



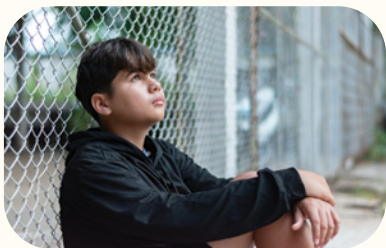
San Diego برای ایجاد یک It's Up to Us سالم و حمایت کننده

نظر کنید روی: فشار خراب ذهنی

تمام فشار ذهنی بد نیست. اما انواع خاصی از فشار ذهنی که به عنوان یک طفل تجربه می شود می تواند در اواخر زندگی منجر به مشکلات صحت شود. وقتی فشار ذهنی شدید و طولانی باشد، برای بدن ما زهری می شود.

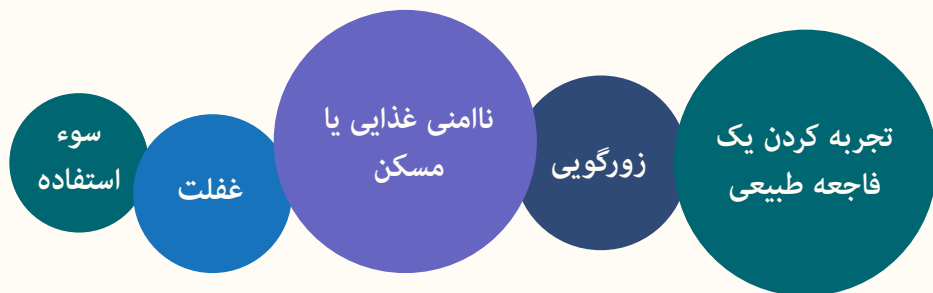
حدود 30 سال پیش، محققین ارتباطی بین تجارب نامطلوب دوران طفولیت (ACEs) و مشکلات صحت طولانی مدت پیدا کردند. تجربه بسیاری از ACE ها بدون نوجوانان حمایتی می تواند باعث ایجاد فشار زهری ذهنی در بدن اطفال شود. با گذشت زمان، فشار زهری ذهنی می تواند منجر به مشکلات صحت مانند اختلال مصرف مواد، افسردگی، اضطراب و حتی امراض قلبی و شکر شود.

ACEs ها در حقیقت بسیار رایج هستند، دو سوم نوجوانان ایالات متحده حداقل یک این را دارند. خبر خوب این است که این تجارب به طور خودکار بر صحت ما تأثیر نمی گذارد. ما می توانیم فشار زهری ذهنی و اثرات ACE ها را با روابط و محیط های امن، محفوظ و پرورش دهنده مدیریت کنیم.



تجربه نامطلوب دوران طفولیت چیست؟

یک تجربه نامطلوب که می تواند منجر به مشکلات صحت شود، جدی تر از فشار ذهنی روزمره است. ACE ها می توانند شامل مواردی باشند مانند:



ACEs - تجارب نامطلوب دوران طفولیت

مسائل سیستماتیک مانند
نژادپرستی و فقر همچنین می
تواند یک تجربه نامطلوب باشد -
همچنین باعث می شود که ACE
های دیگر را بدتر سازد.

بخوانید: محافظت از اطفال در برابر فشار زهری ذهنی

مطالعات نشان داده است که روابط و محیط های امن، محفوظ و پرورش دهنده (SSNREs) بهترین محافظت در برابر فشار زهری ذهنی هستند. هنگامی که وقایع آسیب زا یا منابع مداوم فشار ذهنی با روابط مثبت با مراقبین متعادل می شود، مغز اطفال بهتر می تواند فشار ذهنی را پردازش کند.

ACE ها می توانند منتقل شوند، به خصوص اگر والدین شما نیز ACE های باتجربه داشته باشند. خبر خوب این است که شما هنوز هم می توانید مغز خود را دوباره آموزش دهید و بهبود یابید. یک متخصص می تواند شما را راهنمایی کند و به شما در یادگیری رفتارهای جدید کمک کند.

چگونه برای اطفال SSNREs را ایجاد کنیم

SSNREs می توانند به محافظت در برابر شرایط سخت در برابر تبدیل شدن به فشار زهری ذهنی برای اطفال کمک کنند. هر مراقبت کننده یا نوجوان می تواند به ایجاد یک فضای امن کمک کند. مکاتب، کلیساها و جامعه بزرگتر همگی می توانند به اطفال کمک کنند.

آنجا باشید

بازی کردن، خواندن و صحبت کردن با اطفال به آنها کمک می کند تا با شما احساس ارتباط کنند.

محبت را نشان بدهید

ابراز محبت شما به صورت شفاهی و جسمی می تواند به اطفال کمک کند تا انعطاف پذیری ایجاد کنند.

ثابت بمانید

یک روال ثابت و قابل اعتماد می تواند به اطفال کمک کند تا حوادث غیر منتظره را بهتر اداره کنند.

چگونه می توان به عنوان یک نوجوان شفا بیابیم

گذشته ما را تعریف نمی کند، اما ما را شکل می دهد. مهم است که به یاد داشته باشید که ACEs قصور شما نیست. اولین قدم این است که بدانید که آنها چگونه ممکن است در زندگی شما ظاهر شوند. سپس می توانید به بهبودی شروع کنید. در این مورد بیشتر بیاموزید:

[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). تجارب نامطلوب دوران طفولیت و صحت روانی، شرایط طبی مزمن و رشد در اطفال خردسال. طب آکادمیک اطفال، 15(5)، 517-510. [bit.ly/3ASxEmK](https://doi.org/10.1093/pedp/kp015)
- Harvard University Center on the Developing Child. (n.d). راهنمای برای فشار زهری ذهنی. [bit.ly/493YHbE](https://www.developingchild.harvard.edu/research/parenting/parenting-practices/positive-parenting/)
- Cleveland. (4 اپریل 2023). تجارب نامطلوب دوران طفولیت (ACEs). [bit.ly/3AQnNhn](https://www.clevelandchildrens.org/parenting/parenting-practices/positive-parenting/)
- ACEs Aware. (n.d). ساینس ACEs و فشار زهری ذهنی. [bit.ly/3ASmkHm](https://www.ace Aware.org/)

هر زمان برای کمک به 8-9 تماس بگیرید یا پیام دهید شما احساس میکنید که غرق شده اید یا در پریشانی هستید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org
برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

