

Head Injury - Arabic

فيديو 2 الإصابة في الرأس

[Intro]

[مقدمة]

يُسعدنا حقًا أنك راجعتنا.

لقد أعدنا هذا الفيديو فقط لتذكيرك ببعض الأشياء المهمة التي تحتاج إلى معرفتها.

يدور هذا الفيديو حول إصابة الرأس، والمعروفة أيضًا باسم ارتجاج الدماغ، والأشياء التي يجب الانتباه إليها في الأيام القادمة. ربما تكون قد حصلت على الكثير من المعلومات بالفعل. ومع إدراكنا احتمال صعوبة فهم الأمر بسهولة، نأمل أن تجد هذا الفيديو مفيدًا.

نريدك أن تعرف أنك لست وحدك. لقد قمت بالفعل بخطوة كبيرة وشجاعة في زيارتنا. ولدينا فريق من الموظفين المستعدين لدعمك.

[Trigger Warning]

[تحذير مسبق]

قبل أن نبدأ، نريد منك أن تعرف أن هذا الفيديو يتحدث عن الصدمة والعنف. وبالنسبة لبعض الناس، قد يؤدي هذا إلى مشاعر قوية لديهم. فإذا كنت تشعر بالقلق الشديد، يُرجى التواصل معنا. نحن هنا للمساعدة. يسرد موقعنا الإلكتروني الموارد أيضًا.

[website address on screen] [موقع الويب على الشاشة]

[What is a Head Injury?]

[ما هي إصابة الرأس؟]

تحدث إصابة الرأس، أو ارتجاج الدماغ، عندما يتعرض الرأس لضربة بقوة كافية بحيث يصطدم الدماغ بالجزء الداخلي من الجمجمة. وقد يحدث هذا عندما تسقط وبصطدم رأسك على شيء مثل الأرض أو عند تعرض الرأس لضربة مثل اللكم أو الركل أو الصفع. قد تحدث إصابة الرأس أيضًا عند تعرضك للاهتزاز بشدة. وقد تشعر بهذا بما يماثل ضربة السوط. وقد تسبب أي ضربة في الرأس مشاكل خطيرة. وتكون الضربة

على الرأس خطيرة وأحياناً مميتة. تزداد فرص حدوث مشكلة مع عدد المرات التي أصيب فيها رأسك أثناء الحادث وفي الماضي.

[The Effects of Head Injury]

[آثار الإصابة في الرأس]

الحقيقة المتعلقة بالإصابة بالرأس هي غياب أي علامات مرئية على رؤوس الكثير من الناس أو وجوههم. ولا يعني هذا أن الأمر أقل خطورة. قد يشعر الشخص بآثار تعرضه للإصابة بالرأس في الساعات والأيام والأسابيع التالية.

عند تعرّض رأسك لإصابة، من المحتمل أنك قد رأيت نجومًا أو ومضات، وشعرت بالدوار، وبطنين في أذنيك. وربما أغمى عليك أو أوشكت على الإغماء. ويحتمل أن تكون قد تقيأت أو أصبت بنوبة.

قد تلاحظ بعض هذه الآثار للإصابة في الرأس خلال الأيام القليلة المقبلة.

- قد تعاني من رؤية ضبابية في كلتا عينيك، وطنين في أذنيك.
- وقد تعاني من الصداع وصعوبة في النوم.
- وقد تجد صعوبة في التواجد في الأماكن الصاخبة أو ذات الإضاءة الساطعة.
- قد تجد صعوبة في التحكم في مزاجك وعواطفك.
- وقد تجد صعوبة في التركيز وتذكّر الأشياء البسيطة. ويقول بعض الناس إن الأمر يبدو وكأنك تسير في الضباب.

وبالرغم من أن هذه علامات شائعة لإصابة الرأس أو ارتجاج الدماغ، فقد تكون أيضاً علامات على نوع آخر من إصابات الدماغ. وخلال هذا الحادث نفسه، ربما قد تكون تعرضت للحنق أو "الاختناق" وتعاني من نوع آخر من إصابات الدماغ الناجمة عن ذلك. إذا كنت قد تعرضت للحنق أيضاً، فيرجى مشاهدة فيديو التعرّض للحنق أيضاً

[Serious Symptoms]

[الأعراض الخطيرة]

قد تعني بعض الأعراض أنك تعرضت لإصابة أكثر خطورة في رأسك أو رقبتك. تشمل الأعراض التي يجب الانتباه إليها التقيؤ كثيراً، أو حدوث نوبة، أو فقدان البصر في عين واحدة فقط، أو وجود خدر أو ارتخاء في أحد جانبي الوجه، أو وجود صعوبة في الكلام. يَرجى الذهاب إلى قسم الطوارئ بالقرب منك إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض.

[Follow-up Care]

[الرعاية اللاحقة]

لدينا عيادة طبية متخصصة لمساعدتك. تسمى هذه العيادة Embrace Clinic. ويمكننا، في هذه العيادة الطبية، تقييم إصاباتك، ومراقبة شفائك، وتوفير العلاج لك. يمكننا مساعدتك في التعامل مع ألمك وعواطفك وأي مشاكل في النوم. ويمكننا إحالتك إلى المتخصصين والخدمات المجتمعية. يمكننا حتى إعطاء مذكرات طبية لأخذ إجازة من المدرسة والعمل. ولن تحتاج إلى إحالة لمراجعتنا.

[What you can do to manage your symptoms]

[ما الذي يمكنك القيام به للتعامل مع أعراضك]

إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بنفسك:

- تناول أدوية مسكّنة للألم بانتظام مثل الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين (العلامات التجارية هي Advil و Tylenol).
- إن محاولة التغلب على الألم قد تبطئ شفائك. اسأل فريقنا في Embrace Clinic أو الصيدلي عن الجرعة المناسبة لك. وإذا كنت تتناول أدوية أخرى، فاسأل عن أي آثار محتملة عند تناول الأدوية المسكّنة للألم مع الأدوية الأخرى.
- حاول الحصول على قسط من النوم ليلاً. ندرك احتمال أن يكون هذا صعباً في الوقت الحالي. وفيما يلي بعض الأشياء السريعة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في طمأنة بالك ومنحك نومًا شافيًا:
 - اتبع روتين نومك المعتاد.
 - استمع إلى كتاب صوتي أو بودكاست لتستغرق بالنوم.
 - أوقف تشغيل جميع الشاشات مثل أجهزة التلفزيون والهواتف قبل ساعة على الأقل من موعد النوم.
 - لا تشرب أو تأكل أي شيء يحتوي على الكافيين في وقت متأخر من اليوم.

يرجى مراجعة مقدم الرعاية الصحية أو فريقنا في Embrace Clinic قبل تناول أي أدوية للنوم، بما في ذلك الميلاتونين.

- امتنع عن شرب الكحول وتعاطي المخدرات، بما في ذلك القنب. فإنها قد تُخفي علامات الإصابة في الرأس. كما أنها لا تمنحك نومًا شافيًا بصورة جيدة.

- حاول أخذ استراحات منتظمة والراحة طوال اليوم، خاصة إذا كنت تعاني من الصداع. احتفظ بدفتر ملاحظات و اكتب الأشياء التي تحتاج إلى تذكرها.
- قلل من وقت استخدامك لشاشة التلفزيون والهواتف وأجهزة الكمبيوتر.
- ارتد نظارات شمسية إذا تعيّن عليك أن تكون موجودًا في منطقة ذات إضاءة ساطعة. استخدم واقيات الأذن أو سدادات الأذن للأماكن الصاخبة.
- جرّب بعض تمارين التمدد اللطيفة لعضلات رقبتك وظهرك المجهدة. قد تساعد الكمادات الساخنة في بعض الأحيان أيضًا.
- خذ إجازة من المدرسة أو العمل إذا كنت قادرًا على ذلك. وإذا كنت بحاجة إلى مذكرة طبية لدعم هذا، فقد توفرّ Embrace Clinic لك المساعدة.

· [Closing]

[الاختتام]

الخبر السار هو أن معظم الناس يتعافون في غضون بضعة أسابيع. نحن هنا لمساعدتك في أثناء ذلك. لقد نجوت من حادث عنيف خطير وبغض النظر عن مدى صعوبة التعافي، ستمكّن من النجاة والتغلب على الصدمة الخطيرة. أنت لست وحدك. فلديك فريق من مقدمي الرعاية الصحية الرحيمة والمهنية الموجودين لدعمك.

[Contact info for Embrace Clinic]

[معلومات الاتصال بـ Embrace Clinic]