

Если у вас появятся дополнительные вопросы, обращайтесь, пожалуйста, в следующие организации:



Injury and Violence Prevention Unit
85 East 7th Place, Suite 220
PO Box 64882
St. Paul, MN 55164-0882
651-201-5400

www.health.state.mn.us/injury
health.injuryprevention@state.mn.us



Minnesota Brain Injury Alliance
2277 Highway 36 West, Suite 200
Roseville, MN 55113
612-378-2742
1-800-669-6442

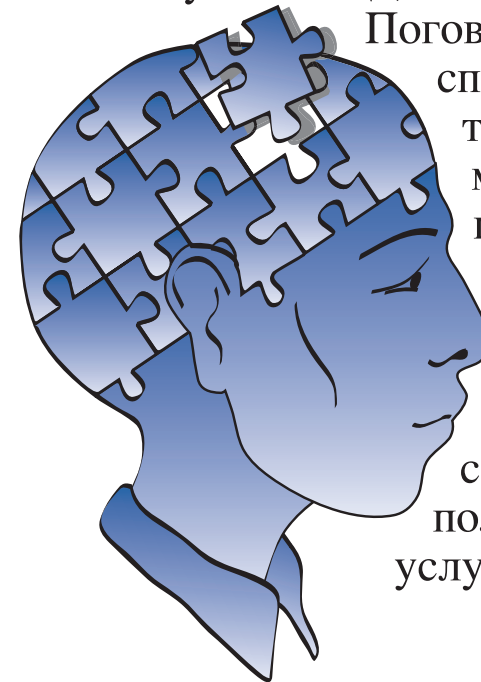
www.braininjurymn.org

Centers for Disease Control and Prevention
The National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC)

www.cdc.gov/ncipc/default.htm

Реабилитация после травмы головного мозга или сотрясения

Любая травма головного мозга имеет свои уникальные характеристики, поэтому ваши симптомы могут отличаться от симптомов других людей. Возможно, вы даже не уверены, что ваш симптом вызван травмой головного мозга. Эта брошюра содержит список признаков и симптомов. Отметьте те, которые бывают у вас чаще, чем до травмы.



Поговорите о них со специалистом по травмам головного мозга. Вас может приободрить то, что помощь имеется, и вы не одни. Многие пациенты с травмами головного мозга или сотрясениями находят полезную информацию, услуги и поддержку

Некоторые признаки и симптомы

Мышление:

- Вы стали чаще забывать имена, номера, договоренность о встречах или о том, что вы обещали сделать?
- Вам труднее удерживать нить разговора между несколькими людьми?
- Вам труднее следить за сюжетом фильма или припомнить сказанное?
- Вы часто перечитываете только что прочитанное, потому что забыли?
- Вы более легко теряетесь на местности?
- Вам говорят, что не понимают, что вы хотите сказать? Или что вы употребили не то слово, которое вы думали вы сказали?
- Вам стало труднее вспомнить, что вам надо делать дальше?
- Вам стало труднее осваивать новый процесс или новое дело?
- Вам стало труднее записывать, когда говорящий переходит на новую тему?
- Вы иногда забываете запланировать что-то важное?

Эмоции:

- Вы чаще смеетесь или плачете, или делаете это в неподобающих ситуациях?
- Вы быстрее раздражаетесь или теряете терпение?
- У вас были в последнее время трудности на работе или серьезные ссоры с людьми?
- На вас чаще сердится ваш супруг, близкий друг или ребенок, или вас побаивается?
- У вас чаще, чем раньше возникает печальное или подавленное состояние?
- Вы чаще становитесь неусидчивым, раздраженным или возбужденным?
- У вас появились проблемы со сном?

Физические изменения:

- Шум беспокоит вас больше, чем раньше?
- Вы чаще теряете равновесие?
- У вас возникает помутнение зрения или двоение в глазах?
- У вас чаще болит голова?
- Вы замечаете, что вы ощущаете запахи и вкусы не так, как раньше?
- Вам трудно говорить, или другие с трудом вас понимают?
- У вас случались судороги?

Покажите этот список своему врачу и спросите, не записаться ли вам к нейропсихологу или физиотерапевту. Ваши симптомы могут быть вызваны сотрясением или травмой головного мозга.

Советы по реабилитации

В процессе поиска справочной информации и услуг воспользуйтесь списком вспомогательных служб и организаций Миннесоты (**Minnesota Services and Agencies That Can Help**) на вебсайте MDH: www.health.state.mn.us/injury. Вы можете это сделать сами, по мере того, как ваши способности начнут к вам возвращаться.

Заботьтесь о своем здоровье:

- Хорошо питайтесь
- Спице в одно и то же время и отдыхайте, когда чувствуете усталость
- Обязательно держите своего врача в курсе всех медикаментов и пищевых добавок, которые вы принимаете.
- Ограничьте прием алкоголя и некоторых



лекарств, так как они могут замедлять процесс выздоровления и подвергнуть вас риску усугубления травмы.

- Запишитесь на курс трудотерапии, терапии речи или физиотерапии, если вы считаете, что в этом нуждаетесь.
- Избегайте тяжелой физической нагрузки или рискованного поведения, которые могут привести к новой травме головного мозга.

Продолжайте общаться с людьми:

- Когда сможете, возвращайтесь к своим обычным занятиям, но не старайтесь делать все сразу.
- Занимайтесь делами по очереди, если вас легко отвлекать
- Поддерживайте связь с родными и знакомыми. Обсуждайте с ними важные решения.
- Поговорите с врачом о возможности вождения машины, велосипеда или управления машинным оборудованием,



так как ваша травма могла отрицательно сказаться на зрении, равновесии и вашей реакции.

- Обратитесь за помощью в индивидуальную психологическую консультацию или группу психологической поддержки. Психолог

поможет вам справиться с эмоциями, связанными с травмой головного мозга и с вызванными в вас изменениями. Ассоциация Миннесоты по травмам головного мозга (The Brain Injury Association of Minnesota) поможет связать вас с группами психологической поддержки.

Пойдите снова учиться:

- Если ваш ребенок перенес травму головного мозга или сотрясение, отведите его на обследование к нейропсихологу (или школьному психологу), чтобы определить размер травмы и ее возможные последствия для ребенка. Это может послужить основанием для разработки индивидуального учебного плана (IEP).

Пойдите снова работать:

- В отношении взрослых, оценка нейропсихолога поможет вашему работодателю узнать ваши потребности и поможет предоставить вам льготы и пособия. Если вы хотите поделиться этой информацией со своим работодателем, дайте на то ваше разрешение своему врачу.
- Выясните, как ваша травма может сказаться на вас в процессе работы, и обсудите все необходимые изменения со своим начальником.
- Если вы не можете вернуться на прежнюю работу или вам стало трудно ее выполнять, обратитесь в Департамент материального обеспечения (Department of Economic Security). Консультант по профессиональной реабилитации окажет вам содействие в принятии решения о выборе новой профессии, поможет с профессиональной подготовкой или реабилитацией, а также с материальной помощью.

