

It's Up to Us®

برای ایجاد یک San Diego سالم و حمایتی



در مورد سرخط

این موضوع به San Diegans کمک می کند تا تأثیرات صحت تجارب نامطلوب دوران طفولیت (ACEs) و فشار خراب ذهنی را درک کنند. بیاموزید که چگونه ACE ها می توانند صحت مادام العمر را شکل دهند و چگونه می توانید به محافظت از نسل بعدی کمک کنید.

نظر کنید روی: فشار خراب ذهنی

تمام فشار ذهنی بد نیست. اما انواع خاصی از فشار ذهنی که به عنوان یک طفل تجربه می شود می تواند در اواخر زندگی منجر به مشکلات صحتی شود. وقتی فشار ذهنی شدید و طولانی باشد، برای بدن ما زهری می شود.

حدود 30 سال پیش، محققین ارتباطی بین تجارب نامطلوب دوران طفولیت (ACEs) و مشکلات صحتی طولانی مدت پیدا کردند. تجربه بسیاری از ACE ها بدون نوجوانان حمایتی می تواند باعث ایجاد فشار زهری ذهنی در بدن اطفال شود. با گذشت زمان، فشار زهری ذهنی می تواند منجر به مشکلات صحتی مانند اختلال مصرف مواد، افسردگی، اضطراب و حتی امراض قلبی و شکر شود.

ACE ها در حقیقت بسیار رایج هستند، دو سوم نوجوانان ایالات متحده حداقل یک این را دارند. خبر خوب این است که این تجارب به طور خودکار بر صحت ما تأثیر نمی گذارد. ما می توانیم فشار زهری ذهنی و اثرات ACE ها را با روابط و محیط های امن، محفوظ و پرورش دهنده مدیریت کنیم.



مسائل سیستماتیک مانند نژادپرستی و فقر همچنین می تواند یک تجربه نامطلوب باشد - همچنین باعث می شود که ACE های دیگر را بدتر سازد.



تجربه نامطلوب دوران طفولیت چیست؟

یک تجربه نامطلوب که می تواند منجر به مشکلات صحت شود، جدی تر از فشار ذهنی روزمره است. ACE ها می توانند شامل مواردی باشند مانند:

سوء استفاده

ناامنی غذایی یا مسکن

زورگویی

تجربه کردن یک فاجعه طبیعی

غفلت

تجارب نامطلوب دوران طفولیت

ACL یک شریک شبکه خط زنده محلی 8-8-9 است



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

برای دسترسی به شبکه ملی خودکشی و نجات بحران با شماره 988 تماس بگیرید. تماس های محلی از یک کد منطقه ای ولسوالی San Diego هفت روز در هفته/24 ساعت در روز به همه زبان ها به ACL تغییر مسیر داده می شود. برای کسب معلومات بیشتر، کد QR را سکین کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL) San Diego

888-724-7240

منابع اجتماعی

211

Up2SD.org

برای خواندن سرخط های بیشتر را سکین کنید

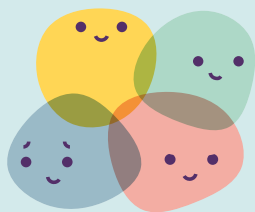


چگونه برای اطفال SSNREs را ایجاد کنیم

SSNREs می توانند به محافظت در برابر شرایط سخت در برابر تبدیل شدن به فشار زهری ذهنی برای اطفال کمک کنند. هر مراقبت کننده یا نوجوان می تواند به ایجاد یک فضای امن کمک کند. مکاتب، کلیساها و جامعه بزرگتر همگی می توانند به اطفال کمک کنند.

محبت را نشان بدهید

ایران محبت شما به صورت شفاهی و جسمی می تواند به اطفال کمک کند تا انتعاط پذیرای ایجاد کنند.



آنجا باشید

بازی کردن، خواندن و صحبت کردن با اطفال به آنها کمک می کند تا با شما احساس ارتباط کنند.

ثابت بمانید

یک روال ثابت و قابل اعتماد می تواند به اطفال کمک کند تا حوادث غیر منتظره را بهتر اداره کنند.

چگونه می توان به عنوان یک نوجوان شفا بیابیم

گذشته ما را تعریف نمی کند، اما ما را شکل می دهد. مهم است که به یاد داشته باشید که ACEs قصور شما نیست. اولین قدم این است که بدانید که آنها چگونه ممکن است در زندگی شما ظاهر شوند. سپس می توانید به بهبودی شروع کنید.

در این مورد بیشتر بیاموزید:
livebeyondca.org



بخوانید:

محافظت از اطفال در برابر فشار زهری ذهنی

مطالعات نشان داده است که روابط و محیط های امن، محفوظ و پرورش دهنده (SSNREs) بهترین محافظت در برابر فشار زهری ذهنی هستند. هنگامی که وقایع آسیب زا یا منابع مداوم فشار ذهنی با روابط مثبت با مراقبین متعادل می شود، مغز اطفال بهتر می تواند فشار ذهنی را پردازش کند.

ACEها می توانند منتقل شوند، به خصوص اگر والدین شما نیز ACE های باتجربه داشته باشند. خیر خوب این است که شما هنوز هم می توانید مغز خود را دوباره آموزش دهید و بهبود یابید. یک متخصص می تواند شما را راهنمایی کند و به شما در یادگیری رفتارهای جدید کمک کند.



منابع

کلینیک Cleveland. (4 اپریل 2023). تجارب نامطلوب دوران طفولیت (ACEs). bit.ly/3AQnNhn

ACEs Aware. (n.d.). ACEs و فشار زهری ذهنی. bit.ly/3ASmkHm

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). تجارب نامطلوب دوران طفولیت و صحت روانی، شرایط طبی مزمن و رشد در اطفال خردسال. *آکادمیک اطفال*, 15(5), 510-517. bit.ly/3ASxEmK

Harvard University Center on the Developing Child. (n.d.). راهنمای برای فشار زهری ذهنی. bit.ly/493YHbE

در مورد It's Up to Us

این سرخط بخشی از کمپین It's Up to Us است که از طریق County of San Diego Health and Human Services Agency تهیه شده است و از دیدگاه Live Well San Diego ولسوالی برای ارتقاء جامعه سالم، محفوظ و پر رونق پشتیبانی می کند. با افزایش آگاهی، تشویق گفتگو و دسترسی به منابع محلی، هدف ما الهام بخشیدن به سلامتی، کاهش ننگ و جلوگیری از خودکشی در همه San Diegans است، به طور خاص با تمرکز بر سخت ترین و در معرض خطرترین جمعیت San Diego.

ACL یک شریک شبکه خط زنده محلی 8-8-9 است



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

برای دسترسی به شبکه ملی خودکشی و نجات بحران با شماره 988 تماس بگیرید. تماس های محلی از یک کد منطقه ای ولسوالی San Diego هفت روز در هفته/24 ساعت در روز به همه زبان ها به ACL تغییر مسیر داده می شود. برای کسب معلومات بیشتر، کد QR را سکین کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL) San Diego

888-724-7240

منابع اجتماعی
211

Up2SD.org

برای خواندن سرخط های بیشتر را سکین کنید

