

ارتجاج المخ إصابة في الدماغ سببها ضربة
في الرأس أو الجزء العلوي من الجسم تتسبب
بتحرك الدماغ بسرعة داخل الجمجمة.



حقائق سريعة للآباء التعرّف على ارتجاج الدماغ



يعمل ارتجاج المخ الذي تتسبب به ضربة في الرأس أو الجزء العلوي من الجسم، على تغيير طريقة العمل الطبيعية للدماغ. وعادةً ما تكون التأثيرات قصيرة الأمد، حيث تستمر بضعة أسابيع، إلا أنّ حدوث الارتجاج الثاني قبل شفاء الأول يُسبب تلفاً خطيراً للدماغ وربما الموت. فقد تزيد الارتجاجات المتكررة من خطر مرض باركنسونز، والخبل، والاكتئاب في مراحل لاحقة من الحياة.

دائماً ما ينطوي النشاط البدني على بعض المخاطر. ويُعد الارتجاج واحداً منها. لكن النشاط البدني يأتي بفوائد عظيمة يمكن أن تدوم العمر كله، ويمكن أن تبقى المخاطر المنطوية على ذلك منخفضة جداً. يهدف المنهاج إلى تشجيع الأطفال على الاستفادة من هذه الفوائد، وفي نفس الوقت يُزودهم بالمعرفة والمهارات للقيام بذلك بشكل آمن تماماً ويمنع الإصابة.

التعلّم في المدرسة

يُشدّد المنهاج كثيراً على كل من السلامة الشخصية ومنع الإصابة. حيث يتعلّم الطلاب في جميع الصفوف كيف يشاركون في النشاط البدني بأمان وإيجاد بيئة آمنة لهم وللآخرين. ومن خلال تعلّم كيفية إدارة المخاطر، يُطوّر الطلاب المسؤولية الشخصية عن سلامتهم ويكتسبون المعرفة والمهارات، التي ستتيح لهم الاستمتاع بمكافآت الحياة الصحية النشطة خلال الأعوام القادمة.

يتعلّم الطلاب عن:

- الإجراءات التي يمكنهم اتخاذها للحفاظ على سلامتهم وسلامة الآخرين
- طرق التواصل مع الآخرين لتشجيع السلوك الآمن
- أشياء يمكنهم القيام بها لتوقع وتجنب الأخطار التي يمكن أن تواجههم في بيئتهم
- الاستجابات وردود الأفعال المناسبة على الحوادث أو الإصابات التي قد تقع
- المواقع والمسائل الحقيقية المتعلقة بمنع الإصابة

ماذا يجب أن يعرف الآباء عن الارتجاجات:

- يمكن أن يحدث الارتجاج حتى بدون فقدان للوعي (تحدث معظم الارتجاجات، في واقع الأمر، دون فقدان للوعي).
- إذا كان هناك شك بوقوع ارتجاج، من المهم عمل تشخيص لدى طبيب أو ممرضة - وحده الطبيب أو الممرضة يمكنهما تشخيص الارتجاج.

يجب على جميع مجالس إدارة المدارس في
أونتاريو أن تُطبّق سياسة متعلّقة بالارتجاج.
ويجب أن تتضمّن هذه السياسة استراتيجيات
عن الوعي، والوقاية، والكشف وتدريب
الموظّفين. من المتوقّع كذلك أن تتضمّن
السياسة إجراءات يجب اتباعها عند تشخيص
ارتجاج لدى طالب معيّن، بما يتضمّن معلومات
عن الخطط الفردية والتدرّجية "العودة إلى
التعلّم و/أو العودة إلى النشاط البدني."

ويُعدّ تطوير ثقافة السلامة واستدامتها ضمن
المدرسة خطوة هامّة ليس فقط في منع
الارتجاج بل في تقليل جميع أنواع الإصابات.
فذلك يخلق أيضاً عادات السلامة التي سيجملها
الطلاب معهم خلال مراحل الرشد.

ماذا يجب أن يعرف الآباء عن الارتجاجات (تتمّة)

عن ما يجب فعله إذا اعتقدوا أنّهم يُعانون من ارتجاج:

- علامات وأعراض الارتجاج. يُسبّب الارتجاج تغييرات في طريقة عمل الدماغ ويمكن أن يُؤدّي إلى أعراض من بينها:
 - بدني (مثل الصداع، والدوار، و/أو الغثيان)؛
 - إدراكي (مثل الصعوبة في التركيز أو التذكّر)؛
 - وجداني/سلوكي (مثل الشعور بالحزن أو القلق)؛ و/أو ،
 - متعلّق بالنوم (مثل النعاس أو الصعوبة في النوم).

• قد لا تكون العلامات لدى الأطفال الصغار واضحة كذلك لدى الأطفال الأكبر سناً أو الشباب.

- يمكن أن تظهر العلامات والأعراض فوراً بعد الإصابة أو قد تستغرق ساعات أو أيام للظهور وقد تختلف من شخص إلى آخر.
- إذا ازدادت العلامات أو الأعراض سوءاً، اتّصل بطبيب أو ممرضة بأسرع وقت ممكن أو قم بزيارة قسم الطوارئ المحلي.
- قد تتسبّب الأنشطة التي تتطلب تركيزاً بظهور أعراض الارتجاج لدى الطفل من جديد أو تفاقمها.

التحدّث إلى أبنائك

عن الوقاية من الارتجاجات:

- ناقش المخاطر المصاحبة للمشاركة في رياضة أو نشاط بدني معيّن، وتأكد أنّ طفلك يعرف كيف يُقلّصها إلى الحد الأدنى.
- ذكّره بوضع خوذة واقية ملائمة دائماً مصمّمة لنشاطه، وتأكد أنّه يضعها بشكل صحيح. تم تصميم الخوذات ومعدات السلامة الأخرى لتقليل الإصابات، لكن لا يمكنها ضمان الحماية الكاملة.
- شجّع أبنائك على إدراك بيئتهم حتى يتسنى لهم توقّع الأوضاع الخطرة واتخاذ القرارات التي ستساعدهم والآخرين على تجنّب الإصابة.

إذا تم تشخيص وجود ارتجاج لدى طفلك:

- قم بإبلاغ مدرسة ابنك عن الارتجاج وزوّدها بأيّة معلومات ذات صلة من الطبيب أو الممرضة.
- تعاون مع كادر المدرسة لإعداد وتنفيذ خطة فردية بإشراف طبي، لتوجيه عودة ابنك إلى التعلّم والنشاط البدني. يتطلّب الأمر نهجاً جماعياً لمساعدة الطفل على التعافي من الارتجاج.
- ساعد ابنك على تحديد أولوية الأنشطة وخطّط يومه لخفض الأوامر المطلوبة من الدماغ المصاب. تأكد أنّه يسير بالتدرّج ويعمل في بيئة هادئة ومريحة.
- تواصل مع طفلك بانتظام حول كيف يشعر، وانتبه لأيّ علامات أو أعراض بحيث يتسنى تغيير خطة التعافي بسرعة تُناسبه.
- استجب لأيّ تغيير مفاجئ في العلامات أو الأعراض؛ إذا حدث ذلك، يجب إعادة تقييم طفلك بواسطة طبيب أو ممرضة.

لمزيد من المعلومات عن الارتجاجات:

« بوابة موقع أونتاريو الحكومي الخاص بالارتجاج www.ontario.ca/concussions

« حكومة أونتاريو: سياسات مجلس إدارة المدرسة حول الارتجاج www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/108.pdf