

دماغی چوٹ: ایک ایسی دماغی چوٹ جو سر پر یا جسم کے اوپری حصہ پر ضرب لگنے کی وجہ سے واقع ہوتی ہے جس سے دماغ کھوپڑی کے اندر تیزی سے حرکت کرتا ہے۔



## والدین کے لئے اہم حقائق دماغی چوٹ کے بارے میں معلومات حاصل کرنا



اونٹاریو میں واقع سبھی اسکول بورڈز کے لئے دماغی چوٹ سے متعلق ایک پالیسی کا رکھنا ضروری ہے۔ اس پالیسی میں بیداری، روک تھام، شناخت اور عملہ کی تربیت سے متعلق لائحہ عمل شامل ہونا چاہیے۔ ساتھ ہی، پالیسی میں ان کاروائیوں کی تعمیل کی شمولیت کہ کب طالب علم میں دماغی چوٹ کی تشخیص ہونی، بشمول انفرادی اور بتدریج "تعلیم کی طرف واپسی اور/یا جسمانی سرگرمی کی طرف واپسی" سے متعلق منصوبوں کے بارے میں معلومات کی بھی توقع کی جاتی ہے۔

اسکول کے اندر سلامتی کا ایک ماحول پیدا کرنا اور قائم رکھنا نہ صرف دماغی چوٹ کی روک تھام بلکہ سبھی قسم کی چوٹ میں کمی کرنے کے لئے ایک اہم قدم ہے۔ یہ سلامتی کی ایسی عادات بھی پیدا کرتا ہے جو طلباء کے ساتھ ان کی بلوغت تک جاتی ہیں۔

دماغی چوٹ، جو سر پر یا اوپری جسم پر مار کی وجہ سے واقع ہوتی ہے، وہ دماغ کے کام انجام دینے کے معمول کے طریقہ کو بدل دیتی ہے۔ اثرات عام طور پر قلیل مدتی ہوتے ہیں، صرف کچھ ہی ہفتے رہتے ہیں، لیکن پہلی چوٹ کی صحت یابی سے پہلے دوسری چوٹ دماغ کے لئے سنگین ضرر کا سبب بن سکتی ہے اور یہاں تک کہ اس کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ بار بار دماغی چوٹ کی وجہ سے بعد کی زندگی میں پارکنسن کی بیماری، ڈیمینشیا اور ڈپریشن کا جوکھم بڑھ سکتا ہے۔

جسمانی سرگرمی میں ہمیشہ کچھ جوکھم ہوتے ہیں۔ دماغی چوٹ انہیں جوکھم میں سے ایک ہے۔ لیکن جسمانی سرگرمی اپنے ساتھ بڑے فوائد بھی لاتی ہے جو زندگی بھر قائم رہ سکتے ہیں، اور لاحق جوکھم کو کم سے کم کیا جا سکتا ہے۔ نصاب کا مقصد ان فوائد کے حصول کے لئے بچوں کی حوصلہ افزائی کرنا، اور ساتھ ہی انہیں ایسی معلومات اور مہارت سے آراستہ کرنا کہ وہ بحفاظت اسے انجام دے سکیں اور چوٹ سے بچ سکیں۔

### اسکول میں سیکھنا

یہ نصاب ذاتی سلامتی اور چوٹ کی روک تھام دونوں پر شدید زور دیتا ہے۔ سبھی گریڈ میں موجود طلباء یہ معلومات حاصل کرتے ہیں کہ جسمانی سرگرمی میں کیسے شرکت کرنا ہے اور اپنے لیے اور دوسروں کے لیے ایک محفوظ ماحول کیسے تیار کرنا ہے۔ جوکھم کا نظم و نسق کرنے کے طریقے سیکھ کر، طلباء میں اپنی ذاتی سلامتی کی ذمہ داری پیدا ہوتی ہے اور وہ ایسی معلومات اور مہارت حاصل کرتے ہیں جس کی مدد سے آنے والے برسوں میں صحت مند، فعال زندگی کے انعام سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

طلباء درج ذیل کے بارے میں سیکھتے ہیں:

- وہ طرز عمل جنہیں وہ اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے انجام دے سکتے ہیں
- وہ طریقے جن کے ذریعہ وہ دوسروں کے محفوظ برتاؤ کی حوصلہ افزائی کی مواصلت کر سکتے ہیں
- وہ چیزیں جنہیں وہ ان خطرات کا اندازہ لگانے اور ان سے بچنے کے لیے انجام دے سکتے ہیں جن کا سامنا انہیں اپنے ماحول میں ہو سکتا ہے
- واقع ہوسکنے والے حادثات یا چوٹوں کے تئیں مناسب اقدام اور ردعمل
- حقیقی دنیا کے حالات اور چوٹ کی روک تھام سے وابستہ مسائل

### دماغی چوٹ کے بارے میں والدین کو کیا جاننا چاہیے:

- دماغی چوٹ ایسی صورت میں بھی لاحق ہو سکتی ہے جب بے ہوشی واقع نہ ہو (درحقیقت، زیادہ تر دماغی چوٹیں بغیر بیہوشی کے واقع ہوتی ہیں)۔
- اگر دماغی چوٹ کا شبہ ہو تو کسی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے جانچ کروانا ضروری ہوتا ہے – صرف ایک ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر ہی کسی دماغی چوٹ کا پتہ لگا سکتی ہے۔

## دماغی چوٹ کے بارے میں والدین کو کیا جاننا چاہیے (جاری):

## اگر انہیں لگتا ہے کہ انہیں دماغی چوٹ لاحق ہوئی ہے تو وہ کیا کریں:

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو دماغی چوٹ کی علامات کے بارے میں معلومات ہوں۔ اگر انہیں لگتا ہے کہ ان کو یا ان کی پہچان کے کسی کو بھی کوئی دماغی چوٹ لاحق ہوئی ہے تو علامات کی اطلاع ایک ذمہ دار بالغ فرد کو دینی چاہیے (جیسے کہ والدین، ٹیچر یا کوچ) جو انہیں کسی مزید جسمانی سرگرمی سے الگ کر دیں جب تک کہ دماغی چوٹ کا امکان ختم نہ ہو جائے۔ اگر ان کی پہچان کا کوئی فرد (مثلاً کوئی دوست، کوئی ٹیم ساتھی یا فیملی ممبر) ایسی علامات کی شکایت کرے جن سے ایسا لگے کہ یہ ایک دماغی چوٹ ہو سکتی ہے تو انہیں چاہیے کہ مدد حاصل کرنے کے لیے اس فرد کی حوصلہ افزائی کریں۔

- کسی دماغی چوٹ کی نشانیوں اور علامات سے واقف رہیں۔ ایک دماغی چوٹ دماغ کے کام کرنے کے طریقے میں تبدیلیاں پیدا کرتی ہے اور ایسی علامات کا سبب بن سکتی ہے جو:
  - جسمانی ہو سکتی ہیں (جیسے کہ سردرد، چکر اور/یا متلی)؛
  - ادراکی ہو سکتی ہیں (جیسے کہ توجہ مرکوز کرنے یا کسی چیز کو دوبارہ یاد کرنے میں دشواری)؛
  - جذباتی/روہیوں سے متعلق ہو سکتی ہیں (جیسے کہ اداسی یا افسردگی کا احساس)؛ اور/یا،
  - نیند سے متعلق (جیسے کہ غنودگی یا سونے میں دشواری)۔

## اگر وہ دماغی چوٹ سے صحت یاب ہو رہے ہیں تو انہیں کیا کرنا چاہیے:

- دماغی چوٹ کی کوئی نمایاں نشانیاں نہیں ہوتی ہیں، جس طرح کسی زخمی گھٹنے یا خراش کی ہوتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ان کے دماغ میں چوٹ نہیں لگی ہے۔
- کسی دماغی چوٹ کے بعد آرام کر کے اپنے دماغ کی نگہداشت کرنا اچھا طریقہ ہے؛ یہ کمزوری یا ناکامی کی علامت نہیں ہے۔
- کوئی بھی ایسی چیز جو ان کے دماغ کو مشغول رکھتی ہے، دماغی چوٹ سے صحت یاب ہونے سے باز رکھتی ہے۔ اسکرین کا وقت، اسکول کا کام، اور جسمانی سرگرمی یہ سبھی ان کے دماغ کو آرام کرنے سے باز رکھیں گے۔ سونا ضروری ہے؛ اس سے ان کے دماغ کی صحت یابی میں مدد ملتی ہے۔

- آپ کے چھوٹے بچوں میں علامات اتنی واضح نہیں ہو سکتی ہیں جتنی کہ بڑے بچوں یا نوجوانوں میں۔
- کسی چوٹ کے فوراً بعد نشانیاں اور علامات ظاہر ہو سکتی ہیں یا ان کے ظاہر ہونے میں کچھ گھنٹے یا دن لگ سکتے ہیں اور ہر ایک کے لیے مختلف ہو سکتی ہیں۔
- اگر علامات یا نشانیاں بدتر ہو رہی ہیں، تو جلد سے جلد کسی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے رابطہ کریں یا اپنے مقامی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔
- وہ سرگرمیاں جن میں توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے وہ بچے کی دماغی چوٹ کی علامات کو دوبارہ ظاہر کر سکتی ہیں یا انہیں بدتر کر سکتی ہیں۔

## اگر آپ کے بچے کی دماغی چوٹ کے لئے تشخیص کی گئی ہو تو:

- اپنے بچے کے اسکول کو دماغی چوٹ کے بارے میں باخبر کر دیں اور ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے موصولہ متعلقہ معلومات انہیں دے دیں۔
- اپنے اسکول کے اسٹاف کے ساتھ مل کر اپنے بچے کو تعلیم اور جسمانی سرگرمی کی جانب دوبارہ متوجہ کرنے سے متعلق رہنمائی کے لیے ایک طبی طور پر نگرانی شدہ، انفرادی منصوبہ تیار کریں۔ کسی بچے کی دماغی چوٹ سے صحت یابی میں مدد کے لیے ایک اجتماعی طریقہ کار گزر ہوتا ہے۔
- سرگرمیوں کو فوقیت دینے اور ان کے دن کی مشغولیات کا منصوبہ تیار کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں تا کہ چوٹ والے دماغ پر پڑنے والے مطالبات میں کمی آئے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ میاںہ روی اپنائیں اور ایک پرسکون اور آرام دہ ماحول میں کام کریں۔
- مسلسل اپنے بچے سے اس بارے میں بات کرتے رہیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور کسی بھی طرح کی نشانیوں اور علامات پر توجہ دیں تا کہ صحت یابی پلان کو ایسی رفتار میں لایا جا سکے جو آپ کے بچے کے لیے درست ہو۔
- نشانیوں یا علامات میں کسی بھی اچانک تبدیلی پر ردعمل کریں؛ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ کے بچے کی جانچ ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر کے ذریعہ دوبارہ کی جانی چاہیے۔

## اپنے بچوں سے بات کرنا

## دماغی چوٹ کی روک تھام کے بارے میں:

- کسی مخصوص کھیل یا جسمانی سرگرمی میں شرکت سے وابستہ جوکھم کے بارے میں بات چیت کریں، اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو انہیں کم سے کم کرنے کا طریقہ معلوم ہو۔
- انہیں یاد دلائیں کہ وہ ہمیشہ ایک منظور شدہ حفاظتی ہیلمیٹ پہنیں جو ان کی سرگرمی کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہو اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اس کو صحیح طریقے سے پہنیں۔ ہیلمیٹ اور سلامتی کے دیگر آلات چوٹ کو کم کرنے کے لیے ڈیزائن کئے جاتے ہیں، لیکن وہ مکمل حفاظت کی ضمانت نہیں دے سکتے۔
- اپنے ماحول سے واقف رہنے کے بارے میں اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں تا کہ وہ خطرناک حالات کا اندازہ لگا سکے اور ایسے فیصلے لے سکے جو چوٹ سے بچنے میں اس کی اور دوسروں کی مدد کرے۔

## دماغی چوٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

- » دماغی چوٹ سے متعلق حکومت اونٹاریو کا ویب پورٹل [www.ontario.ca/concussions](http://www.ontario.ca/concussions)
- » حکومت اونٹاریو: دماغی چوٹ سے متعلق اسکول بورڈ پالیسیاں [www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf)