



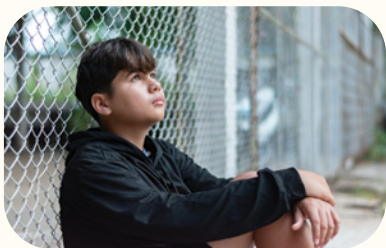
It's Up to Us که یک San Diego سالم و حمایت کننده بسازیم

روشن کردن موضوع: استرس سمی

همه استرس‌ها بد نیستند. اما انواع خاصی از استرس تجربه شده در کودکی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی در آینده شود. استرس زمانی که شدید و طولانی باشد برای بدن ما سمی می‌شود.

حدود 30 سال پیش، محققان ارتباطی بین تجربیات نامطلوب دوران کودکی (ACEs) و مشکلات سلامتی طولانی مدت پیدا کردند. تجربه بسیاری از موارد ACE بدون بزرگسالان حمایت‌کننده می‌تواند باعث ایجاد استرس سمی در بدن کودکان شود. با گذشت زمان، استرس سمی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند اختلال مصرف مواد، افسردگی، اضطراب و حتی بیماری قلبی و دیابت شود.

ACE بسیار رایج است - در واقع، دو سوم بزرگسالان ایالات متحده حداقل یک مورد دارند. خبر خوب این است که این تجربیات به طور خودکار بر سلامت ما تأثیر نمی‌گذارد. ما می‌توانیم استرس سمی و اثرات ACE را با روابط و محیط‌های ایمن، امن و پرورشی مدیریت کنیم.



مسائل سیستمیک مانند نژادپرستی و فقر نیز می‌تواند یک تجربه نامطلوب باشد و همچنین سایر موارد ACE را بدتر کند.

تجربه نامطلوب دوران کودکی چیست؟

تجربه نامطلوبی که می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی شود، جدی‌تر از استرس روزمره است. ACE می‌تواند شامل موارد زیر باشند:



ACEs - تجربیات نامطلوب دوران کودکی

بخوانید: محافظت از کودکان در برابر استرس سمی

و محیط‌های

روابط

امن

ایمن

و پرورشی

مطالعات نشان داده‌اند که روابط و محیط‌های ایمن، امن و پرورشی

(safe, secure, nurturing relationships and environments, SSNREs)

بهترین محافظت در برابر استرس سمی هستند. هنگامی که رویدادهای تروماتیک یا منابع مداوم استرس با روابط مثبت با مراقبین متعادل می‌شوند، مغز کودکان بهتر می‌تواند استرس را پردازش کند.

موارد ACE می‌توانند منتقل شوند، به خصوص اگر والدین شما نیز ACE را تجربه کرده باشند. خبر خوب این است که شما هنوز هم می‌توانید مغز خود را مجدداً آموزش دهید و التیام پیدا کنید. یک متخصص می‌تواند شما را راهنمایی کند و به شما در یادگیری رفتارهای جدید کمک کند.

نحوه ایجاد SSNRE برای کودکان

SSNRE می‌تواند به محافظت در برابر تبدیل موقعیت‌های سخت به استرس سمی برای کودکان کمک کند. هر مراقب یا بزرگ‌سالی می‌تواند به ایجاد یک فضای امن کمک کند. مدارس، کلیساها و جامعه بزرگتر همگی می‌توانند به بچه‌ها کمک کنند.

● روال ثابت داشته باشید

یک روال ثابت و قابل اعتماد می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا حوادث غیرمنتظره را بهتر مدیریت کنند.

● محبت نشان دهید

ابراز عشق خود به صورت کلامی و فیزیکی می‌تواند به رشد استقامت کودکان کمک کند.

● کنار آنها باشید

بازی کردن، خواندن و صحبت کردن با بچه‌ها به آنها کمک می‌کند تا با شما ارتباط برقرار کنند.

چگونه در بزرگ‌سالی التیام یابیم

گذشته ما را تعریف نمی‌کند، اما به شکل می‌دهد. مهم است که به یاد داشته باشید که ACE تقصیر شما نیست. اولین قدم این است که بفهمید این موارد چگونه ممکن است در زندگی شما ظاهر شوند. سپس می‌توانید شروع به درمان آنها کنید. در این لینک اطلاعات بیشتری کسب کنید:

LiveBeyondCA.org

منابع

- Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). تجارب نامطلوب دوران کودکی و سلامت روان، شرایط پزشکی مزمن و رشد در کودکان خردسال. اطفال آکادمیک، 15(5)، 510-517. bit.ly/3ASxEmK
- مرکز رشد کودک دانشگاه هاروارد. (n.d). راهنمای استرس سمی. bit.ly/493YHbE
- کلینیک کلیولند (4 آوریل 2023). تجارب نامطلوب دوران کودکی (ACEs). bit.ly/3AQnNhn
- ACEs آگاه. (n.d). علم ACEs و استرس سمی. bit.ly/3ASmkHm

هر زمان که احساس سردرگمی یا پریشانی کردید، برای کمک با شماره 8-8-9 تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

