

درک کردن ACEs

ACEs (تجربیات مضر دوران کودکی) آن آسیب های جدی دوران کودکی هستند که می توانند که منجر به فشار ذهنی باشند. برای مدت طولانی د فضای ACEs قرار داشتن میتواند فشار ذهنی مضر پیدا کند، که میتواند ذهن و بدن کودکان رو به انکشاف را ضرر برسد او به صحت آنها تاثیرات بدی بگذارند. استرس مضر ممکن است میتواند مانع یک کودک شود که چیزها را یاد بگیرد یا همراه کودکان دیگر سرگرمی صحتمنندی داشته باشد، او این باعث مشکلات صحتی دراز مدت نیز میتواند باشد.

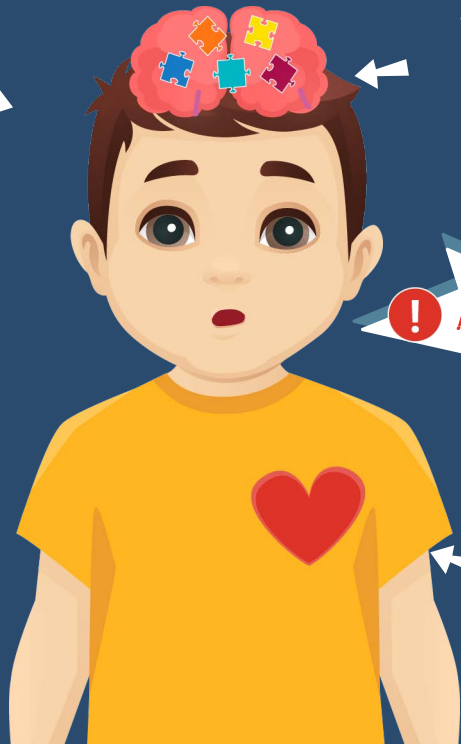
این میتواند صلاحیت تحمل استرس را کم کنند، که میتواند منجر به رفتارهای مانند دعوا، عدم توجه و سرپیچی شود.

مشکلات در دوستی کردن و حفظ کردن ارتباطها را افزایش می دهد.

هورمون های استرس را افزایش می دهد که بر توانایی بدن در مبارزه با عفونت تأثیر می گذارد.

ممکن است باعث مشکلات پایدار سلامتی شود.

مشکلات یادگیری و حافظه را افزایش می دهد.



من نمی توانم صدایت را بشنوم!
من نمی توانم به شما پاسخ دهم!
من فقط سعی می کنم در امان باشم!

توانایی پاسخگویی، یادگیری یا فهمیدن مسائل را کاهش می دهد، که می تواند منجر به مشکلات در مدرسه شود.

دوران کودکی روبرو شدن به ACEs می تواند خطرات موارد زیر را افزایش دهد:

- بارداری در نوجوانی
- سوء مصرف الکل و مواد مخدر
- نفس تنگی
- افسردگی
- بیماری قلبی
- خشونت علیه شریک صمیمی
- بیماری کبد
- بیماری های مقاربتی
- سیگار کشیدن
- خودکشی

پاسخ در حالت سعی برای زنده ماندن !

ACEs (تجربیات مضر دوران کودکی) می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سوء استفاده: احساسی / جسمی / جنسی
- زورگیری / خشونت علیه کودک، برادر یا خواهر، یا بالغ / یا خشونت از طرف آنها
- خانه بدوشی
- خانواده: سوء مصرف مواد / بیماریهای روانی / خشونت خانگی / حبس / ترک والدین، طلاق، احساس از دست دادن
- مشارکت در سیستم رفاهی کودکان
- صدمه طبی
- بلاهای طبیعی و جنگ
- غفلت: احساسی / جسمی
- نژادپرستی، تبعیض جنسیتی یا هر گونه تبعیض دیگر
- خشونت در اجتماع

استرس مضر ضریان قلب، فشار خون، تنفس و تنش عضلانی کودک را افزایش می دهد. صلاحیت فکری آنها از خط طبیعی خود می افتد. حفاظت از خود اولویت آنهاست.

والدین و مراقبان می توانند کمک کنند. برای کسب اطلاعات در مورد تاب آوری ورق بزنید.



به کودکان کمک کنید که احساسات را شناسایی، بیان و مدیریت کنند.



محیط های فیزیکی و احساسی ایمن ایجاد کنید.
(خانه، مدرسه، جامعه، سیستم ها).



را درک کنید، از ACEs آنها جلوگیری کنید، و پاسخ بدهید.



"...یکی از بزرگترین افسانه های که باید شکست دهیم این است که اگر مشکلات دوران کودکی را تجربه کرده ایم، هیچ کاری نمی توانیم در مورد آن انجام دهیم."

—Nadine Burke Harris, MD, MPH, FAAP, Surgeon General of California



برگشت پذیری چیست؟

تحقیقات نشان می دهد که اگر مراقبین محیطی امن برای کودکان فراهم کنند و نحوه مقاوم سازی را به آنها بیاموزند، این به کاهش اثرات ACEs کمک می کند.

برگشت پذیری چگونه به نظر می رسد؟

داشتن والدین و مراقبان مقاوم که می دانند چگونه مشکلات را حل کنند، با سایر بزرگسالان روابط سالم داشته باشند و با کودکان روابط سالم برقرار کنند.

ایجاد دلبستگی و پرورش روابط:

بزرگسالانی که با صبر به کودک گوش می دهند و پاسخ می دهند و به نیازهای جسمی و روحی کودک توجه می کنند.

ایجاد ارتباطات اجتماعی

داشتن خانواده، دوستان، همسایگان، اعضای جامعه که از کودکان حمایت می کنند، به آنها کمک می کنند و به آنها گوش می دهند.

رفع نیازهای اساسی:

در صورت امکان، مسکن امن، غذای مغذی، لباس مناسب و دسترسی به مراقبت های بهداشتی و آموزش خوب را برای کودکان فراهم کنید. مطمئن شوید که کودکان به اندازه کافی می خوابند، استراحت می کنند و بازی می کنند.

آشنایی با فرزندپروری، مراقبت و نحوه رشد کودکان:

درک کنید که چگونه مراقبان می توانند در رشد سالم به کودکان کمک کنند و بدانند که از رشد آنها چه انتظاری داشته باشند.

ایجاد مهارت های اجتماعی و عاطفی:

به کودکان کمک کنید تا به شیوه ای سالم با دیگران ارتباط برقرار کنند، احساسات را مدیریت کنند، احساسات و نیازهای خود را بیان کنند، و از احساسات دست دادن و درد بازگشت خوبی بکنند.

منابع:

[National Parent Helpline](#)
1-855-4A PARENT
(1-855-427-2736)

[Number Story](#)
[ACEs Too High](#)

[PACEs Connection Resource Center](#)

[Parenting with PACEs](#)

با تشکر ویژه از بخش خدمات و خدمات خانواده در منطقه بهداشت منطقه سپوکین واشنگتن که این دستیار اصلی برای والدین را نوشتند و به ما شریک کردند.



با پشتیبانی از

