



اطلاعات مختصر برای والدین آگاهی درباره ضربه مغزی

ضربه مغزی: یک آسیب مغزی ایجاد شده در اثر ضربه ای به سر یا بالا تنه که باعث می شود مغز به سرعت داخل جمجمه حرکت کند.



تمام شوراهای مدرسه در انتاریو مستلزم داشتن یک خط مشی درباره ضربه مغزی هستند. این خط مشی شامل استراتژی های آگاهی، پیشگیری، شناسایی و آموزش کارکنان است. همچنین انتظار می رود که این خط مشی شامل روش هایی باشد که هنگام تشخیص ضربه مغزی در دانش آموز، باید پیگیری شوند. از جمله این روش ها عبارتند از اطلاع رسانی درباره بازگشت فردی و تدریجی به برنامه های یادگیری و/ یا بازگشت به برنامه های فعالیت فیزیکی.

ایجاد و حفظ یک فرهنگ ایمنی در مدرسه نه تنها در پیشگیری از ضربه مغزی بلکه در کاهش هر نوع صدمه دیگر، یک گام مهم محسوب می شود. همچنین عادات ایمنی را ایجاد می کند که دانش آموزان با خود تا دوره بزرگسالی شان به همراه خواهند داشت.

ضربه مغزی، که در اثر وارد آمدن ضربه ای به سر یا بالا تنه ایجاد می شود، عملکرد طبیعی مغز را تغییر می دهد. اثرات، معمولاً کوتاهمدت هستند و به مدت چند هفته به طول می انجامند، اما وارد آمدن ضربه دوم به سر قبل از بهبودی اولین ضربه می تواند باعث آسیب جدی مغزی و حتی مرگ شود. ضربات مغزی مکرر، احتمال خطر ابتلا به بیماری پارکینسون، زوال عقل و افسردگی را در آینده در زندگی افزایش می دهد.

فعالیت فیزیکی همواره خطراتی را دربردارد. ضربه مغزی یکی از آن خطرات است. اما فعالیت فیزیکی مزایای عالی نیز به همراه دارد که می توان یک عمر از آن بهره برد، و احتمال خطر همراه با آن را می توان در سطح بسیار پایینی نگه داشت. هدف از این برنامه آموزشی این است که کودکان را تشویق کند تا این مزایا را دنبال کنند و در عین حال دانش و مهارت هایی را در راستای انجام فعالیت بی خطر و پیشگیری از آسیب دیدگی در اختیارشان قرار دهد.

یادگیری در مدرسه

این برنامه آموزشی روی ایمنی شخصی و پیشگیری از آسیب دیدگی تاکید زیادی دارد. دانش آموزان در تمام مقاطع یاد می گیرند که چگونه بدون آن که خطری متوجه آن ها شود در یک فعالیت فیزیکی شرکت کنند و محیطی امن را برای خود و دیگران ایجاد کنند. دانش آموزان با یادگیری نحوه مدیریت خطر، مسئولیت شخصی در قبال ایمنی خود را شکل می دهند و دانش و مهارت هایی کسب می کنند که برای آن ها این امکان را فراهم می آورد که از داشتن ثمره زندگی سالم و فعال در سال های آتی لذت ببرند.

دانش آموزان پیرامون موارد زیر آموزش می بینند:

- اقداماتی که می توانند به منظور حفظ ایمنی خود و دیگران انجام دهند
- راه هایی که از آن طریق می توانند برای ترویج رفتار ایمن با دیگران ارتباط برقرار کنند
- کارهایی که می توانند به منظور پیش بینی و جلوگیری از بروز خطراتی انجام دهند که احتمال دارد در محیطشان با آن ها مواجه شوند.
- پاسخ ها و واکنش های مناسب به حوادث و آسیب دیدگی هایی که ممکن است رخ دهد.
- موقعیت ها و موارد واقعی که به پیشگیری از آسیب دیدگی مربوط می شود.

آنچه والدین باید درباره ضربات مغزی بدانند:

- ضربه مغزی می تواند رخ دهد حتی با وجود اینکه شخص، هوشیاری اش را از دست نداده باشد (در حقیقت، اغلب ضربات مغزی بدون از دست دادن هوشیاری فرد برای وی رخ می دهد).
- اگر مشکوک به ضربه مغزی هستید، حائز اهمیت است که جهت تشخیص نزد یک پزشک یا پرستار متخصص مراجعه نمایید- تنها یک پزشک یا پرستار متخصص می تواند یک ضربه مغزی را تشخیص دهد.

آنچه والدین باید درباره ضربه مغزی بدانند (ادامه):

- نسبت به علائم و نشانه های ضربه مغزی آگاه باشید. یک ضربه مغزی می تواند باعث ایجاد تغییراتی در نحوه عملکرد مغز شود و می تواند منجر به علائمی شود که می تواند شامل موارد زیر باشد:
 - علائم فیزیکی (مانند سردرد، سرگیجه، و / یا حالت تهوع).
 - علائم شناختی (مانند مشکل در تمرکز یا به خاطر سپردن)؛
 - علائم عاطفی/رفتاری (مانند احساس غم یا اضطراب)؛ و/یا،
 - علائم مربوط به خواب (مانند خواب آلودگی یا مشکل در خوابیدن).
- ممکن است نشانه ها در خردسالان به اندازه نشانه ها در کودکان بزرگتر یا جوانان واضح نباشد.
- علائم و نشانه ها می توانند بلافاصله پس از آسیب دیدگی نمایان شوند یا ممکن است ساعت ها یا روزها طول بکشد تا این علائم بروز کنند و ممکن است در هر فرد متفاوت باشد.
- در صورت بدتر شدن علائم و نشانه ها، هر چه سریعتر با یک پزشک یا پرستار متخصص تماس حاصل فرمایید یا به بخش اورژانس محلی خود مراجعه کنید.
- فعالیت هایی که به تمرکز نیاز دارد می تواند باعث ظهور دوباره یا بدتر شدن علائم ضربه مغزی در یک کودک شود.

گفتگو با فرزندان

درباره پیشگیری از ضربه مغزی:

- درباره خطرات مرتبط با حضور در یک ورزش خاص یا فعالیت بدنی صحبت کنید و مطمئن شوید که فرزندان می دانند چگونه احتمال بروز این خطرات را به حداقل برسانند.
- به آن ها یادآوری کنید که همیشه از کلاه محافظ مورد تاییدی استفاده کنند که مختص فعالیتشان طراحی شده و مطمئن شوید که آن را به طور صحیح بر سر می گذارند. کلاه ها و سایر تجهیزات ایمنی به منظور کاهش صدمات تعبیه شده اند، اما نمی توانند حفاظت کامل را ضمانت کنند.
- فرزندان را تشویق کنید تا از محیط اطرافشان آگاه باشند به گونه ای که بتوانند موقعیت های خطرناک را پیش بینی کنند و تصمیماتی اتخاذ نمایند که به آن ها و سایرین در پیشگیری از صدمات کمک خواهد کرد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره ضربات مغزی:

« پورتال وب دولت انتاریو در خصوص ضربه مغزی www.ontario.ca/concussions

« دولت انتاریو: خط مشی های شورای مدرسه درباره ضربه مغزی www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf

در صورتی که آن ها فکر کنند دچار یک ضربه مغزی شدند، چه اقدامی باید انجام گیرد:

- مطمئن شوید که فرزندان علائم ضربه مغزی را می دانند. اگر آن ها فکر می کنند که خودشان یا فردی که می شناسند ممکن است دچار یک ضربه مغزی شده باشد، باید علائم را به یک فرد بزرگسال مسئول (مانند پدر یا مادر، معلم یا مربی) گزارش دهند؛ و آن فرد کسی است که باید آن ها را تا زمان از بین رفتن احتمال یک ضربه مغزی از هرگونه فعالیت فیزیکی بیشتر دور کند. اگر فردی را که می شناسند (به عنوان مثال، یک دوست، یک هم تیمی یا عضوی از خانواده) از علائمی شکایت می کند که بنظر می رسد علائم ناشی از یک ضربه مغزی باشد، باید آن فرد را تشویق کنند تا درخواست کمک کند.

چنانچه در حال طی کردن دوره نقاهت از یک ضربه مغزی هستند، باید چه چیزهایی بدانند:

- برخلاف یک زانوی زخمی یا یک کبودی، هیچگونه نشانه ای از یک ضربه مغزی وجود ندارد. این بدان معنا نیست که مغز آن ها دچار آسیب نشده است.
- مراقبت از مغزشان با استراحت دادن به آن بعد از ضربه مغزی، عملی هوشمندانه است؛ این کار نشانه ای از ضعف یا شکست نیست.
- هر چیزی که مغز را مشغول کند مانع از بهبودی ضربه مغزی می شود. تماشای تلویزیون، کار مدرسه و فعالیت فیزیکی همگی مانع استراحت مغز می شوند. خواب اهمیت بسزایی دارد؛ به بهبود مغز آن ها کمک می کند.

چنانچه تشخیص داده شد که فرزندان به ضربه مغزی دچار شده است:

- موضوع مربوط به ضربه مغزی را به اطلاع مدرسه فرزندان برسانید و هرگونه اطلاعات مربوطه را که از پزشک یا پرستار متخصص دریافت کردید، به آنها انتقال دهید.
- به منظور طرح ریزی و پیاده سازی یک برنامه پزشکی نظارت شده و فردی که به بازگشت فرزندان به یادگیری و فعالیت فیزیکی کمک کند با کارکنان مدرسه همکاری کنید. کمک به یک کودک در راستای بهبودی از یک ضربه مغزی مستلزم یک رویکرد تیمی است.
- به فرزند خود کمک کنید به منظور کاهش فشار وارده به مغز آسیب دیده، فعالیت ها را اولویت بندی و روز خود را برنامه ریزی کنید. مطمئن شوید که آن ها خودشان را هماهنگ می کنند و در محیطی آرام و راحت کار می کنند.
- به طور منظم به منظور آگاهی از احساس فرزندان با آن ها ارتباط برقرار نمایید و به علائم و نشانه ها توجه کنید به طوری که برنامه بهبودی بتواند با سرعتی که مناسب فرزندان است تغییر کند.
- به هرگونه تغییر ناگهانی در علائم یا نشانه ها واکنش نشان دهید؛ در صورت وقوع این اتفاق، فرزندان باید دوباره از سوی یک پزشک یا پرستار متخصص مورد ارزیابی واقع شود.