

# Kisa Estrès Toksik Ye?



## Tout moun resanti estrès!

E se pa tout estrès ki move. Estrès ka ede siyale sa ki enpòtan e li ka yon motivasyon pou rezoud pwoblèm. Men, twòp estrès move kalite ka pa bon pou sante. Pou timoun, kalite estrès sa a ka vin toksik ofiramezi tan ap pase, sa ka afekte fason sèvo ak kò yo devlope. Eksperyans Negatif nan Anfans (Adverse Childhood Experiences, ACE yo) tankou abi oswa neglijans ka lakoz kalite estrès sa a e yo ka domaje sante yon timoun alontèm. Akòz enpak posib sa a, li enpòtan pou konnen kèk bagay anplis sou estrès ak sou diferan fason kò moun ka reyaji.



### Reyaksyon fas ak estrès ki pozitif:

Se fason kò a reyaji fas ak estrès ki tanporè. Omòn estrès yo ede kò a fè sa ki nesesè nan moman an. Dèke evènman an pase, reyaksyon fas ak estrès la fini e kò a retounen nan eta nòmal li. Pa egzanp, kòmanse fè aranjman pou yon nouvo gadri pou timoun oswa pran piki ka lakoz yon reyaksyon pozitif fas ak estrès. Timoun yo ka gen plis konfyans e yo ka aprann konpetans adaptasyon lè yo jwenn sipò pou tip estrès sa a.



### Reyaksyon fas ak estrès ki tolerab:

Se fason kò a reyaji fas ak estrès ki dire plis tan e ki pi grav. Nan ka estrès ki tolerab, yon timoun bezwen èd nan men yon moun k ap ba l swen pou ede l rete kalm ak diminye reyaksyon parapò ak estrès la. Gras ak sipò sa a ki anplas, kò a ka retounen nan eta nòmal li pi fasil. Ou ka gen estrès ki tolerab nan ensidan tankou yon blesi oswa yon dezast natirèl.



### Reyaksyon fas ak estrès ki toksik:

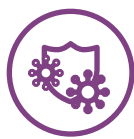
Se fason kò a reyaji fas ak estrès ki dire plis tan e ki pi grav san ase sipò nan men yon moun k ap bay swen. Lè yon timoun pa jwenn èd li bezwen, kò li pa ka kanpe nòmalman reyaksyon fas ak estrès la. Estrès sa a ki dire a ka domaje kò ak sèvo yon timoun e li ka lakoz pwoblèm sante pou tout lavi. Tip estrès sa a prezante akòz ekspozisyon a bagay tankou abi ak neglijans.

## Kijan estrès toksik afekte kò timoun?



### Sèvo a:

Estrès toksik ka fè li pi difisil pou timoun yo chita trankil, pou yo atantif ak pou yo aprann. Li ka afekte lòt konpòtman, tou, sa ki lakoz timoun yo gen difikilte pou yo sonje règ yo e sa fè yo bliye pou yo reflechi anvan yo aj. Li ka afekte imè ak santiman yon timoun tou.



### Iminite:

Estrès toksik ka fè l pi difisil pou kò a konbat enfeksyon ak maladi. Pa egzanp, timoun ka gen rim ak enfeksyon zòrèy pi souvan, oswa pwoblèm ante tankou egzema oswa opresyon.



### Kè a:

Estrès toksik ka ogmante risk pou yon moun devlope tansyon wo, lè li ogmante nivo enflamasyon ki ka domaje atè yo. Kondisyon sa yo ka lakoz maladi kadyak, estwòk ak lòt pwoblèm sante ki grav pita nan lavi.



### Òmòn ak devlopman:

Estrès toksik ka afekte kwasans ak devlopman. Li ka lakoz obezite tou ak chanjman nan lè pibète a fèt, avèk tou lòt pwoblèm.

## Kijan adilt yo ka pwoteje timoun kont estrès toksik?

Timoun yo santi yo an sekirite lè moun k ap ba yo swen yo toujou okipe yo ak bay yo sipò. Santiman sekirite sa a bon pou sèvo ak kò yo. Lòt faktè pwoteksyon pou pitit ou a gen ladan manje manje ki bon pou sante, fè egzèsis fizik regilyèman, dòmi byen lannwit sante, pratike plenn konsyans ak jwenn sipò pou sante mantal lè sa nesèsè. Ansanm, faktè sa yo ka diminye reyaksyon fas ak estrès e yo ka ede diminye efè negatif potansyèl ACE yo.



### SOUS

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002

Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. Enfòmasyon ki soti nan <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.

Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

