



It's Up to Us Kung gusto nating gumawa ng malusog at sumusuportang San Diego

Magbigay-Liwanag Sa: Nakakalasong Stress

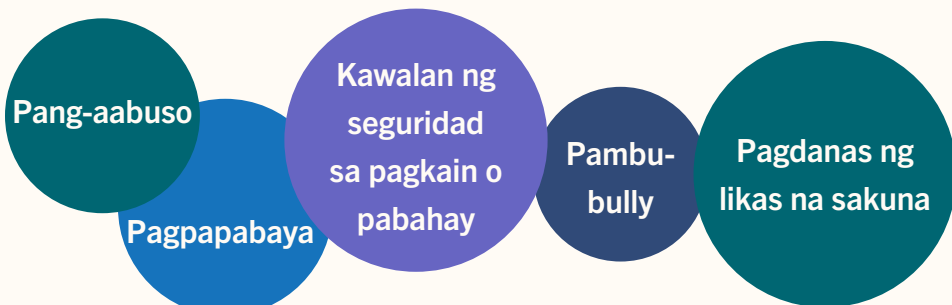
Hindi masama ang lahat ng stress. Pero ang ilang mga uri ng stress na naranasan bilang bata ay maaaring magdulot ng mga problemang pangkalusugan sa bahagi ng buhay sa hinaharap. Nagiging nakakalason ang stress para sa ating mga katawan kapag ito ay malala at pinatagal.

Mga 30 taon ang nakaraan, nakahanap ang mga mananaliksik ng koneksiyon sa pagitan ng mga salungat na karanasa sa Pagkabata (mga ACE) at mga pangmatagalang problema sa kalusugan. Ang pagkaranas ng maraming ACE na walang mga nagsusuportang adult ay maaaring magdulot ng nakakalasong stress na mabuo sa mga katawan ng mga bata. Sa paglipas ng panahon, ang nakakalasong stress ay maaaring magdulot ng mga pangkalusugan isyu tulad ng sakit sa paggamit ng sangkap, depresyon, ligalig, at pati sakit sa puso at diyabetis.

Ang mga ACE ay napakakaraniwan—ang katotohanan ay, dalawa-sa-tatlo ng mga adult sa US ay may isa man lang. Ang magandang balita ay ang mga karanasang ito ay hindi awtomatikong nakakaapekto sa ating kalusugan. Mapapamahalaan natin ang nakakalasong stress at ang mga epekto ng mga ACE sa ligtas, seguro, maalagang mga relasyon at kapaligiran.

Ano ang Salungat ng Karanasan sa Pagkabata?

Ang salungat na karanasan sa pagkabata na maaaring magdulot ng mga problema sa kalusugan ay mas malubha kaysa sa pang-araw-araw na stress. Maaaring kasama ng mga ACE ang mga bagay na tulad ng:



Mga ACE —Mga Salungat na Karanasan sa Pagkabata



Ang mga sistemikong isyu tulad ng rasismo at kahirapan ay maaari ring salungat na karanasan—at pinalalala din agg mga ibang ACE.

Basahin: Pagbibigay ng Proteksiyon sa Mga Bata Mula sa Nakakalasong Stress

Pinakita ng mga pag-aaral na ang ligtas, seguro, maalagang mga relasyon at kapaligiran (mga SSNRE) ay ang pinakamahusay na proteksiyon mula sa nakakalasong stress. Kapag ang mga nakakatrauma na kaganapan o mga patuloy na pinagmumulan ng stress ay binalanse ng mga positibong relasyon sa mga tagapagbigay ng pag-aalaga, ang mga utak ng mga bata ay mas mabuting makakapagproseso ng stress. Ang mga ACE ay maaaring maipasa, lalo na kung nakaranas din ng mga ACE ang iyong (mga) magulang. Ang magandang balita ay maaari mo pa ring muling maturuan ang utak mo at gumaling. Magagabayan ka ng propesyonal at magugulungan kang matuto ng mga bagong pag-uugali.

Ligtas

Seguro

Maalaga

Mga Relasyon

at Mga Kapaligiran

Paano Lumikha ng mga SSNRE para sa Mga Bata

Makakatulong ang mga SSNRE na magbigay proteksiyon laban na ang mga mahihirap na sitwasyon ay maging nakakalasong stress para sa mga bata. Makakatulong ang sinumang tagapagbigay ng pag-aalaga o adult na lumikha ng ligtas na espasyo. Ang mga paaralan, simbahan, at kalakhang komunidad ay lahat makakatulong din.

Maging Naroon

Ang paglalaro, pagbabasa, at pakikipagusap sa mga bata ay nakakatulong sa kanilang makaramdam na konektado sila sa iyo.

Magpakita ng Pagmamahal

Ang pagpapahiwatig sa pagmamahal mo nang panalita at pisikal ay makakatulong sa mga batang bumuo ng katatagan.

Manatiling Di Nagbabago

Ang hindi nagbabago at maaasahang rutina ay makakatulong sa mga batang mas mabuting mapangasiwaan ang mga hindi inaasahang kaganapan.

Paano Gumaling Bilang Adult

Hindi tayo natutukoy ng aking nakaraan, pero hinuhubog tayo nito. Mahalagang tandaan na ang mga ACE ay hindi mo kasalanan. Ang unang hakbang ay para maunawaan kung paano sila maaaring lumabas sa inyong buhay. Pagkatapos ay maaari kang magsimulang gumaling. Matuto pa sa: [LiveBeyondCA.org](https://www.livebeyondca.org)

Mga Pinagmulan

- Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Mga salungat na karanasan sa pagkabata at kalusugan ng pag-iisip, mga hindi gumagaling na medikal na kundisyon, at pag-develop sa mga nakababatang bata. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517. [bit.ly/3ASxEmK](https://doi.org/10.1016/j.acap.2015.05.001)
- Harvard University Center on the Developing Child. (walang petsa). Isang gabay sa nakakalasong stress. [bit.ly/493YHbE](https://www.developingchild.harvard.edu/research/developmental-neuroscience/developmental-neuroscience-research/developmental-neuroscience-research/)
- Cleveland Clinic. (2023, Abril 4). Mga salungat na kasanasan sa pagkabata (mga ACE). [bit.ly/3AQnNhn](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17187-child-abuse)
- ACEs Aware. (walang petsa). Ang agham ng mga ACE at nakakalasong stress. [bit.ly/3ASmkHm](https://www.acesaware.org/)

