

# When Your Child's Head Has Been Hurt:



A head injury can happen to anyone in every day life: at home, at school or in sports. Many children who hurt their heads get well and have no long-term problems.

- You can't see a concussion. Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury.
- "Concussions are caused by a bump or blow to the head. Even a 'ding,' 'getting your bell rung,' or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious."
- If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms yourself, seek medical attention right away."

(Adapted from the Centers for Disease Control Heads up [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion))

## HEALTH PROBLEMS

### Headaches

- headache that keeps coming back
- pain in head/neck
- pain below the ear
- pain in the jaw
- pain in or around the eyes

### Balance Problems

- dizziness
- trouble with balance

### Sensory Changes



- bothered by smells
- changes in taste or smell
- appetite changes

- feels too hot
- feels too cold
- doesn't feel temperature at all



- ringing in the ears
- hearing loss
- bothered by noises
- can't handle background noise

If your child has any of these problems, see a doctor right away.

- disoriented: loss of memory/amnesia
- nausea or vomiting that returns
- one pupil larger than the other
- headache that does not go away or get better
- seizures: eyes fluttering, body going stiff, staring into space
- hands shake, tremors, muscles get weak, loss of muscle tone

#### For infants and toddlers:

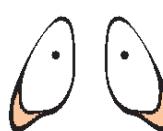
- all items already listed
- will not stop crying, can't be consoled
- will not nurse or eat

### Sleep Problems

- can't sleep through the night
- sleeps too much
- days and nights get mixed up

### Pain Problems

- neck and shoulder pain that happens a lot
- other unexplained body pain



- blurry vision
- seeing double
- hard to see clearly (hard to focus)
- bothered by light



# BEHAVIOR and FEELINGS

( *Changes in personality, mood or behavior* )

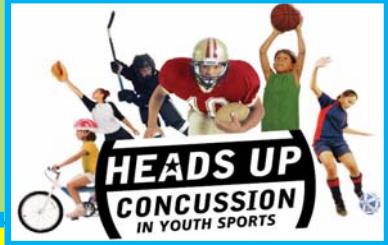
- is irritable, anxious, restless
- gets upset or frustrated easily
- overreacts, cries or laughs too easily
- has mood swings
- wants to be alone or away from people
- is afraid of others, blames others
- wants to be taken care of
- does not know how to act with people
- takes risks without thinking first
- is sad, depressed
- is slow to respond
- is tired, drowsy
- takes off clothes in public
- has different sexual behavior
- eats too little, eats all the time, or eats things that aren't food
- trips, falls, drops things, is awkward
- starts using or has a different reaction to alcohol or drugs
- doesn't want to do anything, can't "get started"

- ✓ See a doctor
- ✓ Inform school of the injury
- ✓ Take time to recover
- ✓ Gradual return to learn/ school
- ✓ Cleared by a doctor before returning to play sports

## THINKING PROBLEMS

- has trouble remembering things
- has trouble paying attention
- needs more time to process information
- thinks slowly and reacts slowly
- takes things too literally, doesn't get jokes
- understands words but not their meaning
- thinks about the same thing over and over
- has trouble learning new things

- has trouble putting things in order (desk, room, papers)
- has trouble remembering to do things on time making decisions
- has trouble planning, starting, doing, and finishing a task
- has trouble making decisions
- makes poor choices



## TROUBLE COMMUNICATING

- changes the subject, has trouble staying on topic
- has trouble thinking of the right word
- has trouble listening
- has trouble paying attention, can't have long conversations
- does not say things clearly
- has trouble reading
- talks too much

TN Disability Coalition/Project BRAIN  
615-383-9442 888-643-7811  
[www.tndisability.org/brain](http://www.tndisability.org/brain)

TN Traumatic Brain Injury Program  
800-882-0611  
[health.tn.gov/TBI/index.htm](http://health.tn.gov/TBI/index.htm)

TN Sports Concussion Law Training & Resources  
[health.state.tn.us/tbi/concussion.htm](http://health.state.tn.us/tbi/concussion.htm)



Project BRAIN is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) under Grant No. H21MC026923, Traumatic Brain Injury Implementation Partnership Grants for \$241,630, and in part by TN Departments of Health and Education. This information or content and conclusions are those of the author and should not be construed as the official position or policy of, nor should any endorsements be inferred by HRSA, HHS or the U.S. Government.

If your child has experienced a bump or blow to the head during a game or practice, look for any of the following signs and symptoms of a concussion:

### Signs Observed by Parents or Guardians:

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets an instruction
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows mood, behavior, or personality changes

### Symptoms Reported by Athlete:

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Sensitivity to light
- Sensitivity to noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Concentration or memory problems
- Confusion
- Just "not feeling right" or "feeling down"

(Adapted from the Centers for Disease Control [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion))

***It's better to miss one game than the whole season.***

# Cuando Su Niño Ha Recibido un Golpe En La Cabeza:



Un lesión en la cabeza puede ocurrirle a cualquiera en la vida cotidiana: en casa, en la escuela o practicando un deporte. Muchos niños que reciben golpes en la cabeza se recuperan y no quedan con problemas de largo plazo.

- No es fácil detectar una conmoción cerebral. Es posible que se presenten los síntomas de conmoción cerebral exactamente en el momento de la lesión o pueden aparecer o evidenciarse días o semanas después de la lesión.
- "Las conmociones cerebrales son ocasionadas por un golpe en la cabeza. Aún los golpes en la cabeza que supuestamente sólo generan un zumbido en los oídos o que parecen ser golpes muy suaves, pueden ser graves.
- Si su niño se queja de algún síntoma de conmoción cerebral o si usted nota los síntomas, busque atención médica inmediatamente."

(Adaptado de ALERTAS para los Centros para el Control de Enfermedades en [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion))

## PROBLEMAS DE SALUD

### Dolores De Cabeza

- dolor de cabeza que se presenta con mucha frecuencia
- dolor en la cabeza/cuello
- dolor debajo de los oídos
- dolor en la mandíbula
- dolor en o alrededor de los ojos

**Si su niño presenta alguno de estos problemas, vea a su médico inmediatamente.**

- desorientado: pérdida de memoria/amnesia
- náusea o vómito recurrente
- una pupila más dilatada que la otra
- dolor de cabeza permanente que no desaparece
- convulsiones, parpadeo continuo, rigidez en el cuerpo, pérdida de acierto al dar la mano, temblores, debilitamiento de los músculos, pérdida de tono muscular

#### Para bebés y niños pequeños:

- todos los síntomas indicados anteriormente
- no deja de llorar, no es posible consolarlo
- no amamanta ni se alimenta

### Problemas De Equilibrio

- mareos
- problema con el equilibrio

### Cambios En Los Sentidos



- se siente molesto por los olores
- cambios en el gusto o en el olfato
- cambios en el apetito



- siente mucho calor
- siente mucho frío
- no siente ni frío ni calor



- zumbido en los oídos
- pérdida de la audición
- se siente molesto por los ruidos
- no resiste el ruido de fondo

**Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI). Todas las conmociones cerebrales son graves.**

### Problemas Para Dormir

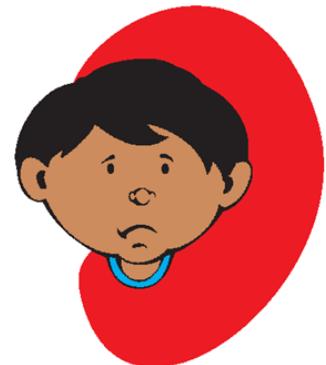
- no puede dormir durante la noche
- duerme demasiado
- se le confunden los días con las noches

### Problemas de dolor

- dolor en el cuello o en los hombros que ocurre con mucha frecuencia
- otros dolores inexplicables en el cuerpo



- visión borrosa
- visión doble
- dificultad para ver claramente (dificultad para enfocar)
- se siente molesto por la luz



# COMPORTAMIENTO y SENTIMIENTOS

(Cambios en la personalidad, de humor o de comportamiento)

- irritable, ansioso, inquieto
- se altera o se frustra fácilmente
- reacciona exageradamente, llora o ríe con mucha facilidad
- tiene cambios de humor
- desea estar a solas o alejado de los demás
- siente temor por los demás, culpa a otros
- desea que se le dedique atención
- no sabe cómo actuar ante los demás
- actúa en forma arriesgada sin pensarlo antes
- está triste, depresivo
- se demora en responder
- permanece cansado, apático
- se quita la ropa en público
- presenta un comportamiento sexual diferente
- come poco, come todo el tiempo o come cosas que no son alimentos
- se resbala, cae, deja caer cosas, adopta posiciones desgarbadas
- empieza a consumir drogas o bebidas alcohólicas o reacciona de forma diferente a las bebidas alcohólicas
- no desea hacer nada, no le es posible "empezar"

- ✓ Vea a un médico
- ✓ Informe a la escuela acerca de la lesión
- ✓ Déle tiempo a la recuperación
- ✓ Regreso gradual al aprendizaje/escuela
- ✓ Autorizado por un médico antes de regresar a practicar deportes

## PROBLEMAS CON EL PENSAMIENTO

- tiene problemas recordando cosas
- tiene problemas para prestar atención
- necesita más tiempo para procesar la información
- piensa con lentitud y reacciona lentamente
- toma las cosas demasiado en serio, no admite bromas
- comprende las palabras pero no su significado
- piensa en lo mismo una y otra vez
- tiene problemas para aprender cosas nuevas

- tiene problemas para colocar cosas en orden (el escritorio, el cuarto, papeles)
- tiene problemas para recordar que debe hacer cosas a tiempo
- tiene problemas para planificar, iniciar, hacer y terminar tareas
- tiene problemas para tomar decisiones
- hace selecciones deficientes



## TIENE PROBLEMAS PARA COMUNICARSE

- cambia el tema de conversación, tiene problemas para mantener el tema de conversación
- tiene problemas para seleccionar la palabra correcta
- tiene problemas para escuchar
- tiene problemas para prestar atención, no puede sostener conversaciones prolongadas
- no dice las cosas con claridad
- tiene problemas para leer
- habla demasiado

Coalición para Discapacitados de TN/Proyecto BRAIN  
615-383-9442 888-643-7811  
[www.tndisability.org/brain](http://www.tndisability.org/brain)

Programa para Lesiones Cerebrales Traumáticas de TN  
800-882-0611  
[health.tn.gov/TBI/index.htm](http://health.tn.gov/TBI/index.htm)

Capacitación y recursos acerca de la ley sobre  
Conmociones Cerebrales en el Deporte de TN  
[health.state.tn.us/tbi/concussion.htm](http://health.state.tn.us/tbi/concussion.htm)

Si su niño ha recibido un golpe en la cabeza durante la práctica de un deporte, busque los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:

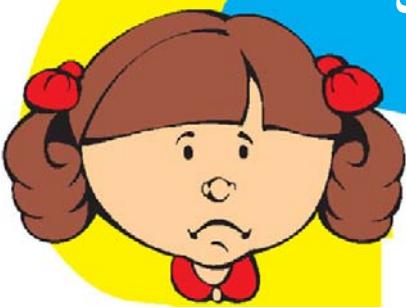
Signos observados por padres o tutores:	Síntomas que se presentan en los deportistas:
Parece vacilante o desconcertado	Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
Está confundido acerca de la asignación o la posición	Nausea o vómito
Olvida una instrucción	Problemas de equilibrio o mareo
Se siente inseguro ante el juego, la puntuación o el oponente	Visión doble o borrosa
Se mueve torpemente	Sensibilidad a la luz
Responde las preguntas lentamente	Sensibilidad al ruido
Pierde la conciencia (así sea brevemente)	Se siente con pereza, perdido, confundido o aturrido
Presenta cambios de humor, comportamiento o personalidad	Problemas de concentración o de memoria
(Adaptado de los Centros para el Control de Enfermedades en <a href="http://www.cdc.gov/Concussion">www.cdc.gov/Concussion</a> )	
Sólo "no me siento bien" o "no me siento de humor"	



El proyecto BRAIN es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los EE.UU., bajo la provisión No. H21MCO26923, Subvenciones para Asociaciones de Implementación de Programas para el manejo de Lesiones Cerebrales Traumáticas, por la suma de \$241 630, y en parte por los Departamentos de Salud y Educación de TN. La información o contenido de este documento y las conclusiones son de exclusiva responsabilidad del autor y no se deben interpretar como una posición o política oficial, ni se debe inferir ninguna responsabilidad a la HRSA, la HHS ni al gobierno de los EE.UU.

**Es mejor perderse un juego que toda la temporada.**

# کاتیک سهری مندالهکت ئازارى پىددەگات:



برینداربۇونى سهرى رەنگە تۇوشى كەسىك بىنیت لە هەر رۆزىنىكى ژیاتىدا: لە مالەوە، لە قوتاپخانە يان لە كاتى وەرزش. زور مندال كە سەريان نازارى پىددەگات، تۇوشى هيچ گۈفتىكى درېڭىخایمەن نابىن و سەريان چاك دەبىتىمۇ.

- مرۆف ناتوانىتىت حالتى لەرزاھى دەماخ بە چاو بىنیت. نىشانە و ئاماز مکانى لەرزاھى دەماخ رەنگە يەكسىر دواى بىرینداربىيەكە.

- "لەرزاھى دەماخ لە بەر��ەمۇن يان بىياكتىشانى سەرمەت دەبىت. تەنانەت بەرگەمەنلىكى سادە، "زەنگەكەتلىنى بىداشىتىرىمىز، يان رەنگە بەرگەمەنلىكى سادە بۇ سەر، دەرئەنجامى جىدى ھەبىتى."

- ئەگەر مندالەكەت باسى هەر نىشانەيەكى لەرزاھى دەماخى كرد، يان ئەگەر خۇت سەرنجىت لە نىشانەكانى دا، دەستبەھىي بىگەرى بۇ ھاوا كاربى بىزىشىكىي." (www.cdc.gov/Concussion)

## گرفتهكانى تەندروستى

### سەرتىشە

- سەرتىشىمەك كە دىت و دەروات
- نازارى سەر / مل
- نازار لە خوار گۈنى
- نازار لە چەنگە
- نازارى چاو يان دەورو بەرلى چاو

## گرفتهكانى ھاوسەنگى

- گىزىتى، وربى
- گرفت لەگەل راڭىتنى ھاوسەنگى

## گۆرانى ھەستەودەرىتى

- بىزازاربۇون لە بۇن
- گۆران لە چېزىرىدىن يان بۇن كىرىن
- گۆران لە شەھىيە خوارىدىن



- ھەستىرىدىن بە گەرمبۇونى زۇر
- ھەستىرىدىن بە سەرمابۇونى زۇر
- ھەست بە هيچ پىلەمەكى گەرمىما ناکىرىت

- زىنگانەوە لە گۈنى
- گرائىبۇونى گۈنى
- بىزازاربۇون لە قىزقۇرىتى
- ناتوانىتىت تەممۇلى قىزقۇرىتى باكىرىدا بىكەت

نەگەر مندالەكەت هەر يەكىن لەم گرفتالەي ھەبىت، دەستبەھىي بىچق بۇ لاي دەكتورەكەت.

### بۇ مندالان و ساوا:

- ئەم بابىتىنى كە نۇو سەراوۇن
- زىير نابىتىمۇ لە گەرمان، ناتوانىتىت ئارام بىكىتىمۇ
- هيچ ناخوات و هيچ ناخواتىمۇ

- گىزىتى: لەپەرچۈونمۇ، ئەنمىزىيا

- ھەنلەنچ و رشانىمۇ كە دىت و دەروات

- يەكىن لە بىلەپەكەن گەورەتىرە لەمەھى تىر

- سەرتىشىمەك كە نازاروات يان باشتىر نابىتىت

- پەركەم: چاوى زۇو زۇو دەكىرىتىمۇ و دادەخىرىتى، لەشى رەق دەبىت، روانىن لە بۇشايى، لەرزاھى دەست، لەرzin، لاۋازىبۇونى ماسولەكەكان، ماسولەكەكان بىن ھىز دەبن

## گرفتى خەو لېكەوتىن

- ناتوانىتىت ھەممو شەمە بەخەۋىتىت

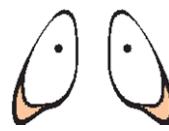
- زور دەخەۋىتىت

- شەمە و رۆزى لى تىك دەچىت

## گرفت لەگەل نازار

- نازار زور بىرەدەت لە مل و شان

- نازارى ترى لەش كە ناتوانىتىت باس بىكىتىت



- دىدگايى لىل

- بىنىنى دوانىي

- بە زەممەت شىت بە رەوونى دەبىتىت  
(بە زەممەت تەركىز دەكەت)

- بە تىشك بىزازار دەبىتىت



ئاکارەكان و

- زوو هم‌لده‌چیت، مهراقداره، نائاز امه
  - زوو ناير مهعت دهبيت يان زوو پهست دهبيت
  - کاردانه‌هوي زينده‌هوي، به ئاسانى دهست دهکات
  - به گريان يان پيکنهين
  - ميزاجي دهگوريت
  - دهيمويت به تهنيبا بيت يان له خملك دوور بيت
  - له خملكى تر دهترسيت، لومه‌هوي خملكى تر دهکات
  - دهيمويت بايهخى پېتىرىت
  - نازانىت چون لمگەن خملكى رهفتار بکات
  - به بى ئئموهى يەكمەجار بىر بكتامووه، كاري
  - مەترسیدار دهکات

## گیروگرفت لہ پیر کردن ہو

- به زمهمت دهتوانیت شت به رینکوینیکی و به ریز دابنیت (میز، ژوور، کاغز)
- به زمهمت دهتوانیت بریار بدان
- به زمهمت دهتوانیت پلان دابنیت، دهست به کاریک بکات، کاریک بکات، یان تهواوی بکات
- له بیری دهچیت شتمکان له کاتی خویاندا بکات
- بریاری لاواز دهردهکات



نه گهر منداله کهت په رکه و تتبیک یان بیاکیشانیک رو وویدا له  
سهری له کاتی یاری یان ماهشقدا، بکھری بق نهم نیشانه  
ناماژانه خوار ووه بق لهرزه دهه ماخ:

نهو نیشانه‌هی که یاریزانه‌کان  
با سیان کرد ووه:  
سهرنیشه، یان "فشار" له سمردا  
هینچ یان رشانه‌وه  
گرفت له هاوستنگی یان گیزبورون  
بینینی دوانی باخود بینین به لیلی  
همسته‌هربی برامبر رووناکی  
همسته‌هربی برامبر قیز مقیز  
همست به خاوی و تمماوی دمکات  
یان بملالولاودا دمکویت  
گرفتی بواری تهرکیز یان  
بیرکهونتهوه  
شپر زهی  
همست ناکم باش بم" ، "باش نیم"

نهو نیشانه‌هی که دایکان و  
باوکان سهرنجیان داوه:  
همپساو یان سمرسور ماو دیاره  
لسمه دئرکیک یان پینگمه‌هک  
شیرزه بینیت  
رینمایی لعیر بچینت  
له یاریبهک یان گولنیک یان  
رکابریک دووڈل بینت  
به تممه‌لی دمچو ولنت  
به خاوی و دلامی پرسیار  
دداته‌مهو

به دستکاریه و مرگی اوه له بنکه کانی کونترولی (www.cdc.gov/Concussion)

باشتر وایه یهک یاریت له کیس بچینت ودک لاموهی هلموو یاریمه کانسی  
و درزهکمته له کیس بچینت.

- ✓ دکتوریت بیمه
  - ✓ قوتا خانه ناگادار بکمره و له بریندار بیمه که
  - ✓ کاتی بدمری بق چاکیوونه و
  - ✓ گهرانه وی لمه رخون بق فیریوون / قوتا خانه
  - ✓ ده بیت دکتر یواری پنبدات ننجا  
بگهرنیت ووه بق و هر زش

- دلنهنگه، کهناپی همیه  
و لامدانوهی لمسه رخویه  
ماندووه، خموالووه  
له شوینی گشتی جله کانی  
داده که نت



- (شہ خسیبیعتی، میزاجی، ئاکاری دەگوریت)

- 卷之三

- زوو هلهچیت، مهر اقداره، نثار امه
  - زوو نار محظت دهیت یان زوو پست دهیت
  - کار دانمه‌ی زیده‌مرموی، به ناسانی دهست دهکات
  - به گریان یان پیکنهنین
  - میزاجی دهگوریت
  - دهیه‌یوت به تغذیا بیت یان له خملک دوور بیت
  - له خملکی تر دهترسیت، لومه‌ی خملکی تر دهکات
  - دهیه‌یوت بایخی پنیدریت
  - ناز انتیت چون له کامل خملک ره قtar بکات
  - به بی نئمه‌ی یمکنمخار بیر بکاتمه، کاری  
ماهترسیدار دهکات
  - به ز محمه‌ت شتی بیر دهکمه‌یتمه
  - به ز محمه‌ت تهرکیزی بؤ دهکریت
  - کاتی زیاتری پیویسته بؤ نئمه‌ی زانیاری بیهکان لیک بد
  - به خاوی بیر دهکاتمه و به خاوی کار دانمه دهکات
  - شتمکان به شهخسی و هر دهگوریت، له نوکته تی ناگات

## گرفتی همه له پهیووندی بهستن

- بابتهکان دمگوئیت، ناتوانیت له سهر یمک بایهت بمینیتنهوه
- به ز محمدت دهتوانیت بیر بکاتهوه له وشهی دروست

## • به زمامهت دهتوانیت گوی بگریت

- به زمینه دموکراتی تمرکیز بگات، ناتوانیت ناخواستنی دریزخایمن نه  
● به رونی قسه ناکات

• زور قسه هاوپهیمانیتی که منهندامی تینسی / پروژه‌ی برهین  
نهکات 615-383-9442 888-643-7811

بەر نامە، بىز بىندازىم، تى او مائى دەمماخ لە تىندىسى

800-882-0611

[health.tn.gov/TBI/index.htm](http://health.tn.gov/TBI/index.htm)

مشقة، و سمه حاد و بعة ياساء لعنون ٦٨

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10000000/> پیشگیری و درمان پوکی استخوانی با استفاده از داروهای آناتولین

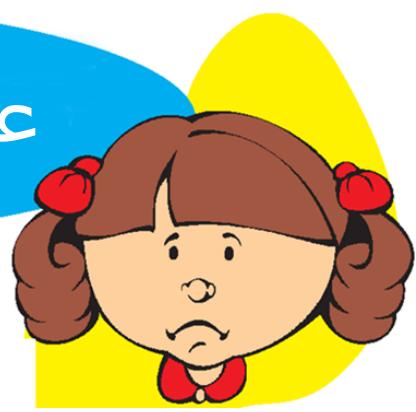
<http://www.cdc.gov/ncipc/concussion.htm>

هی برهین "BRAIN" دستگای کارگیری سه رچاوه کان (HPSA) شرکت هست.





# عند إصابة رأس طفلك:



يمكن أن تحدث إصابة في الرأس لأي شخص في الحياة اليومية: في المنزل أو في المدرسة أو عند ممارسة الرياضة. يتحسن كثير من الأطفال الذين تصاب رؤوسهم ولا تحدث لديهم مشاكل على المدى الطويل.

- لا يمكن أن ترى الارتجاج. يمكن أن تظهر علامات وأعراض ارتجاج بعد الإصابة مباشرةً أو قد لا تظهر أو تلاحظ ذلك إلا بعد أيام أو أسبوعين من الإصابة.
- يمكن أن يحدث الارتجاج بسبب صدمة أو ضربة شديدة في الرأس. وحتى الضربة تعتبر جرس إنذار لما أو ما يبدو أن يكون صدمة خفيفة أو ضربة على الرأس يمكن أن تكون خطيرة.
- إذا اشتكى طفلك من أي أعراض ارتجاج أو إذا لاحظت الأعراض بنفسك، اذهب إلى العناية الطبية على الفور."

(مقتبس عن العناوين الرئيسية في مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion))

## المشاكل الصحية

### الصداع

- الصداع الذي يعود باستمرار
- ألم في الرأس/الرقبة
- ألم أسفل الأذن
- ألم في الفك
- ألم في العينين أو حولهما

**إذا كان طفلك يعاني من أي من هذه المشاكل، راجع طبيبك على الفور.**

#### للرضع والأطفال الصغار:

- جميع العناصر مدرجة بالفعل
- لا يتوقف عن البكاء ولا يمكن مواساته
- لا يرضع أو يتناول طعام

#### مشوش: فقدان الذاكرة

- غثيان أو قيء متكرر
- بؤبؤ أكبر من الآخر
- صداع لا يذهب أو يتحسن

• التهابات المرضية: رفرفة العينين وتصليب الجسم والتحديق في الفضاء واهتزاز الأيدي والارتفاع وضعف العضلات وتتوتر العضلات

### مشاكل النوم

- لا يستطيع النوم خلال الليل
- ينام كثيراً جداً
- تتبدل مواعيد النوم ليلاً ونهاراً

### مشاكل الألم

- آلام في الرقبة والذراع تحدث كثيراً
- آلام أخرى غير مبررة في الجسم

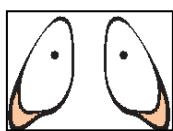
**الارتجاج هو نوع من الإصابة  
الرضية في الدماغ  
(TBI)**  
**جميع الارتجاجات  
تعد خطيرة**

### مشاكل التوازن

- الدوخة أو الدوار
- مشاكل في التوازن

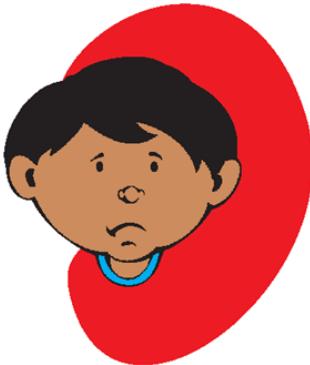
### التغيرات الحسية

- انزعاج من الروائح
- تغييرات في الطعام أو الرائحة
- تغييرات في الشهية
- يشعر بحرارة شديدة
- يشعر ببرودة شديدة
- لا يشعر بدرجة الحرارة على الإطلاق



- رؤية ضبابية
- رؤية مزدوجة
- صعوبة الرؤية بوضوح (من الصعب التركيز)
- الانزعاج من الضوء

- طنين في الأذنين
- فقدان السمع
- ينزعج من الضوضاء
- لا يمكنه التعامل مع الضوضاء في الخلفية



# السلوك والأحاسيس

- ✓ راجع الطبيب
- ✓ أخبار المدرسة بالإصابة
- ✓ خصص وقتاً للتعافي
- ✓ عد تدريجياً للتعلم/المدرسة
- ✓ أجيزة من طبيب قبل العودة إلى ممارسة الرياضة

## تغيرات في الشخصية أو المزاج أو السلوك

- حزين، مكتئب
- بطيء الاستجابة
- متعب، نعسان
- يخلع الملابس في الأماكن العامة
- لديه سلوك جنسي مختلف
- يأكل قليلاً جداً أو يأكل باستمرار أو يأكل أشياء لا تعد طعاماً
- كثرة الزلات والسقوط وإسقاط الأشياء بشكل مزعج
- يبدأ في استخدام الكحول أو المخدرات أو لديه رد فعل مختلف
- لا يريد أن يفعل أي شيء أو لا يمكن أن "يبدأ"

- سريع التهيج، فلق، متسلل
- ينزعج أو يشعر بالإحباط بسهولة
- ينفع أو يبكي أو يضحك بسهولة للغاية
- متقلب المزاج
- يريد أن يكون وحده أو بعيداً عن الناس
- يخاف من الآخرين ويلوم الآخرين
- يريد أن يكون موضع رعاية
- لا يعرف كيف يتصرف مع الناس
- يخاطر دون التفكير أولاً

## مشاكل التفكير

- لديه مشكلة في ترتيب الأشياء (مكتب، غرفة، أوراق)
- لديه مشكلة في اتخاذ القرارات
- لديه مشكلة في تخطيط وبدء وتنفيذ والانتهاء من مهمة
- لديه مشكلة في تذكر تنفيذ الأشياء في الوقت المحدد
- يقوم باختيارات سريعة



**إذا تعرض طفلك لصدمة أو ضربة في الرأس خلال مباراة أو تدريب، ابحث عن أي من العلامات والأعراض التالية للارتجاج:**

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| أعراض ذكرها الرياضي:          | علامات لوحظت من الآباء أو أولياء الأمور:                         |
| صداع أو "ضغط" في الرأس        | يبدو في حالة ذهول أو دوخة في حيرة من مهمة أو موقف ينسى التعليمات |
| غثيان أو قيء                  | غير متأكد من المباراة أو النتيجة أو الخصم                        |
| مشاكل في التوازن أو دوار      | يتحرك بطريقة ثقيلة   |
| رؤية مزدوجة أو ضبابية         | يجب على الأسئلة ببطء   |
| حساسية للضوء                  | يفقد وعيه (حتى لو فترة وجيزة)                                    |
| حساسية للضوضاء                | يظهر تغيرات في المزاج أو السلوك أو الشخصية                       |
| شعور بالبطء أو الضبابية       |  |
| أو الترنح                     |  |
| التركيز أو مشاكل الذاكرة      |  |
| التتشوش                       |  |
| "شعور سيء" أو "شعور بالإحباط" | (مقدمة عن مراكز مكافحة الأمراض www.cdc.gov/Concussion)           |

**من الأفضل أن تفوتك مباراة واحدة بدلاً من ضياع الموسم كله.**

- لديه صعوبة في تذكر الأشياء
- لديه مشكلة في الانتباه
- يحتاج إلى مزيد من الوقت لمعالجة المعلومات
- يفكر ببطء ويتفاعل ببطء
- يأخذ الأمور بشكل حرفي للغاية و لا يفهم النكات
- يفهم الكلمات ولكن لا يفهم معناها
- يفكر في نفس الشيء مراراً وتكراراً
- لديه مشكلة في تعلم الأشياء الجديدة

## مشكلة في التواصل

- يغير الموضوع، لديه مشكلة في متابعة الموضوع
- لديه مشكلة في التفكير في الكلمة الصحيحة
- يعاني من صعوبة في الاستماع
- لديه مشكلة في الانتباه، لا يمكنه إجراء محادثات طويلة
- لا يقول الأشياء بوضوح
- يعاني من صعوبة في القراءة
- يتحدث كثيراً جداً

تحالف تينيسي للرعاية/مشروع

615-383-9442 888-643-7811

[www.tndisability.org/brain](http://www.tndisability.org/brain)

برنامج تينيسي إصابات الدماغ الرياضية

800-882-0611

[health.tn.gov/TBI/index.htm](http://health.tn.gov/TBI/index.htm)

تدريب وموارد قانون تينيسي للارتجاج الناتج عن الرياضة

[health.state.tn.us/tbi/concussion.htm](http://health.state.tn.us/tbi/concussion.htm)

مشروع BRAIN مدعم من إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA) للولايات المتحدة إدارة الصحة والخدمات البشرية (HHS). بموجب المنحة رقم H21MC026923، من شراكة تتفق إصابات الدماغ الرياضية بـ 24133 دولار، وجزئياً بواسطة إدارات تينيسي للصحة والتعليم. هذه المعلومات أو المحتوى والاستنتاجات ملك المؤلف ولا يجوز تفسيرها على أنها الموقف أو السياسة الرسمية ولا يجوز أن يستدل على أي مواقف من BRAIN أو HRSA أو HHS أو حكومة الولايات المتحدة.



Brain Resource  
Information Network