Tôi có thể làm gì?

Dành thời gian kết nối với bản thân

Tìm hiểu xem bạn đã trải qua những ACEs nào và tự trang bị các kiến thức liên quan

Quản lý sự căng thẳng

Thực tập bài tập thiền định, yoga, tham gia vào các hoạt động xã hội,...

Xây dựng các thói quen tốt

Ăn uống lành mạnh, hạn chế sử dụng chất kích thích, tập thể dục thể thao,...

Xây dựng và duy trì các mối quan hệ lành mạnh, an toàn

Tìm kiếm sự trợ giúp

Chia sẻ với những người bạn tin tưởng về các vấn đề bạn gặp phải và liên hệ chuyên gia khi cần sự hỗ trợ

Hành trình để đối diện và xoa dịu các tổn thương thời thơ ấu có thể không dễ dàng và cần thời gian.

Chúng ta có thể làm gì?

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng môi trường xã hội tích cực và sự hỗ trợ đa ngành có thể bảo vệ mọi người khỏi những tác động tiêu cực của ACEs, góp phần cắt đứt vòng xoáy ACEs cho cho các thế hệ tiếp theo.

- Tăng cường hỗ trợ sinh kế cho các gia đình
- Thúc đẩy các hoạt động phòng chống bạo lực
- Đảm bảo cho trẻ một khởi đầu vững chắc và tạo tiền đề để trẻ phát huy hết khả năng của mình
- Tập huấn các kỹ năng giúp phụ huynh và thanh thiếu niên xử lý căng thẳng, quản lý cảm xúc và giải quyết các thử thách hàng ngày
- Kết nối thanh thiếu niên với các hoạt động lành mạnh và hình mẫu tích cực
- Can thiệp để giảm thiểu tác động tiêu cực trước mắt và lâu dài

Liên hệ
Dự án "Bảo Vệ Tương Lai"
Website: https://www.baovetuonglai.vn/
Facebook: https://www.facebook.com/BVTL5PC

L'INITIATIVE sida, tuberculose, paludisme

SCDI Cùng Phát Triển

Bảo vệ tương lai SAVING THE FUTURE

TRẢI NGHIỆM TIÊU CỰC THỜI THƠ ẤU

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Tài liệu lưu hành nội bộ

Trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu là gì?

Trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (Adverse Childhood Experiences - ACEs) là những sự kiện có khả năng gây tổn thương xảy ra với trẻ trong thời thơ ấu (từ khi sinh ra đến năm 18 tuổi).

Nếu không được chữa lành, những tổn thương này có thể gây ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của trẻ khi trưởng thành.

Hậu quả của ACEs có thể truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu rất phổ biến

Theo dữ liệu được thu thập từ hơn **144.000** người trưởng thành trên 25 tiểu bang ở Mỹ từ năm 2015 đến năm 2017:

- **61%** từng trải qua 1 ACE
- **16%** từng trải qua từ 4 ACEs trở lên

Nguồn: CDC

Các nhóm trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu

1. Bị xâm hại

Thể chất | Cảm xúc | Tình dục

2. Bị bỏ mặc

Thể chất | Cảm xúc

3. Rối loạn chức năng gia đình

- Người thân mắc bệnh tâm thần
- Người thân đi tù hoặc trại cai nghiện
- Người thân lạm dụng chất gây nghiện
- Người mẹ bị bạo hành
- Cha mẹ ly hôn/ly thân
- Mồ côi cha/mẹ hoặc cả cha và mẹ

4. Các trải nghiệm khác

- Bị bắt nạt ở trường học hoặc nơi công cộng khác
- Trải qua thời kỳ tị nạn/chiến tranh
- Trải qua thiên tai
- Chứng kiến/trải qua khủng bố

Liệu bạn có những trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu nào?
Quét mã để biết thêm chi tiết

Tác động của trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu

Những năm tháng thơ ấu là giai đoạn nền tảng để phát triển sức khỏe, cơ hội và các mối quan hệ tích cực khi trưởng thành. ACEs có thể cản trở sự phát triển này bằng cách gây ra sự căng thẳng độc hại, kích hoạt phản ứng căng thẳng của cơ thể và não bộ quá mức hoặc trong thời gian dài.

Nếu không được can thiệp, ACEs có thể ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh của cuộc sống và có thể kéo dài đến tuổi trưởng thành.

Sức khỏe thể chất và tinh thần

Béo phì, tiểu đường, ung thư, bệnh tim, trầm cảm

Hành vi

Hút thuốc, lạm dụng chất kích thích, lạm dụng rượu bia, quan hệ tình dục không an toàn, tự sát

Cơ hội và đời sống xã hội

Kết quả học tập kém, thất nghiệp, vô gia cư, khó khăn trong việc hình thành các mối quan hệ lành mạnh