

Чи може це бути струс мозку? Пройдіть тест К.Е.К.С.

«К.Е.К.С.» – це оригінальна німецька аббревіатура, що позначає чотири основні симптоми струсу мозку. Вона залишається офіційною назвою тесту на всіх мовах, оскільки це також ім'я персонажа Keks, який створив цей тест. Цю назву легко запам'ятати, адже «Keks» німецькою означає «печиво» – знайоме слово, яке впізнають багато людей у всьому світі.

Тест К.Е.К.С. – це простий у використанні інструмент для розпізнавання струсу мозку. Він був розроблений, щоб допомогти дітям дошкільного та молодшого шкільного віку зрозуміти симптоми струсу мозку. Також доступна окрема версія для дорослих. За допомогою літер аббревіатури К.Е.К.С. найпоширеніші симптоми струсу мозку пояснюються у простій та запам'ятовуваній формі.

До найпоширеніших симптомів струсу мозку належать фізичні, емоційні та когнітивні скарги, а також порушення сну.



К – Kopf (Голова)

- У вас болить голова?
- У вас паморочиться в голові?
- Вам недобре або вас нудить?

Е – Empfindlichkeit (Емоційна чутливість)

- Чи перебуваєте ви в особливо поганому настрої?
- Чи легко вас роздратувати?
- Чи здається вам усе надто обтяжливим?

К – Konzentration (Концентрація)

- Чи важко вам зосередитися?
- Чи відчуваєте ви затуманення свідомості або розгубленість?
- Чи стали ви більш забудькуватими, ніж зазвичай?

С – Schlaf (Сон)

- Чи стали ви спати гірше, ніж зазвичай?
- Чи відчуваєте ви більшу втоми?
- Чи відчуваєте ви виснаження?

Важливо: якщо у вас спостерігається один або кілька з цих симптомів – або якщо ви просто погано почуваєтеся після удару по голові – вам у будь-якому випадку слід звернутися до лікаря. Важливо пам'ятати, що симптоми струсу мозку можуть проявитися не відразу. Вони можуть розвинутиися через 6–48 годин після травми, а в деяких випадках – навіть через тижні чи місяці.