



It's Up to Us[®]

打造健康的圣地亚哥, 作为您的坚实后盾

新闻简报介绍

这一期新闻简报帮助圣地亚哥居民了解童年负面经历和有害压力对健康的影响。了解童年负面经历如何影响一生的健康, 以及您可以怎样帮助保护下一代。



学习了解： 有害的压力

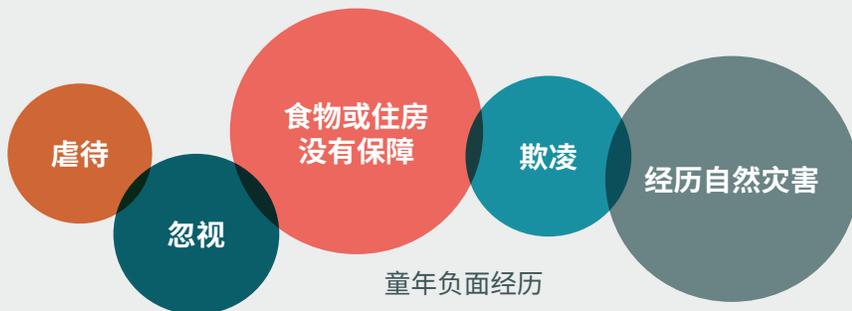
不是所有的压力都是有害的。但是, 童年时期经历的一些类型的压力, 将来在人生中可能导致健康问题。当压力很严重、持续很久时, 就变得对我们的身体有害。

大约30年前, 研究人员发现童年负面经历与长期健康问题有关。童年遭遇许多负面经历, 又没有成年人的支持, 会导致有害的压力在儿童体内积累。时间一长, 有害的压力会导致健康问题, 比如物质使用紊乱、抑郁、焦虑, 甚至心脏病和糖尿病。

童年负面经历非常普遍。实际上, 美国三分之二的成年人至少遇到过一种童年负面经历。好在这些经历不会自动地影响我们的健康。通过安全、有保障和滋养身心的关系和环境, 我们能管理有害压力以及童年负面经历的影响。

什么是童年负面经历?

导致健康问题的负面经历比日常压力更严重。童年负面经历包括:



种族主义和贫困等系统性问题, 也可能是负面经历, 并且会使其他童年负面经历更严重。

Up2SD.org



扫描阅读
更多新闻
简报

圣地亚哥服务获取和危机专线 (ACL)

888-724-7240

社区资源
211

ACL专线是 9-8-8 生命线网络的当地合作伙伴

拨打 988, 联系全国自杀与危机生命线网络。从圣地亚哥县区号拨打的本地电话, 每周 7 天、全天 24 小时都会转到 ACL 专线, 包括使用各种语言拨打的电话。扫描二维码, 了解更多。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE





更多阅读了解： 防止孩子遭受有害压力

研究表明，安全、有保障、滋养身心的关系和环境是对有害压力的最佳防护。即便遭遇创伤性事件或者压力持续存在，但是有与照护者的积极关系，儿童的头脑能更好地处理压力。

童年负面经历会代际传递，尤其是如果您的父母也遭遇过童年负面经历。好消息是您仍旧能重新训练大脑和疗愈。专业人士能引导您，帮助您学习新的行为。

安全

有保障

滋养身心的

关系

和环境

如何为孩子创建安全、有保障、滋养身心的关系和环境

安全、有保障、滋养身心的关系和环境，能防止艰难的情形转化为对孩子有害的压力。任何照护者或成年人都能帮助创建安全的空间。学校、教堂和更广大的社区也都能帮助孩子。

在场

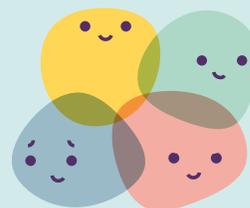
与孩子一起玩耍、阅读和交谈，能帮助他们感到与您的联系。

表达关爱

您通过口头和肢体表达爱，能帮助孩子建立耐挫韧性。

保持稳定

稳定和可靠的规律生活，能帮助孩子更好地处理不曾预料的事件。



作为成年人如何疗愈

我们的过去不能决定我们是什么样的人，但是确实影响我们。知道童年负面经历不是您的过错，这很重要。第一步是理解您的人生为什么出现童年负面经历。然后，才能开始疗愈。

更多了解，请访问：
livebeyondca.org

It's Up to Us 宣传

这份新闻简报是 *It's Up to Us* 宣传的一部分，由圣地亚哥县卫生局设计制作，支持 Live Well San Diego (在圣地亚哥幸福生活) 的愿景，促进健康、安全和充满活力的社区。通过提高意识、鼓励对话和帮助获取当地资源，我们致力于鼓舞所有圣地亚哥居民健康生活、减少污名化并防止自杀，尤其是圣地亚哥受影响最严重和最高风险的人群。

来源

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Adverse childhood experiences and mental health, chronic medical conditions, and development in young children. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517. |《童年负面经历与青少年精神健康、慢性健康状况和发育》
bit.ly/3ASxEmK

Harvard University Center on the Developing Child. (n.d.). *A guide to toxic stress*. | 哈佛大学发育中儿童中心《有害压力指南》
bit.ly/493YHbE

Cleveland Clinic. (2023, April 4). *Adverse childhood experiences (ACEs)*. |《童年负面经历》
bit.ly/3AQnNhn

ACEs Aware. (n.d.). *The science of ACEs & toxic stress*. |《关于童年负面经历与有害压力的科学》
bit.ly/3ASmkHm

Up2SD.org



扫描阅读更多新闻简报

圣地亚哥服务获取和危机专线 (ACL)

888-724-7240

社区资源

211

ACL专线是 9-8-8 生命线网络的当地合作伙伴

拨打 988，联系全国自杀与危机生命线网络。从圣地亚哥县区号拨打的本地电话，每周 7 天、全天 24 小时都会转到 ACL 专线，包括使用各种语言拨打的电话。扫描二维码，了解更多。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

