

什么是 ACE, 为什么它们很重要?



不良童年经历 (ACE) 是儿童或青少年生活中的压力事件。它们非常普遍, 大多数美国人都至少有过一次。ACE 可能发生在任何人身上, 并可能对健康产生持久的影响。

ACE 的类型

ACE 包括虐待、忽视等经历, 以及离婚、父母滥用药物或目睹家庭暴力等其他主要压力源。以下列出的 10 种 ACE 与儿童当前和未来的健康息息相关。如果没有正确的支持, 包括社区暴力、欺凌和贫困在内的其他困难也会导致健康问题。

经受 ACE 可能会造成伤害

儿童既有好的经历, 也有坏的经历, 而这两种经历都会影响他们的健康。科学表明, 负面经历会对儿童的大脑和身体产生长期影响。来自 ACE 的压力不同于所有儿童都会经历的日常压力。这种压力会导致哮喘、糖尿病和心脏病等健康问题。它还会影响行为、学习和心理健康。

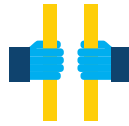
ACE 对您和您的孩子意味着什么?

越多的 ACE 意味着越高的健康问题风险。您孩子的初级保健提供者可能会询问您孩子的 ACE 情况。您的初级保健提供者可以利用这些信息来指导医疗决策、改善您孩子的护理并为您联系有用的服务。

家庭不稳定



精神疾病



亲属被监禁



母亲受到暴力对待



药物滥用



离婚

忽视



身体



情感

虐待



身体



情感



性

资料来源：罗伯特伍德约翰逊基金会，2013

好消息

ACE 会增加风险，但不一定会导致健康问题。如果成年人始终如一地关心儿童并提供支持，他们就会感到安全 and 有保障。他们相信照料者会以爱心满足他们的需求。这种安全感对他们的大脑和身体都有好处。对孩子的来说，其他积极的生活方式因素还包括进食健康的食物、定期锻炼、保持良好的睡眠、练习正念以及在需要时获得心理健康支持。所有这些重要的事情结合在一起，有助于降低压力反应，减少 ACE 的潜在负面影响。

资料来源

美国儿科学会。(2018)。睡眠。摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D. 和 Harris, N. B. (2016)。儿童和青少年的毒性压力。儿科学进展, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002

哈佛大学儿童发展中心。(2014)。科学为政策提供依据的十年：国家儿童发展科学委员会的故事。

摘自 <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., . . . Marks, J. S. (1998)。童年虐待和家庭功能失调与许多成人主要死因的关系。不良童年经历 (ACE) 研究。美国预防医学杂志, 14(4), 245-258。

Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H. 和 Hamby, S. (2015)。修订后的不良童年经历清单。儿童虐待与忽视, 48, 13-21. doi:10.1016/j.chiabu.2015.07.011

Gilbert, L. K., Breiding, M. J., Merrick, M. T., Thompson, W. W., Ford, D. C., Dhingra, S. S. 和 Parks, S. E. (2015)。童年逆境与成年慢性病：2010 年十个州和哥伦比亚特区的最新情况。美国预防医学杂志, 48(3), 345-349. doi:10.1016/j.amepre.2014.09.006

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. 和 Fournier, C. (2015)。针对健康人群的正念减压：一项荟萃分析。身心研究杂志, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

疾病预防与健康促进办公室。(2018)。第 3 章：活跃的儿童和青少年。

Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N. 和 Bucci, M. (2018)。改善童年逆境的生物影响：干预计划回顾。儿童虐待与忽视, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A. 和 Bhutta, Z. A. (2013)。年度研究回顾：改善营养 - 通往复原力之路。儿童心理学和精神病学杂志, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

