



# It's Up to Us®

Tạo Ra một San Diego Lành Mạnh và Hỗ Trợ Lẫn Nhau

## Giới thiệu Bảng Tin

Số báo này giúp người dân San Diego hiểu được tác động của những trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (ACE) và căng thẳng độc hại tới sức khỏe. Tìm hiểu cách ACE có thể định hình sức khỏe trọn đời—và cách quý vị có thể giúp bảo vệ thể hệ tiếp theo.



## Thắp Lên Ánh Sáng: Căng thẳng độc hại

Không phải mọi căng thẳng đều có tác động xấu. Nhưng một số loại căng thẳng gặp phải khi còn nhỏ có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe sau này. Căng thẳng sẽ trở nên độc hại với cơ thể khi tình trạng nghiêm trọng và kéo dài.

Khoảng 30 năm trước, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ giữa những trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (ACE) và các vấn đề sức khỏe lâu dài. Việc phải trải qua nhiều ACE mà không có người lớn hỗ trợ có thể khiến cơ thể trẻ tích tụ căng thẳng độc hại. Theo thời gian, căng thẳng độc hại có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe như rối loạn sử dụng chất gây nghiện, trầm cảm, lo âu, thậm chí là bệnh tim và tiểu đường.

ACE rất phổ biến, thực tế là hai phần ba số người trưởng thành ở Hoa Kỳ đều từng trải qua ít nhất một ACE. Tin tốt là những trải nghiệm này không *tự động* ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Chúng ta có thể kiểm soát căng thẳng độc hại và tác động của ACE thông qua các mối quan hệ và môi trường an toàn, bảo mật và nuôi dưỡng.

## Trải Nghiệm Tiêu Cực Thời Thơ Ấu Là Gì?

Một trải nghiệm tiêu cực có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe còn nghiêm trọng hơn căng thẳng hàng ngày. Trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (ACE) có thể bao gồm:



Các vấn đề mang tính hệ thống như phân biệt chủng tộc và nghèo đói cũng có thể là một trải nghiệm tiêu cực—và cũng khiến các ACE khác trở nên tồi tệ hơn.

Up2SD.org



QUÉT ĐỂ ĐỌC THÊM CÁC BẢN TIN KHÁC

Đường Dây Tiếp Cận và Khung Hoàng của San Diego (ACL)

888-724-7240

Các Nguồn Lực Cộng Đồng 211

ACL là Đối Tác Mạng Lưới Cứu Trợ 9-8-8 địa phương

Quay số 988 để tiếp cận mạng lưới Đường Dây Quốc Gia Hỗ Trợ Ứng Phó Khủng Hoảng và Tự Tử. Các cuộc gọi địa phương từ mã vùng của Quận San Diego sẽ được định tuyến lại tới ACL hoạt động 7 ngày một tuần/24 giờ một ngày bằng tất cả các ngôn ngữ. Quét mã QR để tìm hiểu thêm.

988  
SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE



# Đọc Thêm:

## Bảo Vệ Trẻ Em Khỏi Căng Thẳng Độc Hại

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các mối quan hệ và môi trường an toàn, bảo mật, nuôi dưỡng (SSNRE) là biện pháp tốt nhất giúp bảo vệ khỏi căng thẳng độc hại. Khi các sự kiện đau thương hoặc nguồn căng thẳng liên tục được cân bằng thông qua các mối quan hệ tích cực với người chăm sóc, não của trẻ em sẽ có khả năng xử lý căng thẳng tốt hơn.

ACE có thể lan truyền, đặc biệt nếu cha mẹ quý vị cũng từng trải qua ACE. Tin tốt là quý vị vẫn có thể rèn luyện lại não bộ và chữa lành. Một chuyên gia có thể hướng dẫn và giúp quý vị học những hành vi mới.



## Cách Xây Dựng SSNRE cho Trẻ Em

SSNRE có thể giúp bảo vệ trẻ em tránh những tình huống khó khăn trở thành **căng thẳng tiêu cực**. Bất kỳ người chăm sóc hoặc người lớn nào cũng có thể giúp tạo ra một không gian an toàn. Trường học, nhà thờ và cộng đồng rộng lớn hơn đều có thể giúp đỡ trẻ em.

### Hãy Có Mặt

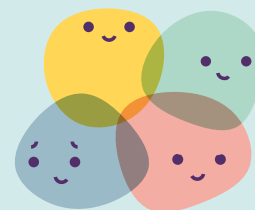
Việc chơi đùa, đọc sách và trò chuyện với trẻ em giúp trẻ cảm thấy gắn kết với quý vị.

### Thể Hiện Tình Yêu Thương

Thể hiện tình yêu bằng lời nói và hành động có thể giúp trẻ hình thành khả năng phục hồi.

### Duy Trì Ổn Định

Một thói quen ổn định và đáng tin cậy có thể giúp trẻ xử lý tốt hơn những sự kiện bất ngờ.



## Cách Chữa Lành Khi Trưởng Thành

Quá khứ không định nghĩa cho con người chúng ta, nhưng có định hình nên chúng ta. Điều quan trọng cần nhớ là ACE không phải là lỗi của quý vị. Bước đầu tiên là tìm hiểu xem những ACE đó có thể xuất hiện như thế nào trong cuộc sống của quý vị. Sau đó, quý vị có thể bắt đầu chữa lành.

Tìm hiểu thêm tại: [livebeyondca.org](http://livebeyondca.org)

## Giới thiệu về Chúng Ta Có Trách Nhiệm (It's Up to Us)

Bản tin này là một phần trong chiến dịch *It's Up to Us*, do Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Quận San Diego phát triển, đồng thời hỗ trợ tầm nhìn Nâng Cao Đời Sống ở San Diego của Quận nhằm thúc đẩy một cộng đồng phát triển lành mạnh, an toàn và thịnh vượng. Bằng cách nâng cao nhận thức, khuyến khích đối thoại và cung cấp quyền tiếp cận các nguồn tài nguyên địa phương, chúng tôi hướng tới việc truyền cảm hứng về sức khỏe, giảm kỳ thị và ngăn chặn việc tự tử đối với mọi người dân San Diego, đặc biệt tập trung vào những nhóm dân cư có nguy cơ cao nhất và bị ảnh hưởng nặng nề nhất ở San Diego.

## Nguồn

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Những trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu và sức khỏe tâm thần, tình trạng bệnh mạn tính và sự phát triển ở trẻ nhỏ. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517. [bit.ly/3ASxEmK](http://bit.ly/3ASxEmK)

Trung Tâm Phát Triển Trẻ Em của Đại học Harvard. (Không có ngày tháng). *Hướng dẫn về căng thẳng độc hại*. [bit.ly/493YHbE](http://bit.ly/493YHbE)

Phòng Khám Cleveland. (Ngày 4/4/2023). *Trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (ACE)*. [bit.ly/3AQnNhN](http://bit.ly/3AQnNhN)

Nhận thức về ACE. (Không có ngày tháng). *Khoa học về ACE và căng thẳng độc hại*. [bit.ly/3ASmkHm](http://bit.ly/3ASmkHm)

