

# ACE গুলি কী এবং কেন সেগুলি গুরুত্বপূর্ণ?



প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলি (ACEs) হল কোনো শিশু বা কিশোর-কিশোরীর জীবনে মানসিক চাপে ভরা ঘটনাসমূহ। এগুলি খুবই সাধারণ ব্যাপার, এবং বেশিরভাগ মার্কিনীদের অন্তত একটি এমন অভিজ্ঞতা আছে। ACE গুলি যে কারোরই ক্ষেত্রে ঘটতে পারে এবং তা স্বাস্থ্যের উপর স্থায়ী প্রভাব ফেলতে পারে।

## ACE-এর প্রকারভেদ

ACE গুলির মধ্যে দুর্ব্যবহার, অবহেলা এবং অন্যান্য বড় ধরনের চাপের বিষয়, যেমন বিবাহবিচ্ছেদ, পিতামাতার মাদকজনিত দুর্ব্যবহার বা বাড়িতে হিংসা প্রত্যক্ষ করার মতো অভিজ্ঞতা অন্তর্ভুক্ত থাকে। নিচে 10টি ACE তালিকাভুক্ত রয়েছে, যা শিশুদের বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত। সম্প্রদায়গত হিংসা, অপদম্ব করা এবং দারিদ্র সহ অন্যান্য ধরনের অসুবিধাও, সঠিক সহায়তা না পেলে, স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

## ACE গুলির প্রতি এক্সপোজার ক্ষতিসাধন করতে পারে

বাচ্চাদের ভালো এবং খারাপ উভয় অভিজ্ঞতাই থাকে, এবং উভয়ই তাদের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। বিজ্ঞান দেখায় যে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা শিশুদের মস্তিষ্ক এবং শরীরের উপর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব ফেলতে পারে। কোনো ACE থেকে সৃষ্ট মানসিক চাপ, সমস্ত শিশু যে দৈনন্দিন চাপ অনুভব করে, তার থেকে আলাদা। এই ধরনের মানসিক চাপ হাঁপানি, ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের মতো স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে নিয়ে যেতে পারে। এটি আচরণব্যবহার, শেখার প্রক্রিয়া এবং মানসিক স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করতে পারে।

## আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য ACE গুলির অর্থ কী?

অধিক সংখ্যক ACE-র ফলে স্বাস্থ্য সমস্যায় উচ্চ ঝুঁকি হতে পারে। আপনার সন্তানের প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী আপনার সন্তানের ACE গুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্তগুলিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে, আপনার সন্তানের পরিচর্যার উন্নতি করতে এবং আপনাকে সহায়ক পরিবেশগুলির সাথে সংযুক্ত করতে আপনার প্রদানকারী এই তথ্য ব্যবহার করতে পারেন।

## বাড়ির অস্থিরতা



মানসিক অসুস্থতা



বন্দী আত্মীয়



মায়ের প্রতি সহিংস আচরণ



মাদকজনিত দুর্য্যবহার



বিবাহবিচ্ছেদ

### অবহেলা



শারীরিক



আবেগসম্পর্কিত

### গালি



শারীরিক



আবেগসম্পর্কিত



যৌন

সূত্র: রবার্ট উড জনসন ফাউন্ডেশন, 2013

## সুসংবাদ

ACE গুলি ঝুঁকি বাড়ায়, কিন্তু সেগুলি স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে নিয়ে যায় না। যখন প্রাপ্তবয়স্করা ধারাবাহিকভাবে শিশুদের যত্ন নেন এবং সহায়তা দেন, তখন শিশুরা নিরাপদ এবং সুরক্ষিত বোধ করে। তারা বিশ্বাস করে যে তাদের পরিচর্যাকারীরা তাদের প্রয়োজনগুলি ভালবাসা-সহ পূরণ করবে। নিরাপত্তার এই অনুভূতি তাদের মস্তিষ্ক ও শরীরের জন্য ভালো। আপনার সন্তানের অন্যান্য ইতিবাচক জীবনধারার উপাদানগুলির মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা, রাতে ভালো ঘুম হওয়া, মননশীলতা অনুশীলন করা এবং প্রয়োজনে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়া। একসাথে, এই সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলি মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া কমাতে সাহায্য করতে পারে এবং ACE গুলির সম্ভাব্য নেতিবাচক প্রভাবগুলিকেও কমাতে পারে।

### সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2018)। ঘুম। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> থেকে সংগৃহীত

বুচ্চি, এম., মার্কস, এস.এস., ওহ, ডি., এবং হ্যারিস, এন.বি. (2016)। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বিষাক্ত মানসিক চাপ। *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428। doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড। (2014)। বিজ্ঞান জানানোর নীতির এক দশক: ন্যাশনাল সায়েন্টিফিক কাউন্সিল অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড-এর কাহিনী। <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child> থেকে সংগৃহীত

ফেলিটি, ডি জে, আন্দা, আর এফ, নর্ডেনবার্গ, ডি, উইলিয়ামসন, ডি এফ, স্পিটজ, এ এম, এডওয়ার্ডস, ডি, . . . মার্কস, জে এস (1998)। প্রাপ্তবয়স্কদের মৃত্যুর অনেকগুলি প্রধান কারণের সাথে শৈশবকালীন নির্যাতন এবং পারিবারিক সংকটের সম্পর্ক। প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলির (ACE) নিরীক্ষণ। *Am J Prev Med*, 14(4), 245-258.

ফিনকেলহোর, ডি, শ্যাটাক, এ., টার্নার, এইচ., এবং হ্যাশি, এস. (2015)। প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলির একটি সংশোধিত তালিকা। *Child Abuse Negl*, 48, 13-21। doi:10.1016/j.chiabu.2015.07.011

গিলবার্ট, এল. কে., ব্রেইভিং, এম. জে., মেরিক, এম. চি., থম্পসন, ডব্লিউ. ডব্লিউ., ফোর্ড, ডি. সি., থিংরা, এস. এস., এবং পার্কস, এস. ই. (2015)। শৈশব প্রতিকূলতা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের দীর্ঘস্থায়ী রোগ: দশটি রাজ্য এবং কলম্বিয়া জেলা, 2010 থেকে একটি আপডেট। *Am J Prev Med*, 48(3), 345-349. doi:10.1016/j.amepre.2014.09.006

খুরি, বি., সর্মা, এম., রাশ, এস. ই., এবং ফোর্নিয়ার, সি. (2015)। সুস্থ ব্যক্তিদের জন্য মননশীলতা-ভিত্তিক স্ট্রেস কমানো: একটি মেটা-বিশ্লেষণ। *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528। doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

অফিস অফ ডিজিজ প্রিভেনশন অ্যান্ড হেলথ প্রমোশন। (2018)। অধ্যায় 3: সক্রিয় শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা।

পুরেওয়াল বোপারাই, এস.কে., অ. ডি., কোইটা, কে., ওহ, ডি.এল., বিনার, এস., বার্কে হ্যারিস, এন., এবং বুচ্চি, এম. (2018)। শৈশবকালীন প্রতিকূলতার জৈবিক প্রভাবগুলিকে প্রশমিত করা: হস্তক্ষেপ প্রোগ্রামগুলির একটি পর্যালোচনা। *Child Abuse Negl*, 81, 82-105। doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

ইউসুফজাই, এ কে, রাশিদ, এম এ, এবং ডুট্টা, জেড এ (2013)। বার্ষিক গবেষণা পর্যালোচনা: উন্নত পুষ্টি - স্থিতিস্থাপকতার পথ। *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377। doi:10.1111/jcpp.12019

CENTER for  
YOUTH  
WELLNESS

HealthySteps  
PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING  
A Program of ZERO TO THREE