



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)

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

A concussion is a type of traumatic brain injury (TBI). All concussions are serious.

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

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)

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



TN Disability Coalition/Project BRAIN
615-383-9442 888-643-7811
www.tndisability.org/brain

TN Traumatic Brain Injury Program
800-882-0611
health.tn.gov/TBI/index.htm

TN Sports Concussion Law Training & Resources
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. H21MCO26923, 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.

Cuando Su Niño Ha Recibido Un Golpe En La Cabeza:

ALERTA
PARA LOS PADRES



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)

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

Problemas Para Dormir

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

Cambios En Los Sentidos



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

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

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



Problemas de dolor

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



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

- 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 en 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

Programa para Lesiones Cerebrales Traumáticas de TN
800-882-0611
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



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.

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:

- Parece vacilante o desconcertado
- Está confundido acerca de la asignación o la posición
- Olvida una instrucción
- Se siente inseguro ante el juego, la puntuación o el oponente
- Se mueve torpemente
- Responde las preguntas lentamente
- Pierde la conciencia (así sea brevemente)
- Presenta cambios de humor, comportamiento o personalidad

Síntomas que se presentan en los deportistas:

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náusea o vómito
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente con pereza, perdido, confundido o aturdido
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- Sólo "no me siento bien" o "no me siento de humor"

(Adaptado de los Centros para el Control de Enfermedades en www.cdc.gov/Concussion)

Es mejor perderse un juego que toda la temporada.

کاتیځ سهري مندالهکته نازاري پیدهگات:



برينداربووني سهري رهنهگه تووشي كه سنيك ببنت له ههري روژانيني ژيانيدا: له مائهوه، له قوتابخانه يان له كاتي وهرزش. زور مندال كه سهريان نازاري پیدهگات، تووشي هيچ گرتيكي دريژخايه نابين و سهريان چاك دهبيتهوه.

- مرؤف ناتوانيت حالتهي لهرزهي دهماخ به چاو ببينيت. نيشانه و ناماز مكاني لهرزهي دهماخ رهنهگه بهكسهس دواي برينداربييهكه دهر بكهون و رهنهگه دهر نكهون يان جيب سهرنج نهين تا چهند روژنيك يان تا چهند ههفتهيهك له دواي برينداربييهكه.
- 'لهرزهي دهماخ له بهركهوتن يان بياكيشاني سهروه دروست دهبيت. تهنهت بهركهوتنيكي ساده، "زهنهگهكت لي بدات"، يان رهنهگه بهركهوتن يان بياكيشانيكي ساده بو سهري، دهر نجهامي جدي دهبيت.
- نهگهس مندالهكات باسي ههري نيشانهيهكي لهرزهي دهماخي كرد، يان نهگهس خوت سهرنجت له نيشانهكاني دا، دهستبهجي بهگهري بو هاركار يي پزيشكيي." (www.cdc.gov/Concussion به دهستكار بييهوه و مرگير او له بنكهكاني كونترول ي نهخوشبييهكان)

گرفتهگاني تهندروستي

سهري نيشه

- سهري نيشهيهك كه ديت و دهرات
- نازاري سهري / مل
- نازار له خوار گوي
- نازار له چهناگه
- نازاري چاو يان دهوروبهري چاو

گرفتهگاني هاوسهنگي

- گيژيني، وريي
- گرفت لهگهل راگرتتي هاوسهنگي

گوراني ههستهوهريتي

- بيزاربوون له بوون
- گوران له چيژكردن يان بوون كردن
- گوران له شههيهي خواردن



- ههستكردن به گهريبووني زور
- ههستكردن به سهري مابووني زور
- ههست به هيچ پلهيهكي گهري ما ناكريت

- زرنهگانهوه له گوي
- گرانبووني گوي
- بيزاربوون له قيژهقيژ
- ناتوانيت تهحهمولي قيژهقيژ ي باگراوند بكات



- ديدهگاي ليئل
- ببيني دوانيي
- به زحهمت شت به رووني دهبيت (به زحهمت تهركيز دهكات)
- به تيشك بيزار دهبيت



نهگهس مندالهكته ههري بهكنيك لهو گرفتههي ههبيت، دهستبهجي بچو بو لاي دكتورهكته.

بو مندالان و ساوا:

- لهو بابنهانهي كه نووسراون
- ژير نابيتهوه له گريان، ناتوانيت نارام بكريتهوه
- هيچ ناخوات و هيچ ناخواتهوه

گيژيني: لهبير چوونهوه، نهمنيژ يا

هيئنج و رشانهوه كه ديت و دهرات

بهكنيك له ببيلهكان گهورتره لهوهي تر

سهري نيشهيهك كه ناروات يان باشتر نابيت

بهركه: چاوي زوو زوو دمهكريتهوه و دادمخريت، لهشي رهق دهبيت، روانين له بو شايي، لهرزهي دهست، لهرزين، لاوازيبووني ماسولكهكان، ماسولكهكان بي هيژ دهبين

گرتي خهو ليكهوتن

- ناتوانيت ههموو شهو بهخويت
- زور دمهخويت
- شهو و روژي لي تيك دهچيت

گرفت لهگهل نازار

- نازار زور روودهدات له مل و شان
- نازاري تري لهش كه ناتوانيت باس بكريت

(شەخسىيەتى، مىزاجى، ئاكارى دەگۈرئىت)

- زوو ھەلدەچىت، مەراقدارە، ئائارامە
- زوو نارمەت دەپنەت يان زوو پەست دەپنەت
- كاردانەھى زىدەرھى، بە ئاسانى دەست دەكات بە گرىيان يان پىكەننن
- مىزاجى دەگۈرئىت
- دەپنەت بە تەنيا بېت يان لە خەلك دور بېت
- لە خەلكى تر دەترسېت، لۆمەھى خەلكى تر دەكات
- دەپنەت بايەخى پېدېرئىت
- نازاننېت چۆن لەگەل خەلك رەفتار بكات
- بە بى ئەھى يەكەمجار بېر بكاتەھ، كارى مەترسىدار دەكات

✓ دكتۇرئىك بېينە

✓ قوتابخانە ئاگادار بىكەرھوہ لە

بىرىندارىيەكە

✓ كاتى بەدرئى بۇ چاكبوونەھوہ

✓ گەرئانەھى لەسەرھوق بۇ فېربوون/ قوتابخانە

✓ دەپنەت دكتۇر بوارى پېدات نىجا

بىكەرئەھوہ بۇ وەرزش

- دلتەنگە، كەنابەھى ھەپە
- وەلامدانەھى لەسەرھوقىيە
- ماندوۋە، خەلۋوہ
- لە شوپننى گشتى جەكەنى دادەكەننەت

ئاكارى سىكىسى جياوازە

- كەم دەخوات، ھەموو كاتىك دەخوات، يان شتىك دەخوات كە خواردن نېيە
- سەرسەم دەكات، دەكەپت، شتى لە دەست دەكەپتە خوار، شېرزەپە
- دەست دەكات بە بەكارھىنانى ئەلكھول و مادەھى ھوشبەر، يان كاردانەھى گۇراوہ بەرامبەريان
- نايەپت ھېچ بكات، ناتواننېت "دەست پېنكات"

گىروگرفت لە بىرکردنەھوہ

- بە زەمەت دەتواننېت شت بە رىكوپىكى و بە رىز دابننېت (مىز، ژوور، كاغەز)
- بە زەمەت دەتواننېت بىر بىر بىدات
- بە زەمەت دەتواننېت پلان دابننېت، دەست بە كارنېك بكات، كارنېك بكات، يان تەراوى بكات
- لە بېرى دەچنېت شتەكان لە كاتى خۇياندا بكات
- بىر بىرى لاواز دەردەكات

- بە زەمەت شتى بېر دەكەپتەھوہ
- بە زەمەت تەركىزى بۇ دەكرئىت
- كاتى زىاترى پېويستە بۇ ئەھى زانباربىەكان لىك بداتەھ
- بە خاوى بېر دەكاتەھ و بە خاوى كاردانەھوہ دەكات
- شتەكان بە شەخسى وەردەگرئىت، لە نوكتە تى ناگات
- لە وشەكان تېدەگات بەلام لە مانايان تى ناگات
- بەردەوام بېر لە ھەمان شت دەكاتەھ
- بە زەمەت فېرى شتى نوئى دەپنەت



نەگەر مندالەكەت بەرکەوتننېك يان بىاكىشاننېك روويدا لە سەرى لە كاتى يارى يان مەشقدا، بگەرئى بۇ نەم نىشانە نامازانەھى خوارەھوہ بۇ لەرزەھى دەماخ:

نەو نىشانانەھى كە داپكان و باسبان كىردوۋە:

- سەرنىشە، يان "فشار" لە سەردا
- ھىلنچ يان رشانەھوہ
- گرفت لە ھاوسەنگى يان گىزبۇون
- بېننى دوانى ياخود بېنن بە لىلى
- ھەستەھرى بەرامبەر رووناكى
- ھەستەھرى بەرامبەر قىزەقېز
- ھەست بە خاوى و تەماوى دەكات يان بەملا لاودا دەكەپت
- گرفت بوارى تەركىز يان بېرکەوتنەھوہ
- شېرزەپە
- "ھەست ناكەم باش بىم"، "باش نىم"

نەو نىشانانەھى كە داپكان و باوكان سەرنجبان داوہ:

- ھەپەساو يان سەرسورماو ديارە
- لەسەر نەركنېك يان پىگەپەك شېرزە بېنن
- رېنمابى لەبىر بچنېت
- لە يارىپەك يان گۆلنېك يان ركابەرنېك دوودل بېنن
- بە تەمبەلى دەجوولنېت
- بە خاوى وەلامى پىرسبار دەداتەھ
- لە ھوش خۇى دەچنېت (نەگەر بۇ ماومبەكە كەمىش بېنن)
- شەخسىيەتى، مىزاجى، ئاكارى دەگۈرئىت

بە دەستكاربېيە ۋەرگىراوہ لە بىكەكانى كوتىرئىلى (www.cdc.gov/Concussion)

باشتر وايە بەك يارىت لە كىس بچنېت ۋەك لەھوہى ھەموو يارىبەكانى ۋەرزەكەت لە كىس بچنېت.

گرفتى ھەپە لە پەيوەندى بەستن

- بابەتەكان دەگۈرئىت، ناتواننېت لەسەر بەك بابەت بىمىننەھوہ
- بە زەمەت دەتواننېت بېر بكاتەھ لە وشەھى دروست
- بە زەمەت دەتواننېت گۆن بگرت
- بە زەمەت دەتواننېت تەركىز بكات، ناتواننېت ئاخوتنى درىزخاين ئەنجام بدات
- بە روونى قسە ناكات
- بە زەمەت دەتواننېت بخوئىننەھوہ
- زۆر قسە ھاوپەيمانىتېي كەمەندامىي تىنسى/ پرۆژەھى بىرەين ئەكات
- 615-383-9442 888-643-7811
- www.tndisability.org/brain
- بەرنامەھى بىرىندارىيى تراوماى دەماخ لە تىنسى 800-882-0611
- health.tn.gov/TBI/index.htm
- مەشق و سەرچاۋە بۇ ياساى لەرزەھى دەماخ لە ۋەرزىشدا لە تىنسى health.state.tn.us/tbi/concussion.htm



پرۆژەھى بىرەين " BRAIN" لە لايەن دەستگاي كارگىزى سەرچاۋەكان و خزمەتگوزارىيەكانى تەندروستىيەھوہ (HRSA) پىشگىرى دەكرئىت، كە سەر بە ۋەزارەتى تەندروستى و خزمەتگوزارىيى مرۆپە (HHS) بە گۆزىھى كومەكى ژمارە H21MCO26923، بەخشەكانى جىبەكردننى ھارەپىشنى بىرىندارىيى تراوماى دەماخ بە برى 241,630 دۆلار، و بەشىكېتى لە لايەن ۋەزارەتى تەندروستى و پەروەردەھى تىنسى. نەم زانباربىانە و ناۋەرۆكەھى تانھاھى نووسەرەكەپە و برىتى نېيە لە بۇچوون يان سىياسەتى ياخود بىر بىر يان نامازەھى HRSA، يان HHS ياخود ھۆكۈمەتى ۋىلايەتە پەكگرتوۋەكان.

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 يمكنك أن ترى الارتجاج. يمكن أن تظهر علامات وأعراض ارتجاج بعد الإصابة مباشرة أو قد لا تظهر أو تلاحظ ذلك إلا بعد أيام أو أسابيع 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 مراكز مكافحة الأمراض 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

مشاكل التوازن

- الدوخة أو الدوار
- مشاكل في التوازن

التغيرات الحسية

- انزعاج من الروائح
- تغيرات في الطعم أو الرائحة
- تغيرات في الشهية



- يشعر بحرارة شديدة
- يشعر ببرودة شديدة
- لا يشعر بدرجة الحرارة على الإطلاق



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



- 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
- ✓ أخبر المدرسة بالإصابة
- ✓ خصص وقتًا للتعافي
- ✓ عد تدريجيًا للتعلم/المدرسة
- ✓ أجز من طبيب قبل العودة إلى ممارسة الرياضة

(تغييرات في الشخصية أو المزاج أو السلوك)

- سريع التهيج، قلق، متململ
- ينزعج أو يشعر بالإحباط بسهولة
- ينفعل أو يبكي أو يضحك بسهولة للغاية
- متقلب المزاج
- يريد أن يكون وحده أو بعيدًا عن الناس
- يخاف من الآخرين ويلوم الآخرين
- يريد أن يكون موضع رعاية
- لا يعرف كيف يتصرف مع الناس
- يخاطر دون التفكير أولاً
- حزين، مكتئب
- بطيء الاستجابة
- متعب، نعسان
- يخلع الملابس في الأماكن العامة
- لديه سلوك جنسي مختلف
- يأكل قليلاً جدًا أو يأكل باستمرار أو يأكل أشياء لا تعد طعامًا
- 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"

مشاكل التفكير

- 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 ولا يفهم النكات
- يفهم الكلمات ولكن لا يفهم معناها
- يفكر في نفس الشيء مرارًا وتكرارًا
- لديه مشكلة في تعلم الأشياء الجديدة
- 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 سيئة



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

- أعراض ذكرها الرياضي:
- صداع أو "ضغط" في الرأس
- غثيان أو قيء
- مشاكل في التوازن أو دوار
- رؤية مزدوجة أو ضبابية
- حساسية للضوء
- حساسية للضوضاء
- شعور بالبطء أو الضبابية أو الترنح
- التركيز أو مشاكل الذاكرة
- التشوش
- علامات لوحظت من الآباء أو أولياء الأمور:
- يبدو في حالة ذهول أو دوخة
- في حيرة من مهمة أو موقف
- ينسى التعليمات
- غير متأكد من المباراة أو النتيجة أو الخصم
- يتحرك بطريقة ثقيلة
- يجيب على الأسئلة ببطء
- يفقد وعيه (حتى لو فترة وجيزة)
- يظهر تغييرات في المزاج أو السلوك أو الشخصية

"شعور سيء" أو "شعور بالإحباط"

(مقتبسة عن مراكز مكافحة الأمراض
www.cdc.gov/Concussion)

من الأفضل أن تفوتك مباراة واحدة بدلًا من ضياع الموسم كله.

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 كثيرًا جدًا

تحالف تينيسي للإعاقة/مشروع BRAIN

615-383-9442 888-643-7811

www.tndisability.org/brain

برنامج تينيسي لإصابات الدماغ الرضية

800-882-0611

health.tn.gov/TBI/index.htm

تدريب وموارد قانون تينيسي للارتجاج الناتج عن الرياضة

health.state.tn.us/tbi/concussion.htm

مشروع BRAIN مدعوم من إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA) للولايات المتحدة إدارة الصحة والخدمات البشرية (HHS) بموجب المنحة رقم H21MCO26923، منح شراكة تنفيذ إصابات الدماغ الرضية بمبلغ ٢٤١٦٣٠ دولار، وجزئيًا 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 موافقات من HRSA أو HHS أو حكومة الولايات المتحدة.

