



# Jwe wòl ou antanke paran lè ou gen ACE

Antanke yon adilt, ou ka jouk kounye a santi efè pwòp Eksperyans Negatif nan Anfans (Adverse Childhood Experiences, ACE) pa w yo. Kisa sa vle di pou pwòp sante pa w? Sa depann de kantite ACE ou viv nan anfans ou. Li depann *tou* de si ou te viv sèten eksperyans pozitif ki ede diminye efè estrès yo. Yo rele eksperyans pozitif sa yo “faktè pwotektè.” Èske yon zanmi, yon manm fanmi, oswa yon pwofesyonèl swen sante mantal te ba ou sipò nan anfans ou? Èske ou gen yon bon sistèm sipò ki anplas kounye a? Eksperyans sa yo ede diminye efè ACE yo. Enpak ACE yo depann tou de faktè tankou fason ou jere estrès pèsònèlman. Ann kòmanse pale sou fason estrès fonksyone.

## Reyaksyon estrès la

Reyaksyon kò w fas ak estrès la pou ede w siviv. Lè ou santi danje oswa nenpòt kalite menas, reyaksyon natirèl kò w se pou li ogmante tansyon ateryèl la ak batman kè a yon fason pou gen enèji pou chape poul ou oswa pou lite. Yon lòt reyaksyon se rete fije epi pa gen okenn emosyon. Reyaksyon sa yo se fason kò w ap eseye kenbe w an sekirite. Lè yo itilize yo tanzantan, reyaksyon sa yo mache byen fas ak estrès. Pakont, lè ou sibi estrès souvan oswa estrès ki grav pandan anfans ou, kò ou ka aprann pou li reyaji fas ak ti pwoblèm yo kòm si se te gwo pwoblèm yo ye. Se petèt poutèt sa ke ti bagay yo, menm yon kriz kòlè yon timoun piti oswa lèt ki sot tonbe, ka sanble l akablan. Li ka eksplike tou rezon ki fè pafwa ou ka santi w angwase ak menase menm lè ou yon kote ki ansekirite ak kalm. Lè ou sèlman estrese lejèman, ou ka santi w vijilan, konsyan e ou santi w ka fè fas ak sitiyasyon an. Men lè ou twò estrese, ou ka santi w panike ak angwase. Ou ka santi w endiferan tou, fatigue oswa vid sou plan emosyonèl.

Wòl paran se yon bagay ki egzijan, e li ka deklanche reyaksyon estrès sa a byen fasil. Tousemman, akòz fason sèvo yo ak kò yo reyaji fas ak estrès, li pi difisil pou trete enfòmasyon an lè nivo estrès yo twò wo. Ou ka resanti sansasyon *estrès eksèsif* tankou:

- difikilte pou kalme
- move disèneman
- yon tanperaman ki pi rapid ke dabitid ak santiman enpasyans
- difikilte pou panse de fason lojik
- yon kapasite limite pou “analize” lòt moun ak jije bezwen pitit ou
- difikilte pou bay pitit ou egzanp sou bon ladrès ak bon konpòtman.

## Kase Sik ACE yo

Kèk adilt ki te gen ACE lè yo te timoun gen plis difikilte pou yo bay tèt yo oswa pitit yo yon anviwònman ki san danje e ki anrichisan. Anplis de sa, lè ou se yon paran ki gen ACE, sa ka ogmante risk pou pitit ou gen ACE tou. Li enpòtan pou konnen koneksyon sa a. Youn nan etap ki pi enpòtan pou pran pou pwoteje pitit ou se asire ke oumenm ak pitit ou n ap viv nan yon anviwònman ki san danje, ki fyab e ki sen. Si ou bezwen resous, pwofesyonèl swen sante w la oswa pwofesyonèl swen sante mantal ou a ka ede.

## Bon nouvèl la!

Menm si moun ki gen ACE yo ka gen yon pi gwo risk pou plizyè pwoblèm sante, li pa janm twò ta pou yo jwenn sipò! Akòz sèvo yo ak kò yo ap devlope e ap chanje san rete, bagay ou fè pou amelyore sante w *jounen jodiya* ka fè yon *gwo diferans* apre yon tan! Aprann fason ki sen pou fè fas ak estrès ak pou devlope rezilyans ka ede. Ranfòsman konpetans sa a vle di devlope depi kounye a abitud ki sen pou jere estrès ki amelyore kapasite w pou jere sitiyasyon difisil *alavni*. Epitou, aprann kisa ki apwopriye pou laj pitit ou ka ba ou yon ide lè konpòtman li difisil.



## Fason pou diminye efè ACE yo

Plizyè chanjman nan mòdvi ka ede diminye efè ACE yo. Relasyon ak lòt adilt ki sipòte w yo ka ede sèvo w ak kò w *aneyanti reyaksyon estrès la* ak devlope rezilyans. Kreye tan pou detann ou, kreye yon pastan ki anrichisan oswa patisipe nan yon aktivite ki amizan kapab ede anpil, tou! Bon abitud somèy, manje manje ki bon pou sante ak fè egzèsis fizik regilyèman se lòt zouti ki enpòtan tou pou jere estrès. Pratik plenn konsyans yo ka ede tou. Gen kèk paran ki dekouvri ke li itil pou yo chèche pwofesyonèl swen sante mantal pou pwòp ekspozisyon pa yo ak ACE ak twomatis. Pale ak doktè pa w la sou risk sante ki asosye ak ACE yo nan pwochen vizit medikal ou a. Ansanm, faktè pwoteksyon sa yo kapab ede *amelyore sante ak byennèt* tout fanmi an!

### SOUS

- American Academy of Pediatrics. (2015). When things aren't perfect: Caring for yourself and your children. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/When-Things-Arent-Perfect-Caring-for-Yourself-Your-Children.aspx>
- 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
- 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

