



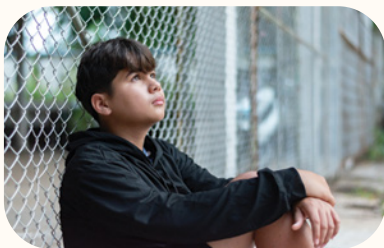
It's Up to Us د جوړولو لپاره د روغې او ملاتړې سین دیاگو

رڼا واچوئ په: زهرجن فشار

ټول رواني فشار بد نه دی. خو د ماشوم په توګه تجربه شوي ځینې ډولونه کولی شي په ژوند کې وروسته د روغتیا ستونزې رامینځته کړي. فشار زموږ د بدن لپاره زهرجن کيږي کله چې دا شدید او اوږد وي.

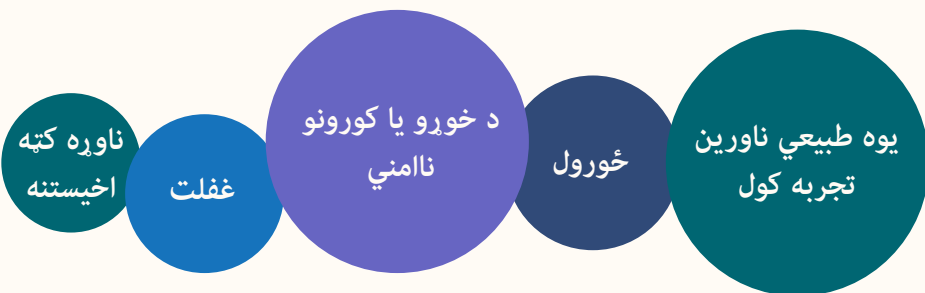
شاوخوا 30 کاله دمخه، ځیړونکو د ماشومتوب د منفي تجربو (ACES) او اوږدمهاله روغتیا ستونزو ترمنځ اړیکه وموندله. د ملاتړ کونکي لویانو پرته د ډیری ACEs تجربه کول کولی شي د ماشومانو په بدنونو کې د زهرجن فشار رامینځته کولو لامل شي. د وخت په تیریدو سره، زهرجن فشار کولی شي د روغتیا مسلو لامل شي لکه د مخدره توکو کارولو اختلال، خفګان، اضطراب، او حتی د زړه ناروغي او د شکر ناروغي.

ACES په حقیقت کې خورا عام دی، د متحده ایالاتو دوه پر دریمه برخې څخه لږترلږه یو لري. ښه خبر دا دی چې دا تجربې په اوتومات ډول زموږ په روغتیا اغیزه نه کوي. موږ کولی شو زهرجن فشار او د ACEs اغیزې خوندي، محفوظ، تغذیه کولو اړیکو او چاپیریالونو سره اداره کړو.



د ماشومتوب ناوړه تجربه څه ده؟

یو ناوړه تجربه چې کولی شي د روغتیا ستونزولامل شي د ورځني فشار په پرتله خورا جدي دی. ACEs کولی شي داسې شیان شامل کړي لکه:



سیستماتیک ستونزې لکه توکمپالنه او بې وزلۍ هم کیدی شي منفي تجربه وي - او همدارنګه نور ACEs خراب تره کړي.

ACES - د ماشومتوب ناوړه تجربې

ولولئ: د زهرجن فشار څخه د ماشومانو ساتنه

مطالعاتو ښودلې چې خوندي، محفوظ، تغذیه کولو اړیکې او چاپیریالونه

(SSNREs) د زهرجن فشار څخه غوره ساتنه ده. کله چې دردناک پېښې یا د فشار روانې سرچینې د پالونکو سره د مثبتو اړیکو له لارې متوازن کیږي، د ماشومانو دماغ د فشار پروسس کولو لپاره غوره وړتیا لري.

ACE کیدلی شي چې انتقال شي، په ځانګړي توګه که ستاسو والدينو هم د ACEs تجربه کړي وي. ښه خبر دا دی چې تاسو لاهم کولی شئ خپل مغز بیرته وروزي او روغ شئ. یو مسلکي کولی شي چې تاسو ته لارښوونه وکړي او تاسو سره د نوي چلندونو په زده کولو کې مرسته وکړي.

محفوظ

خوندي

تغذیه کول

اړیکي

او چاپیریال

د ماشومانو لپاره SSNREs څنګه جوړ کړو

SSNREs کولی شي د ماشومانو لپاره د زهرجن فشار څخه د سختو شرایطو په وړاندې په ساتنه کې مرسته وکړي. هر پاملرنه کونکی یا بالغ کولی شي د خوندي ځای په جوړولو کې مرسته وکړي. ښوونځي، کلیساګانې، او لویه ټولنه ټول کولی شي چې د ماشومانو سره هم مرسته وکړي.

هلته واوسئ

د ماشومانو سره لوبې کول، لوستل او خبرې کول له دوی سره مرسته کوي چې تاسو سره د وصل کیدلو احساس وکړي.

مینه ښکاره کړئ

په لفظي او فزیکي توګه ستاسو د مینې څرګندول کولی شي د ماشومانو سره د انعطاف په رامنځته کولو کې مرسته وکړي.

ثابت اوسئ

یو ثابت او د باور وړ معمول کولی شي د ماشومانو سره د غیر متوقع پېښو په غوره اداره کولو کې مرسته وکړي.

د بالغ په توګه د درملنې څرنگوالی

زموږ تیر مور نه تعریف کوي، مګر دا موږ جوړوي. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې ACES ستاسو ګناه نه ده. لومړی مرحله دا ده چې پوه شئ چې دوی ممکن ستاسو په ژوند کې څنګه ښکاره کیږي. بیا تاسو کولی شئ درملنه پیل کړئ. نور معلومات پدې کی زده کړئ:

[LiveBeyondCA.org](https://www.livebeyondca.org)

منابع

- Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). د ماشومتوب ناوړه تجربې او رواني روغتیا، اوږدمهاله طبي شرایط، او په ځوانو ماشومانو کې پرمختګ. د ماشومانو اکاډمیک روغتیا څانګه، 517-510, (5), [bit.ly/3ASxEmK](https://doi.org/10.1177/0886260515585117)
- په وده کونکي ماشوم باندې Harvard University Center . (n.d). د زهرجن فشار لپاره لارښود. [bit.ly/493YHbE](https://www.hhs.gov/ash/oas/oc/2019/04/04/493YHbE)
- Cleveland. کلینیک. (4 آوریل 2023). د ماشومتوب ناوړه تجربې (ACEs). [bit.ly/3AQnNhn](https://www.clevelandclinic.org/health/conditions/2023/04/04/493YHbE)
- ACEs Aware. (n.d). د ACEs او زهرجن فشار ساینس. [bit.ly/3ASmkHm](https://www.acesaware.org/aces-aware)

کله چې تاسو د ستړیا یا تکلیف احساس کوئ، د مرستې لپاره هر وخت 8-8-9 ته زنګ ووهئ یا پیغام واستوئ. د نورو معلوماتو لپاره د QR کوډ سکین کړئ.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org
د نورو لارښوونو لوستلو لپاره سکین وکړئ.

