



It's Up to Us Tạo Ra một San Diego Lành Mạnh và Hỗ Trợ lẫn Nhau

Thắp Lên Ánh Sáng: Căng thẳng độc hại

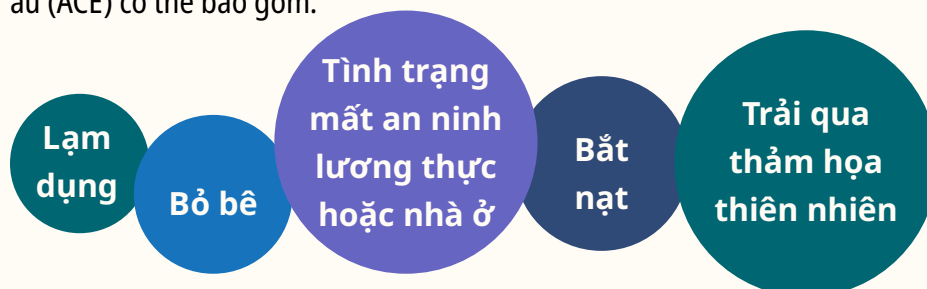
Không phải mọi căng thẳng đều có tác động xấu. Nhưng một số loại căng thẳng gặp phải khi còn nhỏ có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe sau này. Căng thẳng sẽ trở nên độc hại với cơ thể khi tình trạng nghiêm trọng và kéo dài.

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? rience?

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



ACE — Trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu



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.

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.

Mối quan hệ &

Môi trường

An toàn

Bảo mật

Nuôi dưỡng

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

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
- Trung Tâm Phát Triển Trẻ Em của Đại học Harvard. (Không có ngày tháng). Hướng dẫn về căng thẳng độc hại. bit.ly/493YHbE
- Phòng Khám Cleveland. (Ngày 4/4/2023). Trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (ACE). bit.ly/3AQnNhn
- Nhận thức về ACE. (Không có ngày tháng). Khoa học về ACE và căng thẳng độc hại. bit.ly/3ASmkHm

