

It's Up to Us[®]

که از San Diego یک محیط سالم و حامی بسازیم



درباره بولتن

این موضوع به ساکنین San Diego کمک می‌کند تا اثرات سلامتی ناشی از تجربیات نامطلوب دوران کودکی (adverse childhood experiences, ACEs) و استرس سمی را درک کند. بیاموزید که چگونه ACE می‌تواند سلامت مادام‌العمر را شکل دهند - و چگونه می‌توانید به محافظت از نسل بعدی کمک کنید.

روشن کردن موضوع: استرس سمی

همه استرس‌ها بد نیستند. اما انواع خاصی از استرس تجربه شده در کودکی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی در آینده شود. استرس زمانی که شدید و طولانی باشد برای بدن ما سمی می‌شود.

حدود 30 سال پیش، محققان ارتباطی بین تجربیات نامطلوب دوران کودکی (ACEs) و مشکلات سلامتی طولانی مدت پیدا کردند. تجربه بسیاری از موارد ACE بدون بزرگسالان حمایت‌کننده می‌تواند باعث ایجاد استرس سمی در بدن کودکان شود. با گذشت زمان، استرس سمی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند اختلال مصرف مواد، افسردگی، اضطراب و حتی بیماری قلبی و دیابت شود.

ACE بسیار رایج است - در واقع، دو سوم بزرگسالان ایالات متحده حداقل یک مورد دارند. خبر خوب این است که این تجربیات به طور خودکار بر سلامت ما تأثیر نمی‌گذارد. ما می‌توانیم استرس سمی و اثرات ACE را با روابط و محیط‌های ایمن، امن و پرورشی مدیریت کنیم.



مسائل سیستمیک مانند نژادپرستی و فقر نیز می‌تواند یک تجربه نامطلوب باشد و همچنین سایر موارد ACE را بدتر کند.



تجربه نامطلوب دوران کودکی چیست؟

تجربه نامطلوبی که می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود، جدی‌تر از استرس روزمره است. ACE می‌تواند شامل موارد زیر باشند:

سوءاستفاده

عدم امنیت غذایی
یا مسکن

آزار و
اذیت

تجربه کردن
یک بلا طبیعی

بی‌توجهی
به فرد

ACEs - تجربیات نامطلوب دوران
کودکی

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



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

988 را شماره‌گیری کنید تا به شبکه ملی نجات خودکشی و بحران دسترسی پیدا کنید. تماس‌های محلی از کد منطقه‌ای شهرستان San Diego در 7 روز هفته/24 ساعت شبانه‌روز به همه زبان‌ها به ACL وصل می‌شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر کد QR را اسکن کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL) SAN DIEGO:

888-724-7240

منابع جامعه محلی

211

Up2SD.org

برای خواندن
بولتن‌های بیشتر
اسکن کنید.



نحوه ایجاد SSNRE برای کودکان

SSNRE می‌تواند به محافظت در برابر تبدیل موقعیت‌های سخت به استرس سمی برای کودکان کمک کند. هر مراقب یا بزرگسالی می‌تواند به ایجاد یک فضای امن کمک کند. مدارس، کلیساها و جامعه بزرگتر همگی می‌توانند به بچه‌ها کمک کنند.

بخوانید:

محافظت از کودکان در برابر استرس سمی

مطالعات نشان داده‌اند که روابط و محیط‌های ایمن، امن و پرورشی (safe, secure, nurturing relationships and environments, SSNREs) بهترین محافظت در برابر استرس سمی هستند. هنگامی که رویدادهای تروماتیک یا منابع مداوم استرس با روابط مثبت با مراقبین متعادل می‌شوند، مغز کودکان بهتر می‌تواند استرس را پردازش کند.

موارد ACE می‌توانند منتقل شوند، به خصوص اگر والدین شما نیز ACE را تجربه کرده باشند. خبر خوب این است که شما هنوز هم می‌توانید مغز خود را مجدداً آموزش دهید و التیام پیدا کنید. یک متخصص می‌تواند شما را راهنمایی کند و به شما در یادگیری رفتارهای جدید کمک کند.

کنار آنها باشید

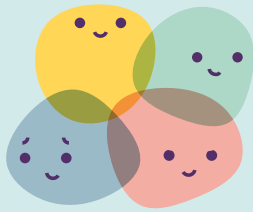
بازی کردن، خواندن و صحبت کردن با بچه‌ها به آنها کمک می‌کند تا با شما ارتباط برقرار کنند.

محبت نشان دهید

ابراز عشق خود به صورت کلامی و فیزیکی می‌تواند به رشد استقامت کودکان کمک کند.

روال ثابت داشته باشید

یک روال ثابت و قابل اعتماد می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا حوادث غیرمنتظره را بهتر مدیریت کنند.



روابط

و محیط‌های

امن

ایمن

و پرورشی

چگونه در بزرگسالی التیام یابیم

گذشته ما را تعریف نمی‌کند، اما به شکل می‌دهد. مهم است که به یاد داشته باشید که ACE تقصیر شما نیست. اولین قدم این است که بفهمید این موارد چگونه ممکن است در زندگی شما ظاهر شوند. سپس می‌توانید شروع به درمان آنها کنید.

در این لینک اطلاعات بیشتری کسب کنید:
livebeyondca.org



منابع

درباره «به خودت بستگی دارد»

این بولتن بخشی از کمپین به خودت بستگی دارد است که از طریق آژانس خدمات سلامت و انسانی شهرستان San Diego ایجاد شده است و از چشم انداز Live Well شهرستان San Diego برای ترویج جامعه‌های سالم، ایمن و شکوفا پشتیبانی می‌کند. با افزایش آگاهی، تشویق کردن به گفتگو و دسترسی به منابع محلی، هدف ما الهام بخشی به سوی تندرستی، کاهش انگ اجتماعی، و جلوگیری از خودکشی برای تمام ساکنان San Diego است، با تاکید ویژه بر جمعیت‌هایی در San Diego که بیشترین آسیب را دیده و در معرض خطر قرار دارند.

کلینیک کلیولند (4 آوریل 2023).
تجارب نامطلوب دوران کودکی (ACEs).
bit.ly/3AQnNhn

ACEs آگاه. (n.d).
علم ACEs
و استرس سمی.
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 کودکی و سلامت روان، شرایط پزشکی مزمن و رشد در کودکان خردسال. اطفال آکادمیک, 115(5), 510-517.
bit.ly/3ASxEmK

مرکز رشد کودک دانشگاه هاروارد.
(n.d). راهنمای استرس سمی
bit.ly/493YHbE

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



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

988 را شماره‌گیری کنید تا به شبکه ملی نجات خودکشی و بحران دسترسی پیدا کنید. تماس‌های محلی از کد منطقه‌ای شهرستان San Diego در 7 روز هفته/24 ساعت شبانه‌روز به همه زبان‌ها به ACL وصل می‌شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر کد QR را اسکن کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL) SAN DIEGO:

888-724-7240

منابع جامعه محلی

211

Up2SD.org

برای خواندن بولتن‌های بیشتر اسکن کنید.

