



It's Up to Us 打造健康的圣地亚哥, 作为您的坚实后盾

学习了解：有害的压力

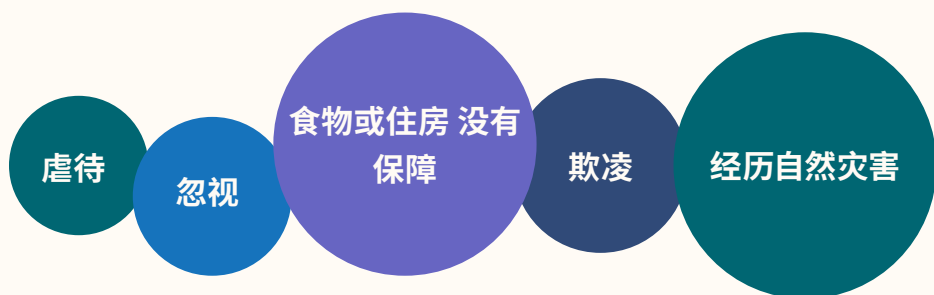
不是所有的压力都是有害的。但是，童年时期经历的一些类型的压力，将来在人生中可能导致健康问题。当压力很严重、持续很久时，就变得对我们的身体有害。

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：



童年负面经历



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。

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

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



拨打 988 联系全国自杀与危机生命线网络。

扫描二维码，了解更多。



Up2SD.org

请扫描以阅读
更多新闻简报

