

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.

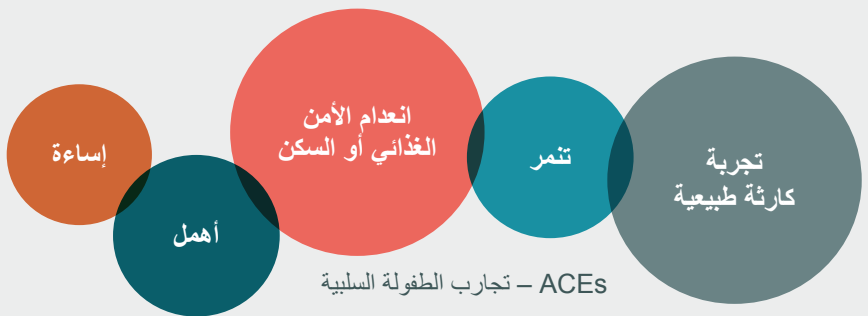


ما هي تجربة الطفولة السلبية؟

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

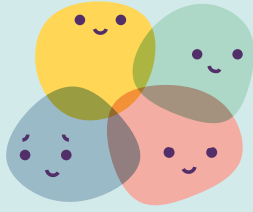
التعبير عن حبك لفظيًا وجسديًا يمكن أن يساعد الأطفال على بناء المرونة.

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



علاقات
وبيئات

آمنة

ومتينة

وحاضنة

والبيئات

المصادر

كلينلاند كلينك. (4 أبريل 2023).
التجارب السلبية في الطفولة (ACEs).
bit.ly/3AQnNhn

التوعية بشأن التجارب السلبية في الطفولة.
(دون تاريخ).
علم التجارب السلبية في الطفولة والتوتر السام.
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

مركز جامعة هارفارد لتنمية الطفل. (دون تاريخ).
دليل التوتر السام.
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 "لنعش 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. سنبعد 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

