

# تجارب ناخوشایند دوران کودکی (ACE) چیست

ACE (تجارب ناخوشایند دوران کودکی) آسیب های جدی دوران کودکی هستند که می توانند منجر به استرس سمی شوند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض ACE ها می تواند استرس سمی ایجاد کند که به مغز و بدن در حال رشد کودکان آسیب برساند و بر سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد. استرس سمی ممکن است کودک را از یادگیری یا بازی سالم با سایر کودکان باز دارد و باعث مشکلات سلامتی طولانی مدت شود.

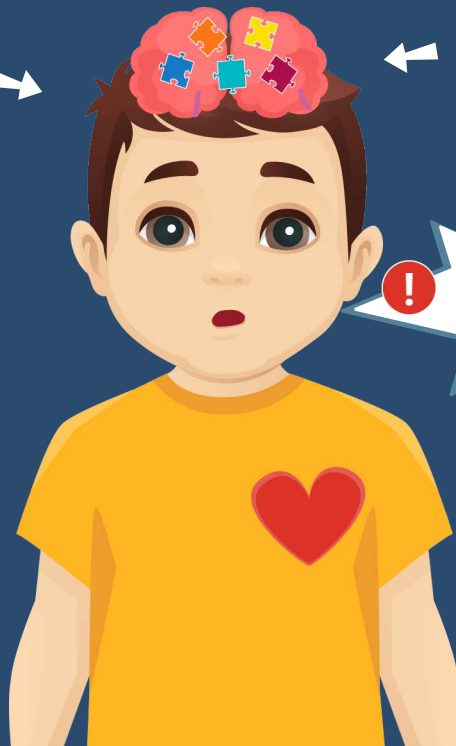
تحمل استرس را کاهش می دهد، که می تواند منجر به رفتارهایی مانند دعوا، چک کردن یا سرپیچی شود.

دشواری در دوست یابی و حفظ روابط را افزایش می دهد.

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

ممکن است باعث مشکلات سلامتی پایدار شود.

مشکلات یادگیری و حافظه را افزایش می دهد.



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

توانایی پاسخ دادن، یادگیری، یا فهمیدن چیزها را کاهش می دهد، که می تواند منجر به مشکلات در مدرسه شود.

قرار گرفتن در معرض ACE های دوران کودکی می تواند خطر ابتلا به موارد زیر را افزایش دهد:

- بارداری نوجوانی
- سوء مصرف الکل و مواد مخدر
- آسم
- افسردگی
- بیماری قلبی
- خشونت شریک صمیمی
- بیماری کبد
- بیماری های مقاربتی
- سیگار کشیدن
- خودکشی کردن

تجارب ناخوشایند دوران کودکی (ACE) موارد زیر را شامل می شود:

! پاسخ در حد بقاء

• سوء استفاده: عاطفی / فیزیکی / جنسی

• شرکت در سیستم رفاه کودکان

استرس سمی ضریان قلب، فشار خون، تنفس و تنش عضلانی کودک را افزایش می دهد. مغز متفکر آنها از خط خارج می شود. حفاظت از خود اولویت می شود.

• قلدری / خشونت / توسط کودک، خواهر یا برادر یا بزرگسال دیگر

• ترومای پزشکی

• بی خانمانی

• بلاای طبیعی و جنگ

• خانواده: سوء مصرف مواد / بیماری روانی /

• غفلت: احساسی / فیزیکی

خشونت خانگی / حبس / ترک والدین، طلاق، از دست دادن عزیزان

• نژادپرستی، تبعیض جنسیتی، یا هر شکل دیگری از تبعیض

• خشونت در جامعه

والدین و مراقبان می توانند کمک کنند. ورق بزنید تا در مورد تاب آوری بیاموزید.



به کودکان در شناسایی، ابراز و مدیریت احساسات کمک کنید.



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

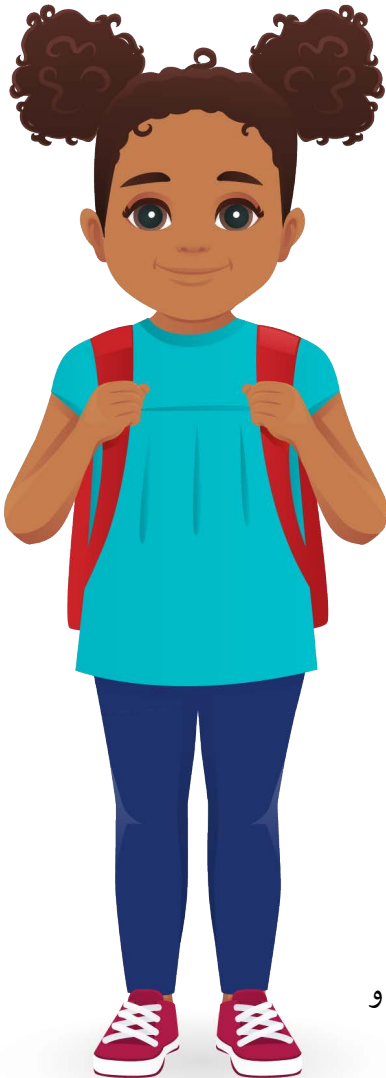


ACE را درک، پیشگیری کنید و به آن پاسخ دهید.



“یکی از بزرگترین افسانه‌هایی که باید از بین ببریم این است که اگر شما در دوران کودکی ناملازمات را تجربه کرده‌اید، کاری از دست ما بر نمی‌آید.”

– جراح عمومی کالیفرنیا، **Nadine Burke Harris, MD, MPH, FAAP**



## تاب آوری چیست؟

تحقیقات نشان می دهد که اگر مراقبان محیطی امن برای کودکان فراهم کنند و به آنها یاد دهند که چگونه انعطاف پذیر باشند، به کاهش اثرات ACE کمک می کند.

## تاب آوری چگونه به نظر می رسد؟

یعنی داشتن والدین و مراقبانی انعطاف پذیر که می دانند چگونه مشکلات را حل کنند، روابط سالمی با سایر بزرگسالان داشته باشند و روابط سالمی با کودکان ایجاد کنند.

## ایجاد دلبستگی و پرورش روابط:

بزرگسالانی که با حوصله به کودک به شکلی حمایتی گوش می دهند و به او پاسخ می دهند و به نیازهای جسمی و عاطفی 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 ایمن، 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 بخوابند، استراحت کنند و بازی کنند.

## یادگیری در مورد فرزندپروری، مراقبت و نحوه رشد کودکان:

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

## 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 در میان بگذارند، و پس از از دست دادن و درد دوباره به حالت اول بروند.

## منابع:

[National Parent Helpline](#)

1-855-4A PARENT  
(1-855-427-2736)

[Number Story](#)

[ACEs Too High](#)

[PACEs Connection](#)

[Resource Center](#)

[Parenting with PACEs](#)

تشکر ویژه از بخش خدمات اجتماعی و خانواده در ناحیه بهداشت منطقه ای  
Spokane (WA) برای توسعه و به اشتراک گذاری نسخه اصلی والدین.

**PACEs**  
Connection

با حمایت

**Family Hui**  
A Program of Lead4Tomorrow