



It's Up to Us لخلق سان دييغو صحية وداعمة

تسليط الضوء على: التوتر السام

ليس كل التوتر سيئًا. لكن أنواع معينة من التوتر الذي يعاني منه الطفل يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية في وقت لاحق من الحياة. يصبح التوتر سامًا لأجسامنا عندما يكون شديدًا وطويل الأمد.

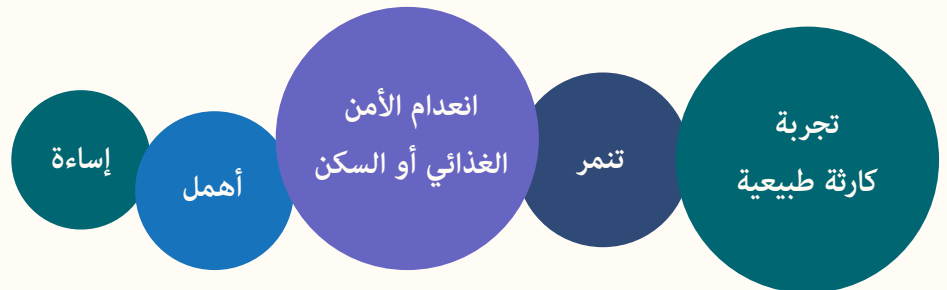
منذ حوالي 30 عامًا، وجد الباحثون علاقة بين تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والمشاكل الصحية طويلة المدى. يمكن أن تؤدي تجربة العديد من تجارب الطفولة السلبية دون وجود بالغين داعمين إلى تراكم التوتر السام في أجسام الأطفال. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي الإجهاد السام إلى مشاكل صحية مثل اضطراب تعاطي المخدرات، والاكتئاب، والقلق، وحتى أمراض القلب والسكري. إن هذه التجارب شائعة جدًا - في الواقع، تعرض ثلثي البالغين في الولايات المتحدة لواحدة على الأقل. والخبر السار هو أن هذه التجارب لا تؤثر تلقائيًا على صحتنا. يمكننا إدارة الإجهاد السام وتأثيرات تجارب الطفولة السلبية من خلال علاقات وبيئات آمنة ومأمونة ورعاية.



يمكن أيضًا أن تكون القضايا النظامية مثل العنصرية والفقر تجربة سلبية، كما أنها تجعل الدول الأخرى أسوأ.

ما هي تجربة الطفولة السلبية؟

تعتبر التجربة السلبية التي قد تؤدي إلى مشاكل صحية أكثر خطورة من التوتر اليومي. يمكن أن تتضمن ACEs أشياء مثل:



ACEs - تجارب الطفولة السلبية

اقرأ بتمعن: حماية الأطفال من التوتر السام

آمنة

علاقات وبيئات

ومتينة

وحاضنة

والبيئات

أظهرت الدراسات أن العلاقات والبيئات الآمنة والمتينة والحاضنة (SSNREs) هي أفضل حماية من الإجهاد السام. عندما تتم موازنة الأحداث المؤلمة أو مصادر التوتر المستمرة من خلال العلاقات الإيجابية مع مقدمي الرعاية، فإن أدمغة الأطفال تكون أكثر قدرة على معالجة التوتر.

يمكن أن تنتقل تجارب الطفولة السلبية، خاصة إذا كان والديك قد مروا أيضًا بتجارب طفولة سلبية. والخبر السار هو أنه لا يزال بإمكانك إعادة تدريب عقلك والشفاء. يمكن للمحترف إرشادك ومساعدتك على تعلم سلوكيات جديدة.

كيفية إنشاء العلاقات والبيئات الآمنة والمتينة والحاضنة للأطفال

يمكن أن تساعد في الحماية من المواقف الصعبة التي قد تتحول إلى توتر سام للأطفال يمكن لأي مقدم رعاية أو شخص بالغ المساعدة في إنشاء مساحة آمنة. يمكن للمدارس والكنائس والمجتمع الأكبر أن يساعدوا الأطفال أيضًا.

كن موجودًا

اللعب والقراءة والتحدث مع الأطفال يساعد على الشعور بالارتباط بك.

اظهار المودة

التعبير عن حبك لفظيًا وجسديًا يمكن أن يساعد الأطفال على بناء المرونة.

ابق ثابتًا

يمكن للروتين الثابت والموثوق أن يساعد الأطفال على التعامل بشكل أفضل مع الأحداث غير المتوقعة.

يمكن للروتين الثابت والموثوق أن يساعد الأطفال على التعامل بشكل أفضل مع الأحداث غير المتوقعة.

ماضينا لا يحدد هويتنا، لكنه يشكلنا. من المهم أن نتذكر أن بتجارب طفولة سلبية ليس خطأك. الخطوة الأولى هي فهم كيفية ظهورهم في حياتك. ثم يمكنك البدء في الشفاء. تعرف على المزيد على:

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

المصادر

- Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). التجارب السلبية في الطفولة والصحة العقلية والأمراض الطبية المزمنة والتطور لدى الأطفال الصغار. bit.ly/3ASxEmK
- مركز جامعة هارفارد لتنمية الطفل. (دون تاريخ). دليل التوتر السام. bit.ly/493YHbE
- كليفلاند كلينك. (4 أبريل 2023). التجارب السلبية في الطفولة (ACEs). bit.ly/3AQnNhn
- التوعية بشأن التجارب السلبية في الطفولة. (دون تاريخ). علم التجارب السلبية في الطفولة والتوتر السام. bit.ly/3ASmkHm

