

Trải Nghiệm Thời Thơ Ấu Bất Lợi

(Adverse Childhood Experiences, ACEs)



Chúng là gì và chúng có ý nghĩa như thế nào đối với tôi?

Trải nghiệm Thời thơ ấu Bất lợi - còn được gọi là ACEs - có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị và gia đình. Các ACEs ảnh hưởng đến tất cả các cộng đồng. Trên thực tế, hai phần ba trong số chúng ta đã từng có ít nhất một ACE.

ACEs là những sự kiện xảy ra trong thời thơ ấu có thể gây ra mức độ căng thẳng cao cho cơ thể và não bộ của quý vị. Căng thẳng đó được coi là “độc hại” và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe suốt đời nếu không được nhận biết và điều trị.

Có 10 ACEs mà chúng tôi đề cập đến. Quý vị có thể được yêu cầu xem xét danh sách này và cho nhóm chăm sóc sức khỏe của chúng tôi biết quý vị hoặc con quý vị đã trải qua bao nhiêu trường hợp trong số này. Điều này được gọi là “điểm số” của ACE — nó sẽ giúp chúng tôi thực hiện tốt hơn việc đáp ứng các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

10 ACEs

- Lạm dụng thân thể
- Lạm dụng tình cảm
- Lạm dụng tình dục
- Bỏ bê thể chất
- Bỏ bê tình cảm
- Có người chăm sóc gặp tình trạng về sức khỏe tâm thần
- Có người chăm sóc sử dụng chất kích thích có vấn đề
- Có người chăm sóc đã ly thân hoặc ly hôn
- Có một người chăm sóc đã bị ở tù
- Bạo lực gia đình tại nhà



Không chỉ là một con số.

Việc trải nghiệm ACEs không quyết định tương lai của chúng ta — những câu chuyện của chúng ta không chỉ là một con số. Điều quan trọng là xác định và hiểu rõ về các ACEs và căng thẳng độc hại của chúng ta, sau đó tìm phương thức chữa lành.

Nghiên cứu cho thấy có một số điều chúng ta có thể làm để giảm bớt căng thẳng mà chúng ta cảm thấy và ngăn tình trạng này phát triển thêm:

- Có mối quan hệ lành mạnh và hỗ trợ với cha mẹ, các thành viên gia đình hoặc người cố vấn
- Ngủ đầy đủ giấc
- Ăn thức ăn lành mạnh
- Dành thời gian bên ngoài và hòa mình vào thiên nhiên
- Tập thể dục thường xuyên
- Thực hành "chánh niệm" như yoga, thiền định và hít thở sâu
- Nói chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần

Hãy cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nếu quý vị có thắc mắc.

Truy cập NumberStory.org để tìm hiểu thêm về ACEs và stress độc hại, và những gì quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình.

