

# It's Up to Us®

## لخلق سان دييغو صحية وداعمة



### حول النشرة

تساعد هذه المشكلة سكان سان دييجان على فهم الآثار الصحية لتجارب الطفولة الضارة (ACEs) والإجهاد السام تعرف على كيف يمكن ل-ACEs تشكيل الصحة مدى الحياة - وكيف يمكنك المساعدة في حماية الجيل القادم.

## تسليط الضوء على: التوتر السام

ليس كل التوتر سيئاً. لكن أنواع معينة من التوتر الذي يعاني منه الطفل يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية في وقت لاحق من الحياة. يصبح التوتر ساماً لأجسامنا عندما يكون شديداً وطويل الأمد.

منذ حوالي 30 عاماً، وجد الباحثون علاقة بين تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والمشاكل الصحية طويلة المدى. يمكن أن تؤدي تجربة العديد من تجارب الطفولة السلبية دون وجود بالغين داعمين إلى تراكم التوتر السام في أجسام الأطفال. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي الإجهاد السام إلى مشاكل صحية مثل اضطراب تعاطي المخدرات، والاكتئاب، والقلق، وحتى أمراض القلب والسكري.

إن هذه التجارب شائعة جداً - في الواقع، تعرض ثلثي البالغين في الولايات المتحدة لواحدة على الأقل. والخبر السار هو أن هذه التجارب لا تؤثر تلقائياً على صحتنا. يمكننا إدارة الإجهاد السام وتأثيرات تجارب الطفولة السلبية من خلال علاقات وبيئات آمنة ومأمونة ورعاية.



## ما هي تجربة الطفولة السلبية؟

تعتبر التجربة السلبية التي قد تؤدي إلى مشاكل صحية أكثر خطورة من التوتر اليومي. يمكن أن تتضمن ACEs أشياء مثل:



يمكن أيضاً أن تكون القضايا النظامية مثل العنصرية والفقر تجربة سلبية، كما أنها تجعل الدول الأخرى أسوأ.



خط ACL هو شريك محلي للشبكة 8-8-9



988  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE

اطلب الرقم 988 للوصول إلى شبكة شريان الحياة الوطنية لمنع الانتحار والأزمات. سيُعاد توجيه المكالمات المحلية الواردة من رمز منطقة مقاطعة سان دييغو إلى خط ACL على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بجميع اللغات. امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للتعرف على المزيد.

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان

دييغو (ACL)

888-724-7240

الموارد المجتمعية

211

Up2SD.org

امسح لقراءة  
المزيد من  
النشرات



## كيفية إنشاء العلاقات والبيئات الآمنة والمتينة والحاضنة للأطفال

يمكن أن تساعد في الحماية من المواقف الصعبة التي قد تتحول إلى توتر سام للأطفال يمكن لأي مقدم رعاية أو شخص بالغ المساعدة في إنشاء مساحة آمنة. يمكن للمدارس والكنائس والمجتمع الأكبر أن يساعدوا الأطفال أيضًا.

### اظهار المودة

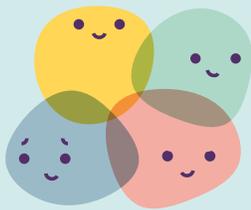
التعبير عن حبك لفظيًا وجسديًا يمكن أن يساعد الأطفال على بناء المرونة.

### كن موجودًا

اللعب والقراءة والتحدث مع الأطفال يساعدهم على الشعور بالارتباط بك.

### ابق ثابتًا

يمكن للروتين الثابت والموثوق أن يساعد الأطفال على التعامل بشكل أفضل مع الأحداث غير المتوقعة.



### كيفية الشفاء كشخص بالغ

ماضينا لا يحدد هويتنا، لكنه يشكلنا. من المهم أن نتذكر أن بتجارب طفولة سلبية ليس خطأك. الخطوة الأولى هي فهم كيفية ظهورهم في حياتك. ثم يمكنك البدء في الشفاء.

تعرف على المزيد على: [livebeyondca.org](http://livebeyondca.org)



علاقات  
وبيئات

آمنة

ومتينة

وحاضنة

والبيئات

### المصادر

كلينفاند كلينك. (4 أبريل 2023).  
التجارب السلبية في الطفولة (ACEs).  
[bit.ly/3AQnNhn](http://bit.ly/3AQnNhn)

التوعية بشأن التجارب السلبية في الطفولة.  
(دون تاريخ).  
علم التجارب السلبية في الطفولة والتوتر السام.  
[bit.ly/3ASmkHm](http://bit.ly/3ASmkHm)

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E.,  
Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A.,  
Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015).  
التجارب السلبية في الطفولة والصحة العقلية والأمراض الطبية  
المزمنة والتطور لدى الأطفال الصغار.  
[bit.ly/3ASxEmK](http://bit.ly/3ASxEmK)

مركز جامعة هارفارد لتنمية الطفل. (دون تاريخ).  
دليل التوتر السام.  
[bit.ly/493YHbE](http://bit.ly/493YHbE)

### نبذة عن "الأمر عائد لنا"

هذه النشرة جزء من حملة "الأمر عائد لنا"، التي تم تطويرها من خلال وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وتدعم رؤية المقاطعة "النعش بشكل جيد يا سان دييغو" للترويج لمجتمع يتمتع بالصحة والأمن والازدهار. من خلال زيادة الوعي وتشجيع الحوار وتوفير إمكانية الوصول إلى الموارد المحلية، نحن نهدف إلى إلهام الاهتمام بالصحة والعافية وتقليل وصمة العار ومنع الانتحار في أذهان جميع سكان سان دييغو، مع التركيز بشكل خاص على السكان الأكثر تضررًا والأكثر عرضة للخطر في سان دييغو.

خط ACL هو شريك محلي للشبكة 8-8-9



988  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE

اطلب الرقم 988 للوصول إلى شبكة شريان الحياة الوطنية لمنع الانتحار والأزمات. سبغاد توجيه المكالمات المحلية الواردة من رمز منطقة مقاطعة سان دييغو إلى خط ACL على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بجميع اللغات. امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للتعرف على المزيد.

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو (ACL)

888-724-7240

الموارد المجتمعية

211

Up2SD.org

امسح لقراءة المزيد من النشرات

