



# مدارس مقاطعة فيرفاكس الحكومية

برنامج ثقافي صحي رياضي للطلاب الرياضيين وأولياء  
الأمر/ الأوصياء الشرعيين

يتوافق مع متطلبات مدونة قوانين ولاية فرجينيا ومجلس التعليم في ولاية فرجينيا فيما يتعلق بإرتجاج  
الدماغ، والسكتة القلبية المفاجئة، والبرامج التعليمية للأمراض المرتبطة بالحرارة



# المقدمة



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

يتطلب قانون حماية الطلاب الرياضيين في ولاية فرجينيا (الفقرة 22.1-271.5 من مدونة قوانين ولاية فرجينيا) إكمال برنامج ثقافي للتعريف بإصابات أرتجاج الدماغ وهو مخصص لأولياء الأمور/الأوصياء الشرعيين والطلاب قبل أن يتمكن الطالب من المشاركة في الألعاب الرياضية التي تقام برعاية المدرسة

## نظره شامله عن البرنامج

- التدابير العلاجية لإرتجاج الدماغ
- الوقاية من الأمراض المعدية
- السكتة القلبية المفاجئة
- الظروف البيئية (البرق، الحر والبرد)
- الصحة النفسية والعقلية (الإكتئاب، الإنتحار)

# مالذي تتضمنه التدابير العلاجية لارتجاج الدماغ



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

التواصل هو أمر  
بالغ الأهمية!



# ماهو الإرتجاج؟



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

"إرتجاج الدماغ الناجم عن ممارسة الرياضة هو إصابة دماغية رضحية ناجمة عن قوى ميكانيكية حيوية." (بيان مؤتمر برلين الخامس حول إصابات إرتجاج الدماغ أثناء الألعاب الرياضية، 2016)

- قد يكون نتيجة ضربة مباشرة للرأس، الوجه، الرقبة أو أي مكان آخر في الجسم
- لا يرتبط الأرتجاج عادة بالأضرار البنيوية للدماغ; التصوير الروتيني (الأشعة المقطعية، التصوير بالرنين المغناطيسي، الأشعة السينية) هو الإجراء الطبيعي
- يتميز عادةً بالظهور السريع للأعراض التي قد تتطور خلال دقائق، ساعات أو أيام
- قد يؤدي الارتجاج إلى فقدان الوعي (LOC) أو قد لا يؤدي إلى ذلك
- يسبب الارتجاج ظهور مجموعة واسعة من الأعراض التي تستمر لبضع دقائق، أيام، أسابيع، أشهر أو أكثر من ذلك في بعض الحالات

# تميز إرتجاج الدماغ



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- يعتبر التمييز المبكر للأعراض أمراً أساسياً لإتخاذ التدابير العلاجية لإرتجاج الدماغ بشكل آمن وفعال.
  - في حالة الأشتباه بحدوث حالة أرتجاج، عندها ينبغي على الطالب التوقف عن النشاط والإبلاغ عن الإصابة إلى المدرب الرياضي أو أي شخص بالغ آخر على الفور
  - قد تظهر الأعراض فور حدوث الصدمة في الرأس/الجسم، لتتطور بعدها بساعات أو حتى أيام، حيث تتغير بمرور الوقت
  - تعد زيارة المستشفى ضرورية عند تفاقم العلامات والأعراض خلال الساعات التي تلي الإصابة
- إن النتيجة السلبية أو "الطبيعية" بعد إجراء تصوير مقطعي أو تصوير بالرنين المغناطيسي لا يعني أنك لا تعاني من ارتجاج الدماغ

# العلامات والأعراض الشائعة لأرتجاج الدماغ



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

## العلامات والأعراض الإدراكية

- الإرتباك
- الشعور "بالضبابية"
- الشعور بالتباطؤ
- صعوبة في التركيز
- صعوبة في التواصل، القراءة/الكتابة
- صعوبة في حل المشاكل والتخطيط
- فقدان الذاكرة

## النوم

- النعاس
- النوم الكثير جداً
- النوم القليل جداً
- صعوبة النوم

## العلامات والأعراض البدنية

- الصداع
- الغثيان/التقيؤ
- الدوار
- مشاكل التوازن
- مشاكل البصر/السمع
- الإجهاد
- التحسس تجاه الضوء/الضوضاء

## العلامات والأعراض السلوكية/العاطفية

- الأنفعال الزائد
- التهيج
- الإكتئاب/القلق
- الغضب/الإحباط بسهولة
- العصبية
- اللامبالاة
- الاندفاع



## متى نسرع إلى المستشفى

### هذه هي إشارات على الحالات الطبية الطارئة!

- الصداع الذي يزداد سوءاً
- القيء المتكرر
- النوبات المرضية
- ألم الرقبة
- النعاس الشديد
- تهيج ملحوظ
- تغييرات سلوكية غير اعتيادية
- التحدث بكلام غير واضح
- ضعف/خدر في الذراعين/الساقين

إذا ساءت الأعراض بعد الإصابة

عندها أتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى المستشفى



# مراجعة سريعة

الإبتعاد عن ممارسة  
النشاط، الراحة  
والإبلاغ عن الحالة

علامات/أعراض أو  
"الشعور المختلف"

الصدمة

- الإشتباه في حدوث حالة إرتجاج الدماغ إذا قام الطالب بالتالي:
  - التصرف بشكل مختلف بعد الصدمة في الرأس أو الجسم
  - الأعراض المصاحبة (ألم الرأس، الحساسية تجاه الضوء، إلخ.)
  - مشاكل في التركيز أو النوم
- الإبتعاد عن ممارسة النشاط والإبلاغ عن الإصابة إلى المدرب الرياضي أو شخص بالغ

عند وجود شك، أسترح قليلاً بدون حركة





## عند الإشتباه في حصول حالة أرتجاج الدماغ

- سوف يقوم المدربون الرياضيون بتقييم الطالب
- سوف يتم تزويد أولياء الأمور بنسخة من خطة الرعاية الخاصة بتقييم أرتجاج الدماغ الحاد (ACE) الخاصة بمدارس FCPS
- تشمل خطة الرعاية ACE
  - تعريف إرتجاج الدماغ
  - علامات وأعراض إرتجاج الدماغ
  - متى ينبغي طلب الرعاية العاجلة
  - معلومات العودة إلى ممارسة الأنشطة اليومية
- معلومات الإتصال الخاصة بالمدرّب الرياضي المرخص
- سوف يبدأ المدرّب الرياضي بالتواصل مع الأفراد المناسبين من الكادر المدرسي

# دور المدرب الرياضي



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- تحتاج جميع حالات الإصابة بالإرتجاج إلى الراحة والتقييم من قبل إخصائي رعاية صحية ملائم مرخص
- يُعد المدربون الرياضيين المرخصين في مدارس FCPS أخصائيي رعاية صحية مؤهلين يمكنهم تقييم حالة الطالب ووضع خطة علاج مناسبة للطالب الرياضي الذي يعاني من إرتجاج الدماغ

# إذا راجعت طبيباً أو أخصائي إرتجاج



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- أبلغ المدربين الرياضيين في مدرستك قبل الذهاب متى ما أمكن ذلك
  - نحن سعداء لمشاركة نتائج تقييماتنا
- تحدث مع المدربين الرياضيين بعد زيارتك
- شارك أي وثائق مع المدرب الرياضي
  - ملاحظات، توصيات علاجية، تعليمات المشاركة في الأنشطة الرياضية والأكاديمية

# نظرة عامة حول تقييم إرتجاج الدماغ



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- لا يوجد إختبار واحد يُعد "الأفضل" لتشخيص أرتجاج الدماغ - التقييم هو عملية معقدة
- يستخدم المدربون الرياضيون في مدارس FCPS مجموعة متنوعة من الأدوات لتقييم الطلاب من وجهات نظر مختلفة، بما في ذلك:
  - وقت رد الفعل
  - الذاكرة
  - التوازن
  - تتبع العين
  - تبليغ الشخص بنفسه عن ما يشعر به من أعراض

# تقييم الإدراك العصبي باستخدام الحاسوب



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- يستخدم تقييم الإدراك العصبي لفحص الذاكرة وسرعة معالجة المعلومات
- يعد تقييم الإدراك العصبي أحد الأدوات العديدة التي يستخدمها المدربون الرياضيون لتقييم الطلاب الذين يعانون من ارتجاج الدماغ
- لا يقوم تقييم الإدراك العصبي بتشخيص حالة إرتجاج الدماغ لوحده
- يتم إجراء التقييم الإدراكي العصبي بعد الإصابة حسب الحاجة أثناء تعافي الطالب
- يتطلب التقييم الإدراكي العصبي من الطلاب تركيز انتباههم، قراءة التعليمات وأكمال اختبارات فرعية مختلفة خاصة مع منحهم فرصة التدريب عليها قبل البدء بكل مهمة.

# تقييم الإدراك العصبي باستخدام الحاسوب



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- قد يُطلب من الطلاب الرياضيين إكمال تقييم الإدراك العصبي الأساسي في بداية موسمهم الرياضي.
- وعلى الرغم من عدم إشتراط ممارسة الرياضة، إلا أننا نشجع الطلاب الرياضيين بشدة على إكمال التقييم الأساسي.
- يجب توجيه الأسئلة أو المخاوف المتعلقة بتقييم الإدراك العصبي إلى المدربين الرياضيين في المدرسة.

# بعد الإصابة بارتجاج الدماغ....



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

## على الطالب البقاء في المنزل إذا كان يعاني من الأعراض التالية

- صعوبة في النوم
  - صداع مستمر
  - التحسس تجاه الضوء/الضوضاء
  - الشعور بالضبابية
  - الدوخة أو الدوار
  - سرعة الإنفعال أكثر من المعتاد
- عدم استخدام اي دواء مالم يكن حسب إرشادات الطبيب
  - الاتصال بالمدرّب الرياضي المرخص للحصول على المزيد من المعلومات

## لا بأس من إرسال الطالب إلى المدرسة إذا

- أخذ قسطاً جيداً من النوم
  - أستيقظ مع عدم وجود صداع
  - يمتلكه شعور "طبيعي" عند إستيقاظه من النوم
- قد يشعر الطالب بمعاودة الأعراض خلال الفصل الدراسي
    - نرجو أن تكون مستعداً لإصطحابه إلى البيت للراحة
  - ينبغي على الطالب التوجه إلى المدرّبين الرياضيين في نهاية اليوم المدرسي للمتابعة

# أرشادات مهمة لعلاج إرتجاج الدماغ



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

## • الراحة البدنية والفكرية

- التقليل من الأنشطة البدنية والعقلية في وقت مبكر يساعد على تعزيز تعافي الدماغ
- تجنب المزيد من الصدمات/الإصابات للدماغ
- النوم مفيد - لا توجد حاجة للإستيقاظ خلال الليل

## • الحد من التوتر والقلق

## • عودة تدريجية لممارسة الأنشطة الأكاديمية والرياضية

## • التواصل الفعال

- ينبغي على أولياء الأمور/الأوصياء الشرعيون والكوادر المهنية الطبية والكادر المدرسي تبادل المعلومات بشكل منتظم

## • عدم القيام بأي عمل يزيد الأعراض سوءاً!



# دور اولياء الأمور



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- التمييز والإبلاغ عن أية علامات وأعراض أو تغييرات في السلوك إلى المدرب الرياضي المرخص في المدرسة
  - سوف يتواصل المدرب الرياضي مع المعلمين
  - نحث أولياء الأمر على دعم التعديلات الموصى بها للعودة التدريجية إلى ممارسة الأنشطة الأكاديمية والبدنية
- الإستمرار في تقديم الآراء، مشاركة الملاحظات مع الكادر المدرسي (المدرب الرياضي، المستشار التربوي، المدرسين، إلخ)

# دور الطالب الرياضي



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- الإنتباه إلى العلامات والأعراض
- فهم أهمية تمييز الإصابة
  - لاتخفيها، أبلغ عنها!
- الإنتباه إلى الزملاء داخل وخارج الملعب، خصوصاً في حال ظهور أي سلوك غير إعتيادي
- الإبلاغ عن المشاكل
  - عدم السماح للأصدقاء باللعب في حال ظهور علامات الإصابة بإرتجاج الدماغ عليهم

# ماهي العودة للتعلم؟



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- إعادة منهجية/تدريبية لممارسة الأنشطة المعرفية والأكاديمية
- عادةً ما تتضمن سلسلة من المراحل المتميزة التي تستمر أيامًا أو أسابيع، وأحيانًا أطول من ذلك وقد تتضمن مايلي:
  - الراحة في المنزل، الحضور المدرسي المحدود
  - تغييرات في مقدار/نوع الواجبات والإختبارات المدرسية
  - زيادة مستويات الدعم الأكاديمي والتعليمي



## كيف تكون العودة للتعلم؟

- جهد تعاوني يشارك فيه الطالب، ولي الأمر/الوصي الشرعي، الكوادر المهنية الطبية والكادر المدرسي – التواصل الفعال أمر بالغ الأهمية!
- زيادة المتطلبات الأكاديمية بشكل تدريجي وتصاعدي أثناء فترة تعافي الطالب
- يتم تحديد التقدم من خلال تلاشي الأعراض
- يتوقع مشاركة الطلاب بشكل طبيعي في الصف الدراسي قبل العودة إلى ممارسة الرياضة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

## متى تكون العودة للعب آمنة؟

- في حال عدم ظهور أي علامات أو أعراض متلازمة مع إرتجاج الدماغ على الطالب
- حصول الطالب على إذن طبي خطي من مقدم رعاية صحية مرخص مناسب
  - مدرب رياضي، طبيب (MD أو DO)، ممرض ممارس، مساعد طبيب، أو طبيب أعصاب نفسي
- إكمال الطالب وبنجاح لخطوات العودة للعب بالتدريج
  - البقاء تحت الإشراف مع زيادة كثافة التمارين بشكل تدريجي
  - تستمر العملية لفترة لا تقل عن 5-7 أيام
- عادةً ما تكون هناك فترة 24 ساعة فاصلة بين هذه المراحل
- يعتمد الانتقال إلى المرحلة التالية على وجود الأعراض

# العودة إلى ممارسة النشاط البدني



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

الأهداف	التمارين الوظيفية	مرحلة إعادة التأهيل
التعافي	إكمال فترة راحة بدنية ومعرفية	1. عدم ممارسة أي نشاط
زيادة معدل ضربات القلب	المشي، السباحة، ركوب الدراجة الثابتة. تمارين خفيفة الشدة	2. ممارسة نشاط خفيف في الهواء الطلق
إضافة الحركة	تمارين الجري أو التزلج. عدم ممارسة أنشطة تؤثر على الرأس	3. أنشطة رياضية محددة
التمرن، التنسيق، الجهد العقلي	التقدم نحو ممارسة تمارين تدريبية أكثر تعقيداً	4. ممارسة التمارين التي لا تنطوي على تلامس أو إحتكاك
إستعادة الثقة، تقييم المهارات الوظيفية من خلال الكادر التدريبي	الحصول على أذن من الطبيب. ممارسة أنشطة تدريبية أعتيادية	5. ممارسة التدريبات التي تنطوي على إحتكاك أو تلامس بالكامل
	اللعب بطريقة أعتيادية	6. العودة للعب

# المخاوف من إرتجاج الدماغ طويل الأمد



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- لاتزال العلاقة بين أرتجاج الدماغ وأية عواقب محتملة على المدى الطويل غير واضحة
- تشمل النواحي المثيرة للقلق مايلي:
  - إستمرار الأعراض المرتبطة بإرتجاج الدماغ
  - تطور وضع حالة الصحة النفسية والعقلية
  - حدوث تغيرات مزمنة مرتبطة بإرتجاج الدماغ
- هناك العديد من الأسئلة المتعلقة بالأشخاص الذين قد يعانون من مضاعفات طويلة الأمد وتحت أي ظروف

# المخاوف من إرتجاج الدماغ طويل الأمد



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- في حين لا يزال هناك الكثير من الأسئلة حول أرتجاج الدماغ، يتفق الخبراء في مجال الطب على ما يلي:
  - يعتبر التشخيص المبكر وإتخاذ التدابير العلاجية أمراً بالغ الأهمية لتقليل العواقب قصيرة الأمد وطويلة الأمد على حد سواء
  - العودة إلى ممارسة النشاط (البدني والمعرفي) في وقت مبكر جداً يمكن أن يؤثر سلباً على الشفاء
  - يقلل النشاط البدني والمشاركة الرياضية من مخاطر الإصابة بأمراض معينة وهو ضروري لتعزيز نمط حياة صحي



# الخلاصة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- التقييم بصورة منتظمة هو أمر ضروري
- سيقوم المدربون الرياضيون المرخصون بإعادة التقييم وتقديم التوصيات بشكل منتظم
- هل أن الطالب جاهز للعودة إلى ممارسة الأنشطة الطبيعية؟
  - ✓ آراء وملاحظات المعلم
  - لا توجد هناك حاجة لتوفير تعديلات في الصف الدراسي
  - عودة المشاركة إلى "الوضع الطبيعي"
  - كيف كان الطالب من قبل؟
  - كيف هو الطالب الآن؟
- ✓ آراء وملاحظات ولي الأمر
  - هل ولي الأمر جاهز لعودة الطالب؟
  - هل الطالب مستعد للعودة؟
- ✓ آراء وملاحظات الكادر الطبي المهني
  - هل أكمل الطالب مراحل العودة إلى التعلم والعودة إلى اللعب بشكل تدريجي

# الوقاية من إنتشار الأمراض المعدية



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- تؤدي طبيعة الأنشطة الرياضية إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض الانتقالية، خاصة الالتهابات الجلدية
- تشمل الالتهابات الجلدية، على سبيل المثال لا الحصر، القوباء الحلقية (العدوى الفطرية)، المكورات العنقودية، الحصف (التهابات بكتيرية)، الهربس (الالتهابات الفيروسية)، MRSA والتهاب الملتحمة (التهاب باطن الجفن)
- يمكن التقليل من إنتقال الأمراض والالتهابات الجلدية عند إتباع الرياضيين أساليب النظافة الشخصية المناسبة، لتشمل الاستحمام اليومي بعد ممارسة الأنشطة

# الوقاية من إنتشار الأمراض المعدية



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- فحص الجسم بدقة وبشكل منتظم للكشف عن التقرحات أو الألتهايات الجلدية
- يجب لفت أنتباه المدرب والمدرب الرياضي المدرسي إلى التقرحات التي يتم تحديدها أثناء الفحص الذاتي أو ملاحظتها على أحد الزملاء في الفريق على الفور.
- أتباع توجيهات المدرب الرياضي فيما يتعلق بالمشاركة في التمارين والمنافسات في حال تم تشخيص الإصابة بعدوى أنتقالية

# نصائح لتجنب انتشار الأمراض المعدية



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- الأستحمام بالماء والصابون مباشرة بعد التمارين أو المسابقات
- لا تشارك الملابس، المناشف، الصابون، شفرات الحلاقة، مزيل العرق أو غيرها من أدوات العناية الشخصية مع أشخاص آخرين
- يجب غسل جميع الملابس/المناشف التي يتم ارتداؤها أو استخدامها أثناء التمارين والمنافسات يومياً
- الشرب من قناني المياه الخاصة بالفريق عبر إرتشاح الماء المتدفق من القنينة، لكن لاتلجأ إلى رشف الماء منها مباشرة



# السكتة القلبية المفاجئة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- تحدث السكتة القلبية المفاجئة (SCA) عندما يتوقف القلب عن الخفقان
  - يجب أن يشمل الفحص قبل المشاركة تاريخ العائلة للإصابة بالسكتة القلبية المفاجئة بالإضافة إلى حالات شخصية من فقدان الوعي (الإغماء) الناجمة عن الإجهاد، ألم في الصدر أو ضيق في التنفس.
- من الضروري أن يكون المدربون الرياضيون المرخصون على دراية بأي رياضي لديه تاريخ عائلي بخصوص الإصابة بالسكتة القلبية المفاجئة
- SCA



# السكتة القلبية المفاجئة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- تشمل علامات وأعراض الإصابة بالسكتة القلبية المفاجئة SCA ما يلي:
  - حالة انهيار/أغماء مبهمه
  - حالة اهتزاز أو تشنجات أو هزات مبهمه (حركات شبيهة بالنوبات)
  - حالة مبهمه من ضيق في التنفس
  - الشعور بتسارع دقات القلب أو "بدقاته خارج الصدر"
  - ألم في الصدر
  - الشعور بدوار مبهم
  - التعب الشديد



# السكتة القلبية المفاجئة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- يتم تشجيع الأفراد الذين يعانون من أي علامات أو أعراض تشير إلى زيادة خطر الإصابة بسكتة قلبية مفاجئة SCA على الإبلاغ عن هذه العلامات أو الأعراض إلى شخص بالغ موثوق به على الفور
- قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى تأخير التقييم الطبي والتدخل الطبي مما يزيد من خطر الوفاة المفاجئة أو الإعاقة
- قد يعاني الطلاب الرياضيون الذين يواصلون اللعب أثناء معاناتهم من هذه العلامات أو الأعراض من الإصابة بسكتة قلبية مفاجئة SCA



# السكتة القلبية المفاجئة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- لا يجوز للطلاب الذي تم أبعاده عن اللعب بعد أن عانى من علامات أو اعراض الإصابة بسكتة قلبية مفاجئة SCA العودة إلى اللعب في ذلك اليوم ولا العودة الى اللعب الى حين تقييمه من قبل جهة مرخصة مناسبة مزودة للطلاب بالرعاية الصحية وتزويده بتصريح خطي بهذا الصدد
  - يُعد أتباع إجراءات عملية إنعاش القلب والرئتين CPR وإستخدام جهاز مزيل الرجفان الخارجي الآلي AED في أسرع وقت ممكن من أفضل علاجات السكتة القلبية المفاجئة SCA
- يتمكن المدربين الرياضيين في حالة الطوارئ من الوصول إلى جهاز AED وخطة العمل المحددة لإتباعها في الحالات الطارئة
- تمتلك مدارس FCPS أكثر من 650 جهاز AED في مدارسها ومكاتبها



# الظروف البيئية: البرق



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- الطريقة الأكثر فعالية لتجنب الإصابة بالبرق هي البقاء داخل الأبنية أو الانتقال إليها أثناء نشاط البرق
- لدى كل مدرسة خطة عمل طارئة تحدد المأوى الآمن الأقرب إلى الأماكن الرياضية الخارجية في حالات البرق
- مع بعض الاستثناءات، فإن أقرب مأوى آمن هو بناية المدرسة
- إذا تعذر الوصول الى المبنى، فإن الحافلة المدرسية أو سيارة خاصة هي الخيار الأفضل التالي

# الظروف البيئية: البرد



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- يجب أن يرتدي الطلاب الرياضيون ملابس مناسبة عند المشاركة في ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق أثناء الطقس البارد
- تشمل الملابس المناسبة:
  - الملابس ذات الأكمام الطويلة والسراويل
  - القبعات والقفازات
  - البلوزات والسترات
- قد لا يُسمح للطلاب الذين لا يرتدون ملابس تلائم الطقس بالمشاركة في ذلك اليوم

# الظروف البيئية: الأمراض المرتبطة بالحرارة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- التشنجات الحرارية - هي تشنجات مرتبطة بالجفاف وفقدان الصوديوم/الإليكتروليت أثناء أداء التمارين في بيئة حارة/رطبة
- فقدان الوعي (الأغماء) بسبب الحرارة - نقصان مؤقت في تدفق الدم مما يؤدي الى الأغماء؛ المصاحب للجفاف
- الأعياء نتيجة الحر - نظام القلب والأوعية الدموية غير قادر مؤقتا على تلبية طلب الجسم لتزويده بالكمية اللازمة من الدم المؤكسج
- ضربة الشمس - وهي حالة طبية طارئة تحدث حينما يتعذر على الجسم تبريد نفسه بشكل كافٍ خلال أداء التمارين؛ ويتميز بارتفاع حرارة الجسم الأساسية.

# الظروف البيئية: الأمراض المرتبطة بالحرارة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- تشمل عوامل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة ما يلي:
  - عدم شرب السوائل الكافية قبل التمرين وخلالها مما يؤدي الى الجفاف
  - عدم أخذ قسط كافٍ للراحة والتماثل للشفاء
  - التأقلم غير الكافي لممارسة الرياضة في البيئات الحارة/الرطبة
  - زيادة الوزن أو البدانة
  - ارتداء ألوان داكنة أو ثقيلة الوزن
  - تدني مستوى اللياقة البدنية بشكل عام



# الظروف البيئية: الأمراض المرتبطة بالحرارة

• تشمل علامات وأعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة ما يلي:

- السلوك غير العقلاني أو التهيج أو عدم الاستقرار العاطفي
- تغيير في حالة الوعي
- التعب المفرط
- التوهان (تشوش)
- الدوار
- الصداع
- الإرتباك
- الغثيان أو التقيأ
- الأسهال
- الأنهيار
- الترنح أثناء الحركة أو الشعور بالخمول

• يجب أبعاد الأشخاص الذين يعانون من هذه العلامات أو الأعراض أو التبليغ عن معاناتهم منها عن ممارسة النشاط على الفور

# الظروف البيئية: الأمراض المرتبطة بالحرارة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- الأفراد الذين يستمرون في ممارسة الرياضة مع تعرضهم لأي من هذه العلامات أو الأعراض هم عُرضة لخطر الإصابة بحالة طبية طارئة
- في حالة الأشتباه في حدوث إعياء نتيجة الحر أو ضربة شمس، قم بتبريد جسم الفرد بالكامل على الفور، غمره بالماء البارد، تغطيسه بالماء البارد (دش بارد)، و/أو باستخدام مناشف الثلج أو أكياس الثلج الموضوعة على الجسم وتدويرها بشكل متكرر
- لا يجوز للطالب الرياضي المشتبه في إصابته بضربة شمس أن يعود للعب في ذلك اليوم أو الى اللعب لحين تقييمه وحصوله على تصريح خطي للقيام بذلك من جهة مرخصة مناسبة لتقديم الرعاية الصحية

# أسباب القلق والاكتئاب



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- لدى البعض نشاط غير أعتيادي في منطقة المخ المسؤولة عن الخوف وتنظيم العواطف
- عادة ما تكون الإناث أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأضطرابات الناجمة عن القلق
- تلعب الجينات والحالة المزاجية دوراً في ذلك
- العوامل البيئية (بيئة مليئة بالضغوط، المرور بحدث صادم)
- تلعب التجارب دوراً بهذا الصدد (مراقبة الآخرين، المبالغة في الحماية/التحكم من قبل البالغين، تعلم تجنب المواقف)
- أساليب التفكير - سلبية، غير واقعية

# علامات القلق



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- صداع شديد، ألم في المعدة، آلام أخرى
- سرعة الأنفعال أو الغضب - قد يصبح عدوانياً أو يصرخ
- مشكلة الخلود للنوم أو الاستمرار في النوم
- البكاء بسهولة
- صعوبة في التركيز وتذكر المعلومات
- التعرق الغزير أو ضيق النفس
- القلق بشكل مفرط
- الإرتعاش/الإرتجاف
- الشعور بالتعب
- الإنزعاج بسهولة عند حدوث الأخطاء
- التجنب/الابتعاد



# علامات الاكتئاب



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- ضعف الأداء في المدرسة
- الأبتعاد عن الأصدقاء والأنشطة
- الحزن واليأس
- فقدان الحماس أو الطاقة أو الدافع
- الغضب أو الهياج
- الصعوبة في التعامل مع النقد
- الشعور بعدم القدرة في الوصول إلى الأهداف
- تدني إحترام الذات أو الشعور بالذنب
- التردد، فقدان التركيز، النسيان
- عدم الشعور بالراحة أو الإنفعال
- تغييرات في أنماط الأكل أو النوم
- تعاطي المخدرات
- مشاكل مع السلطة
- أفكار أو أعمال إنتحارية

عانى كل شخص من الشعور ببعض هذه المشاعر، ولكن عندما تراوده العديد منها في وقت واحد ولعدة أسابيع، فقد حان الوقت لطلب المساعدة من المختصين.

# عوامل الخطر حول الإنتحار



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- غالبًا ما يعاني المراهقون الذين يحاولون الإنتحار من مشاكل طويلة الأمد ويعمد حدث معين الى إثارة محاولة الإنتحار لديهم ودفعهم الى "حافة الهاوية".
  - لا يوجد عامل واحد أو حدث بعينه يسبب الإنتحار.
- ومع ذلك، هناك العديد من عوامل الخطر التي تم تحديدها، مثل:
  - سوابق لتعاطي المواد المخدرة
  - الاضطراب السلوكي
  - الاكتئاب
  - الوصول إلى الأسلحة النارية/الأسلحة
  - اليأس أو فقدان الأمل
  - الإندفاع



# العوامل المساهمة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- سوء المعاملة أو التعرض للصددمات
- الصعوبات الأكاديمية أو الفشل في المدرسة
- ذكرى وفاة أحد الأحبة
- الإنفصال عن شخص قريب
- التنمر
- خيبة الأمل أو عدم القبول من الآخرين
- البُعد المطول عن الأصدقاء أو العائلة
- الصراع العائلي/ضعف العلاقات الأسرية
- الدخول في مشكلة قانونية
- معرفة شخص توفي بسبب الإنتحار
- فقدان أو وفاة أحد الأحبة
- المرض الشديد أو الإصابة

# علامات تحذيرية للانتحار



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- التهديد بالانتحار
- إنحدار شديد في الأداء المدرسي
- التخلي عن الممتلكات القيمة
- شعور غامر بالذنب و/أو الخجل
- فجأة يبدو "بخير" في الوقت الذي كانوا يشعرون فيه بالإكتئاب الشديد
- الهوس بالموت
- إحداث تغييرات جذرية في الشخصية أو المظهر
- كتابة قصائد، مقالات، أو رسومات تدل على الموت
- المشاركة في السلوكيات الغريبة، غير العقلانية

# نصائح لزيادة الوعي بالصحة العقلية



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- ممارسة التمارين
- إتباع نظام غذائي صحي
- وجود شبكة دعم
- الحصول على قسط وافر من النوم
- المشاركة في أنشطة الإسترخاء
- الإستعداد بشكل جيد
- وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق
- التفاؤل - النظر إلى الجانب المشرق من الأشياء

# فوائد التمرين المنتظم



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

• أثبتت البحوث أن للتمارين فوائد كثيرة بالإضافة إلى أكتساب اللياقة بشكل كامل:

- الإلتباه المتزايد
- زيادة إفراز المواد الكيميائية "المثيرة للتفاؤل" في الدماغ
- تحسن المزاج
- زيادة الثقة بالنفس وإحترام الذات
- زيادة الشعور بالإستقلالية والسيطرة
- زيادة الدعم الإجتماعي من الآخرين
- تدني الشعور بالقلق/الإكتئاب
- إنخفاض احتمالية الإصابة بإضطرابات الصحة النفسية والعقلية

# ما الذي يمكن للعائلة والأصدقاء فعله؟



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- التواجد للإستماع والتحدث مع الطالب
  - تحقق من صحة مشاعره وبيّن له إهتمامك به، حتى لو كنت لا توافق أو تعتقد بأن الموقف لا يشكّل مشكلة كبيرة.
- كن على علم بمكان الطالب ومع من يقضي وقته
- أثني عليه وأمدحه عند قيامه بعمل جيد
- معرفة العلامات التحذيرية وإبعاد الأسلحة والحبوب من المنزل
- إذا كنت تعتقد بأن الطالب يعاني من القلق أو الأكتئاب، أسأله عما إذا كان قد فكّر في الانتحار

# ما الذي يمكن للعائلة والأصدقاء فعله؟



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

NEED  
HELP?

MENTAL HEALTH RESOURCES  
24/7 EMERGENCY NUMBERS

In case of a life threatening emergency, call 911

CrisisLink Regional Hotline: 703-527-4077

CrisisText: Text **NEEDHELP** to 85511

Dominion Hospital Emergency Room:  
703-536-2000

Inova Emergency Services: 703-289-7560

Mobile Crisis Unit: 1-844-627-4747

National Suicide Prevention Lifeline:  
1-800-273-TALK or 1-800-SUICIDE

Merrifield Center Emergency Services:  
703-573-5679

TTY dial 711

- ضع حدوداً واضحة وثابتة
- تعليم "المهارات الحياتية" (الإحترام، المسؤولية، مهارات التكيف/التأقلم)
- طلب المساعدة المختصة من طبيب، أو أخصائي في الصحة النفسية والعقلية أو موارد الصحة النفسية والعقلية المجتمعية
- – يمكن علاج الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب السريري بنجاح بإستخدام الدواء و/أو جلسات العلاج بالكلام.
- إبقاء المعلمين، الأخصائيين النفسيين، الأطباء، والمدربين على إطلاع، لكي يتمكن من العمل معاً لمساعدة الطالب



# ما الذي يمكن للعائلة والأصدقاء فعله؟



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- توفير الرعاية والدعم
- وضع توقعات عالية وإيصالها للطالب، مع تجنب ممارسة الضغوط المفرطة أو الشدة على الطالب
- توفير فرص المشاركة الهادفة
  - الأنشطة التطوعية، فرص الإرشاد، المشاركة في الأنشطة اللاصفية
- زيادة الترابط المجتمعي الإيجابي
- تعزيز المرونة



# المرونة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

القدرة على التعافي أو التكيف بسهولة عند  
النكبات أو حدوث التغيرات  
<المرونة العاطفية>

29 أبريل/نيسان 2014، [www.Merriam-Webster.com/dictionary/resilience](http://www.Merriam-Webster.com/dictionary/resilience)

# شبكة سلامة

# تعزير المرونة



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

الكادر والهيئة التدريسية في جامعة Vanderbilt <http://healthandwellness.vanderbilt.edu/ql/resilience-toolkit.php>

## مهارات

- المساعدة في حل المشاكل
- التحاور مع الآخرين
- الذكاء العاطفي
- ممارسة التركيز الذهني

## طريقة التفكير

- التفاؤل
- بناء الروابط
- قبول التغيير
- أملاك حس الفكاهة
- التعبير عن الإمتنان
- تقبل المساعدة

## أسلوب المعيشة

- المحافظة على النشاط مع التغذية الجيدة  
وأخذ قسط وافر من النوم

# الموارد



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

• يمكن الإطلاع على معلومات إضافية حول برنامج التدريب الرياضي في مدارس FCPS والمواضيع الرئيسية التي تمت تغطيتها في العرض من خلال الدخول على الرابط التالي [www.fcps.edu/sports](http://www.fcps.edu/sports)

• تتوفر معلومات إضافية حول إرتجاج الدماغ على الرابط الآتي:  
– الأكاديمية الأميركية لأطباء الأسرة:

<http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/concussion.html>

– مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها:

<http://www.cdc.gov/headsup/index.html>

# برنامج ثقافي صحي رياضي لمدارس FCPS



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- شكراً على إكمالكم البرنامج الثقافي الصحي الرياضي عبر الإنترنت لأولياء الأمور والطلاب الرياضيين في مدارس FCPS
- في حال وجود أية أسئلة، يرجى الإتصال بالمدرّب الرياضي المرخص في مدرسة الطالب