



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



تأهيل إصابات الدماغ: التغيرات الإدراكية  
ومشاكل التواصل مع الآخرين

Cognitive Changes and Communication  
Problems with Others

## التغيرات الإدراكية

يمكن أن يحدث تغيرات في القدرات الإدراكية بعد إصابة الدماغ. والإدراك هو مهارة التفكير التي تساعد الشخص على فهم واستخدام المعلومات، وتتضمن حل المشكلات، والوعي بالسلامة، والذاكرة، والتنظيم، واتخاذ القرارات، وكذلك ما يسمى بالوظائف التنفيذية. وسيتعلم المصاب استراتيجيات لتطوير هذه المهارات.





التغيرات الإدراكية قد تؤثر على قدرة المصاب على:

الانتباه. 🧠

حل المشكلات. 🧠

التذكر. 🧠

التعلم. 🧠

تنظيم الأفكار. 🧠

القيام بما يُطلب من المصاب. 🧠

التعرف على الناس. 🧠

معرفة المكان والوقت واليوم. 🧠

التحكم بالدوافع والمحفزات 🧠

اتخاذ قرارات سليمة. 🧠

فهم التسلسل وترتيب الأحداث. 🧠

الاستجابة بشكل جيد لما يقال له. 🧠

التخطيط للقيام بمهمة ما. 🧠

معرفة متى وكيف يبدأ المهام. 🧠

تتبع الوقت والمواعيد والروتين. 🧠

معرفة متى يجب تصحيح السلوك. 🧠

معرفة كيف يتصرف مع الآخرين. 🧠

## لمساعدة المصاب عليك مراعاة الأمور التالية:



واجه المصاب وانظر إليه عندما تتحدث معه. 🧠

تحدث في مكان هادئ وخالي من الأمور المشتتة للذهن. 🧠

تأكد من لفت انتباه المصاب قبل البدء في التحدث معه. 🧠

تحدث مع المصاب ببطء ووضوح وبصوتك المعتاد. 🧠

- أعط المصاب وقتاً كافياً للتفكير والاستجابة لما قلت له.
- إذا لم يفهم المصاب كرر ما قلته أو قلّه بطريقة أخرى.
- دع المصاب يتكلم عن نفسه.
- شجع المصاب على أن يكون جزء من المحادثة.
- حاول ألا يتحدث أكثر من شخص في نفس الوقت.
- إذا خرج المصاب عن موضوع الحديث، قم بتذكيره بلطف لإعادته للموضوع.
- إذا كان المصاب يتحدث كثيراً، استخدم تلميحات أو تذكيرات للإشارة إلى دورك في الحديث.
- قلل من المحادثات مع المصاب عندما يكون مرهقاً أو غير مرتاح.
- أعط وقتاً إضافياً لإكمال المهام عند الحاجة.
- إذا شعر المصاب بالتشوش أو النسيان، ذكره بالمعلومات الصحيحة.

● إذا كنت لا تفهم ماذا قال المصاب، اطلب منه أن يشرح لك ما لم تفهمه ولماذا.

● تجنب تشتيت الشخص عندما يكون منهمكاً في القيام بمهمة ما.

● رتب العناصر اللازمة لإكمال المهمة بصورة تجعل إكمال المهمة أسهل.

● قم بكتابة المهام التي يحتاج إلى القيام بالتفصيل وبسط الخطوات:

نص مثلاً من أن تقول "حافظ على نظافة المنزل" قم بشرح ومراجعة كل خطوة على حدة:



▪ خذ سلة النفايات من المطبخ والحمام.

▪ خذ أفرغ سلة النفايات في سلة المهملات خارجاً.

▪ أفرغ أعد سلة المهملات إلى داخل المنزل.

🌀 تفحص اكتمال المهمة بعد الانتهاء منها كطريقة لزيادة تعلم المهارة لتصبح روتيناً أسهل.

🌀 ضع ملصقات السلامة كتذكير، عند الطهي في المطبخ مثلاً.

🌀 حافظ على العلاقات الاجتماعية واجعلها محدودة إلى عدد قليل من الناس في الوقت الواحد.

## مشاكل في التواصل مع الآخرين:



قد تتسبب إصابات الدماغ بصعوبات في القدرة على التعبير سواء بالكلام أو الكتابة، وقد يعاني المصاب من مشاكل في القراءة والتهجئة.

هذه الصعوبات في التواصل مع الآخرين قد تؤثر على قدرته على المشاركة في الحديث أو فهم الأبعاد المختلفة للحديث مثل التغير في اللهجة أو السخرية. كما أن التغير البدني الناتج عن إصابات الدماغ يمكن أن يؤثر أيضا على التواصل الاجتماعي، حيث أن ضعف العضلات في الوجه، والفم، واللسان يمكن أن يجعل من الصعب التحدث بصوت عال بما يكفي ليفهم، كما أن صعوبات التناسق بين الكلام والتنفس قد يؤثر على مدى وضوح وجودة الكلام.



وفي هذه الحالة سوف يتحقق أخصائي النطق والتخاطب من نمط الكلام ومن الصعوبات أو المخاوف التي يعاني منها المصاب ويضع البرامج الخاصة للعلاج.

### ولمساعدة من تحب:



تدرج في اختيار الأهداف من الأسهل إلى الأصعب بحيث  
يتم التركيز على هدف واحد قابل للتحقيق في كل مرة  
كالعمل على تحسين اللغة الاستيعابية أولاً ثم اللغة  
التعبيرية.

تحدث في مكان هادئ وخالٍ من الإزعاج، أغلق التلفاز وأغلق  
الباب.

ينبغي مراعاة أن لا يتحدث إليه أكثر من شخص في وقت  
واحد.

قلل من التواصل والمحادثة عندما يكون الشخص متعباً. 🤍

أعطِ الشخص المصاب المزيد من الوقت للتواصل واجذب انتباهه للنظر إليك قبل البدء بالحديث. 🤍

بسط الكلام (تقطيعه إلى أجزاء إذا لزم الأمر) وتحدث ببطء وبوضوح وبالصوت المعتاد. 🤍

استخدم طرق التواصل المتاحة بما يتناسب مع قدرات المصاب. 🤍

أحرص على أن يكون جزءاً من المحادثة بطرح الأسئلة التي تحتاج إلى أكثر من الإجابة بنعم أو لا. 🤍

إذا ابتعد الشخص عن الموضوع، ذكره كي يعود للموضوع. 🤍

إذا كان المصاب يتحدث كثيراً، إعطه الإشارات بأن وقته انتهى وأن وقتك للتحدث قد حان.

استعمل جمل وأفعال مفيدة للحياة اليومية للمصاب وتجنب الغير المفيد منها.

كرر أو أكتب للمصاب المعلومات المهمة حيث أن التكرار والممارسة يجعل المهارة أسهل.

أعط ردود فعل إيجابية.

## كلمة عن التعب النفسي



التعب النفسي هو مشكلة شائعة بعد إصابات الدماغ، فيمكن للمصاب أن يشعر بالقلق، والتعب النفسي أو نقص في الطاقة، مما قد يجعل التفكير والقيام بالمهام أكثر صعوبة.

## وللمساعدة عليك مراعاة الأمور التالية:

🤝 ساعد المصاب على القيام بالمهام التي تتطلب جهداً بدنياً وعقلياً في الصباح عندما يكون "نشطاً".

🤝 قسم المهام الكبيرة إلى العديد من المهام الصغيرة.

🤝 ساعد الشخص المصاب على القيام بالأنشطة التي يحبها أو يستمتع بها.

🤝 ساعد المصاب على زيادة الوقت الذي يقضيه في العمل  
تدريجياً حسب تحسن النشاط والقدرة على التحمل.

🤝 تحدث إلى فريق الرعاية الصحية حول أفضل الأنشطة  
وأكثرها أماناً بالنسبة للمصاب.

🤝 ساعده على الحصول على نوم جيد في الليل.

🤝 حافظ على نظام غذائي صحي ومتوازن للمصاب.

🤝 احرص على حصوله على المساعدة عند الإحساس بالاكْتئاب  
أو القلق.

🤝 تحدث مع الطبيب أو فريق التأهيل عمّا إذا كان الشخص  
يعاني من ألم مزمن أو إذا كان التعب والإرهاق يمنعه من  
القيام بالأنشطة اليومية أو الأنشطة التي يحبها.

# لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي  
قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM1.18.000312