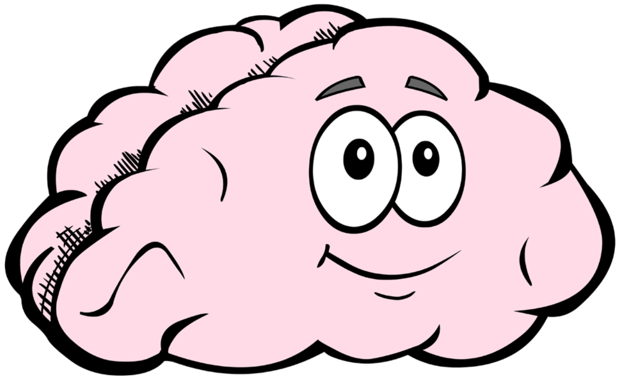


کھیلوں اور دیگر سرگرمیوں میں شرکت تفریحی اور صحت بخش ہے۔ لیکن کبھی کبھی جب آپ کھیلتے ہیں تو آپ کو چوٹ لگ سکتی ہے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے دماغ کو بھی چوٹ لگ سکتی ہے۔



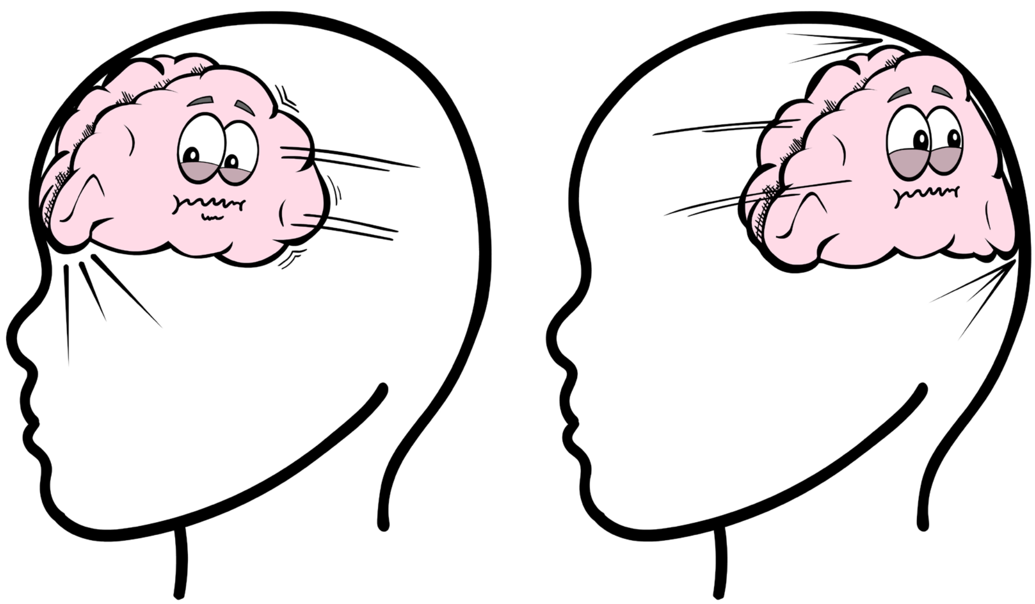
آپ کے دماغ کی چوٹ دیگر چوٹوں سے الگ ہے۔ اگر آپ کے ٹخنے میں موچ آجاتی ہے تو، آپ دیکھ سکتے ہیں کہ یہ سرخ اور گُدگدا ہو جاتا ہے۔ لیکن جب آپ کے دماغ کو چوٹ لگتی ہے تو، یہ باہر سے نظر نہیں آتا کیونکہ یہ آپ کے سر کے اندر ہے!

ایک قسم کی دماغی چوٹ کو دماغی صدمہ کہا جاتا ہے۔ دماغی صدمہ کے بارے میں اور یہ جاننے کے لیے کہ اگر آپ کے خیال میں آپ کو دماغی صدمہ پہنچا ہے تو کیا کریں، اسے پڑھنا جاری رکھیں۔ آپ کا دماغ بہت اہم ہے، لہذا آپ اسے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں!



دماغی صدمہ کیا ہے؟

دماغی صدمہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کا دماغ آپ کے سر کے اندر گھوم جاتا ہے۔ آپ کے سر، گردن یا جسم پر ایک سخت چوٹ یا ٹکر سے دماغی صدمہ ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ کو ایسی صورت میں دماغی صدمہ پہنچ سکتا ہے اگر آپ کے سر میں گیند کی ٹکر لگےیا اگر آپ فرش پر زور سے گر جائیں۔



دماغی صدمہ ایک سنگین چوٹ ہے۔ زیادہ تر لوگ تیزی سے ٹھیک ہو جائیں گے لیکن کچھ لوگوں کو اپنی یاداشت یا اپنے محسوسات کے انداز میں طویل مدتی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

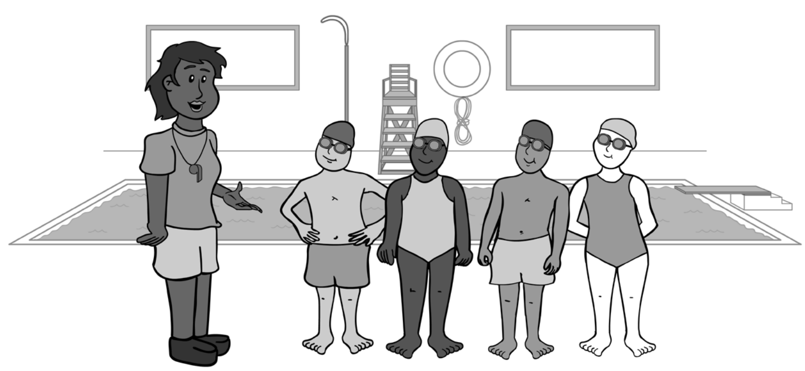
اپنے دماغ کو محفوظ رکھیں:
دماغی صدمہ سے بچیں!

محفوظ رہنے میں مدد کے لیے دماغی صدمات کے بارے میں جانیں۔

آپ کو:

- یہ بھی یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کے کھیل کا سازوسامان اچھی حالت میں ہو، تاکہ یہ موافق ہو اور آپ اسے مناسب طریقے سے پہنیں۔
- اپنے کھیل یا سرگرمی کے اصولوں کی پابندی کرنا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ بھی کہ جب آپ کے کوچ یا ٹیچر آپ کو ہدایات دیں تو اسے سنیں، جیسے سازوسامان کو الگ رکھنا تاکہ کوئی اس میں نہ پھنس جائے۔

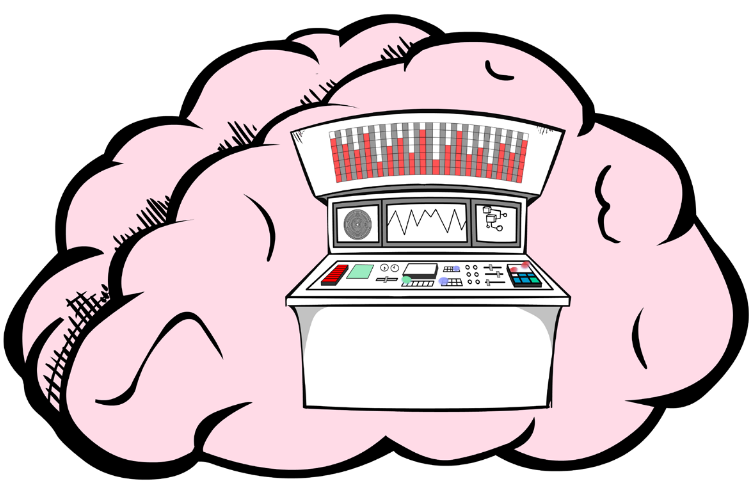
- اس بارے میں پڑھنا اور بات کرنا چاہیے کہ اپنے کھیل سے متعلق دماغی صدمہ کے ضابطۂ اخلاق پر عمل کیسے کریں۔
- اگر آپ کو چوٹ لگ جاتی ہے اور آپ ٹھیک محسوس نہیں کرتے، تو یہ یقینی بنائیں کہ والدین، کوچ استاد یا ایسے دیگر بالغ فرد کو بتائیں جن پر آپ اعتماد کرتے ہوں تاکہ وہ مدد کرسکیں۔



اپنے دماغ کو محفوظ رکھیں:
دماغی صدمہ کی نشانیوں اور علامات کو جانیں
دماغی صدمہ کی علامات!

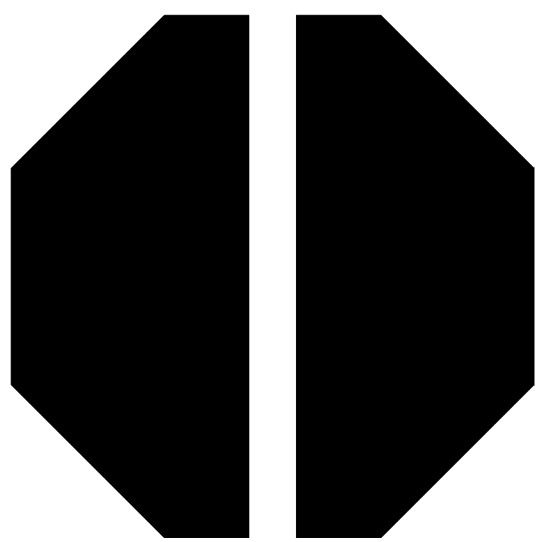
HIT. STOP. SIT.

آپ کا دماغ آپ کے سوچنے، محسوس کرنے اور حرکت کرنے کے طریقے پر قابو رکھتا ہے۔ لہٰذا، آپ کے دماغ کو چوٹ لگنے سے آپ بہت سارے طریقوں سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ ذیل کا چارٹ دماغی صدمہ کی کچھ عام نشانیوں اور علامات کو دکھاتا ہے۔



آپ کیسا محسوس کر سکتے ہیں:

- سر درد
- سر میں چکر
- ابکائی آنا یا ابکائی جیسا محسوس ہونا
- دھندلی بینائی
- روشنی اور آوازوں سے آپ کو پریشانی ہونے لگے
- آپ کے کان بجنے لگیں
- توازن کے مسائل
- تھکن کا احساس
- "ٹھیک محسوس نہ کر رہے ہوں"



جذباتی:

- پریشان یا بدمزاج
- معمول سے زیادہ اداس
- چڑچڑاپن یا مضطرب

سوچنے کے مسائل:

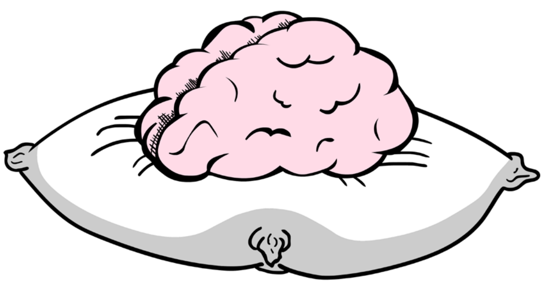
- الجھن محسوس کرنا
- ارتکاز توجہ کے مسائل
- یاد رکھنے میں پریشانی، جیسے آپ کو چوٹ لگنے سے قبل کیا ہوا

سونے کے مسائل:

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

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو، کسی دوست، ساتھی کارکن یا کلاس کے ساتھی کو ان علامات میں سے کوئی ایک یا زیادہ ہو تو، اپنے اعتماد کے بالغ فرد کو بتائیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو دماغی صدمہ پہنچا ہے تو آپ کو اکیلا نہیں چھوڑا جانا چاہیے۔

اپنے دماغ کو محفوظ رکھیں:
اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو دماغی صدمہ پہنچا ہے تو کیا کریں۔



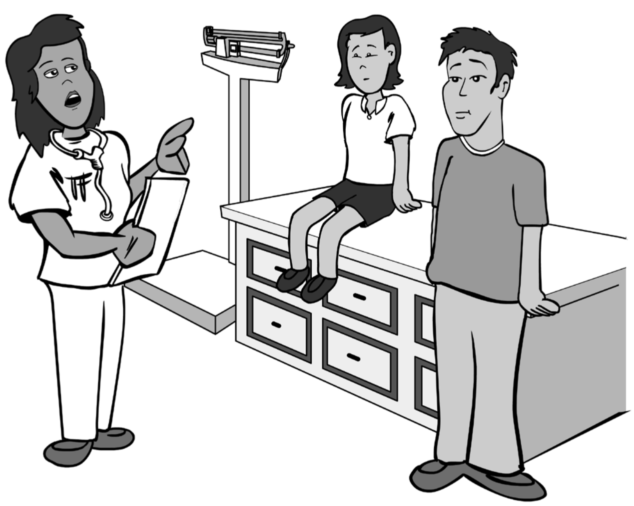
اگر آپ کو ان علامات میں سے ایک یا زیادہ ہو تو آپ کو درج ذیل کرنا چاہیے:

1. کھیلنا بند کردیں۔

2. کسی بالغ فرد، جیسے کہ والدین، استاد یا کوچ سے کہیں۔

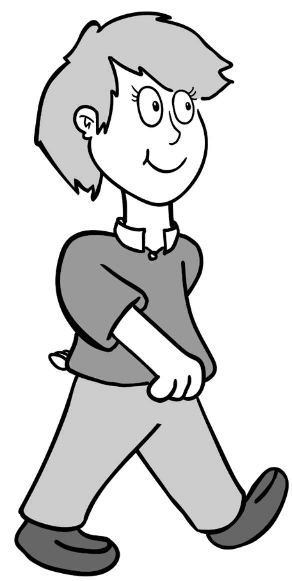
3. کسی ڈاکٹر یا نرس پریکٹشنر سے چیک کروائیں۔

4. آرام کریں اور صحت بحال کریں



ٹھیک ہونا

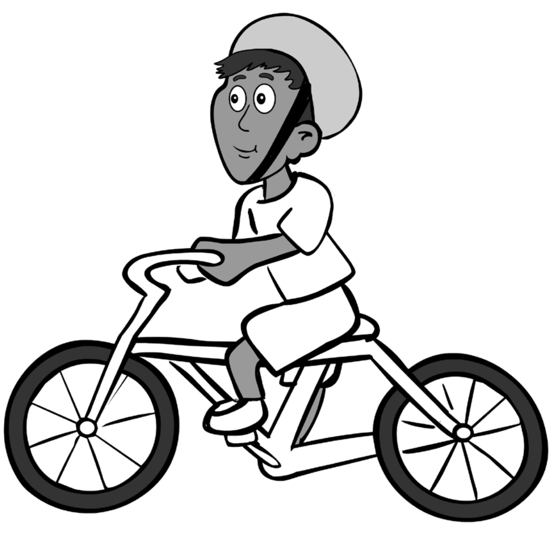
دماغی چوٹ کے بعد بہتر ہونے کے لیے وقت اور صبر درکار ہوتا ہے۔ سب سے پہلے، کچھ چیزوں میں آپ کا معمول قدرے کم ہو جائے گا، جیسے ویڈیو گیمز کھیلنا، سکول کا کام، فون یا ٹیبلٹ کا استعمال کرنا، کھیل کھیلنا یا جسمانی تعلیم کی کلاس میں شرکت کرنا۔ آپ کو آرام کرنے اور مناسب نیند لینے کی بھی ضرورت ہو گی۔



جیسے جیسے آپ کا دماغ صحتیاب ہوگا، آپ سکول میں، کھیل اور اسپورٹس میں رفتہ رفتہ اپنی معمول کی سرگرمیوں پر واپس لوٹ جائیں گے۔ سکول میں اپنے مکمل معمول پر لوٹنا ٹھیک ہونے کی جانب ایک اہم قدم ہے۔ سب سے پہلے، آپ آسان چیزیں جیسے کہ پڑھنے اور مختصر چہل قدمیوں کے لیے جانے کا کام کریں گے۔

جب تک آپ اس طرح کی چیز کرنے میں بہتری محسوس کریں گے، تو آپ کے والدین، کوچز اور اساتذہ مزید سرگرمیاں شامل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے، جیسے دوڑنا، دوستوں کے ساتھ کھیلنا، سکول جانا اور اپنے کھیل کی مشق کرنا۔ جب آپ دماغی چوٹ کے بعد دوبارہ سرگرمیوں کا آغاز کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو طبیعت میں قدرے خرابی محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ کسی بالغ فرد کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں تاکہ وہ مدد کر سکیں۔

آخری مرحلہ کھیلوں یا مقابلوں میں حصہ لینا ہو گا۔ آپ کا میڈیکل ڈاکٹر یا نرس معالج آپ کو بتائے گا/گی کہ آپ کی سرگرمیوں کا دوبارہ آغاز کرنا کب ٹھیک رہے گا۔



یاد دہانی

محفوظ طور پر کھیلنے سے آپ کو چوٹ سے بچنے میں مدد ملے گی تاکہ آپ وہ چیزیں کر سکیں جو آپ کو پسند ہیں! اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو دماغی صدمہ پہنچا ہے تو، یاد رکھیں:

1. کھیلنا بند کردیں۔

2. کسی بالغ فرد کو بتائیں۔

3. کسی طبی ڈاکٹر یا نرس پریکٹشنر کے ذریعہ جانچ کروائیں۔

4. آرام کریں اور صحت بحال 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