

## Strangulation- Arabic

[Intro]

[مقدمة]

مرحبًا. يُسعدنا حقًا أنك جئت لرؤيتنا. لقد أعددنا هذا الفيديو فقط لتذكيرك ببعض الأشياء المهمة التي تحتاج إلى معرفتها.

يدور هذا الفيديو حول التعرّض للخنق 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 on screen]

[موقع الويب على الشاشة]

[What is Strangulation?]

[ما هو التعرّض للخنق؟]

يحدث التعرّض للخنق عندما يتم ضغط شيء مثل اليد أو الذراع أو الحبل حول رقبتك. قد تحدث إصابات خطيرة وتدوم طويلًا عند التعرّض للخنق. ويُعدّ هذا أمرًا خطيرًا ويكون مميتًا في بعض الأحيان. ونعلم من الأبحاث أن الأشخاص الذين تعرّضوا للخنق على يد شريك سيكونون أكثر عرضة للإصابة بأذية خطيرة، أو حتى القتل، من هذا الشريك في المستقبل.

سيؤدي تعرضك للخنق إلى إيقاف وصول بعض الدم أو كله إلى دماغك. وقد يسبب منع تدفق الدم هذا ضررًا دائمًا للدماغ خلال فترة قصيرة للغاية من الزمن. وكمية الضغط اللازمة لإيقاف تدفق الدم أقل من المصافحة. وقد يحدث الضرر خلال بضع ثوان.

## [The Effects of Strangulation]

### [آثار التعرّض للخنق]

تكمن الحقيقة المتعلقة بالتعرض للخنق في غياب أي علامات مرئية على رؤوس الكثير من الناس أو أعناقهم. وهذا لا يعني أن الأمر كان أقل خطورة. قد يشعر الشخص بالآثار الناجمة عن تعرضه للخنق في الساعات والأيام والأسابيع التالية.

وقد تعاني أثناء تعرضك للخنق من صعوبة في التنفس أو التقاط أنفاسك. وربما أغمي عليك أو أوشكت على الإغماء. ومن المحتمل أنك قد رأيت نجومًا أو ومضات أو أضواء أو كانت لديك رؤية نغمية. وربما تبولت أو تغوطت على نفسك. ويحتمل أن تكون قد تقيأت أو أصبت بنوبة. يقول الكثير من الناس إنه ساورهم شعور بأنهم سيموتون. وتخبّرنا كل هذه الأمور أنك نجوت من صدمة خطيرة.

وبعد الحادث، قد تعاني من بعض الآثار غير المرغوب فيها نتيجة تعرضك للخنق. وحتى لو لم تشعر ببعض هذه الأشياء في الوقت الحالي، فقد تشعر بها خلال الأيام القليلة المقبلة.

- قد تشعر بألم في الحلق، ورؤية ضبابية في كلتا عينيك، وطنين في أذنيك.
- وقد تعاني من الصداع وصعوبة في النوم.
- وقد تجد صعوبة في التركيز وتذكّر الأشياء البسيطة. ويقول بعض الناس إن الأمر يبدو وكأنك تسير في الضباب.

وعلى الرغم من أن هذه أعراض تعرّضك للخنق، فإنها تُشبه إصابة الرأس، والمعروفة أيضًا باسم ارتجاج الدماغ. وخلال هذا الحادث نفسه، ربما صدمت رأسك أو تعرّضت رأسك لصدمة وأصبت بارتجاج في الدماغ أيضًا. يُرجى مشاهدة الفيديو عن إصابة الرأس إذا كنت قد تعرضت لأي ضربات على رأسك.

## [Serious Symptoms]

### [الأعراض الخطيرة]

قد تعني بعض الأعراض أنك تعرضت لإصابة أكثر خطورة في رأسك أو رقبتك. وتشمل الأعراض التي يجب الانتباه إليها زيادة الصعوبة بالتنفس، أو وجود مشكلة في البلع، أو الإحساس بالخدر في أحد جانبي وجهك، أو أن حديثك أصبح غير واضح، أو فقدان البصر

في عين واحدة فقط. يُرجى الذهاب إلى قسم الطوارئ بالقرب منك إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض.

### [Follow-up Care]

#### [الرعاية اللاحقة]

لدينا عيادة متخصصة لمعالجة الخنق داخل 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]

عندما تصل إلى المنزل، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التعامل مع أعراضك.

#### إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بنفسك:

- تناول أدوية مسكنة 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 المسكنة 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. قد تُخفي هذه آثار تعرّضك للخفق. 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.
- 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 توفّر 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 فليدك فريق من مقدمي الرعاية الصحية الرحيمة والمهنية الموجودين لدعمك.

[Contact info for Embrace Clinic]

[معلومات الاتصال بـ Embrace Clinic]