



有 ACE 的父母

作为成年人，您可能仍然会感受到自己童年不良经历 (ACE) 的影响。这对您自身的健康意味着什么？这取决于您童年经历过多少次 ACE。这也取决于您是否有过某些有助于减轻压力影响的积极经历。这些积极的经历被称为“保护性因素”。在您的童年时期，朋友、家人或心理保健专业人员是否为您提供过支持？您现在是否有良好的支持系统？这些经历有助于减轻 ACE 的影响。ACE 的影响还取决于您个人如何管理压力等因素。让我们先来谈谈压力是如何起作用的。

压力反应

您身体的压力反应旨在帮助您生存下来。当您感觉到危险或任何威胁时，身体的自然反应是增加血压和心率，这样您就有能量逃跑或反击。另一种反应是冻结和关闭。这些反应是您的身体试图保护您安全的方式。如果不时使用，这些压力反应会很有效。然而，如果您在童年时期经历过频繁或严重的压力，您的身体可能会学会把小问题当作大问题来应对。这可能就是为什么一些小事，即使是幼儿发脾气或打翻了牛奶，也会让您感到难以承受。这也可以解释为什么即使在安全和平静的地方，您有时也会感到焦虑和威胁。当您只有一点压力时，您可能会感到警觉、意识到并且能够很好地应对。但当您压力过大时，则可能会感到恐慌和焦虑。您还可能感到麻木、疲惫或情绪低落。

养育子女的要求很高，很容易引发这种压力反应。很简单，由于大脑和身体对压力的反应，当压力水平过高时，就很难处理信息。您可能会体验到压力超负荷的感觉，例如：

- 难以平静下来
- 判断力差
- 脾气比正常人急躁，缺乏耐心
- 逻辑思维困难
- “读懂”他人和判断孩子需求的能力有限
- 难以为孩子树立良好的技能和行为榜样。

打破 ACE 恶性循环

一些在童年时曾有过 ACE 的成年人会更难为自己和孩子提供一个安全良好的成长环境。此外, 作为一名有 ACE 的父母, 也会增加您的孩子也有 ACE 的风险。了解这种联系非常重要。确保您和孩子生活在一个安全、信任和健康的环境中是保护孩子的最重要步骤之一。如果您需要资源, 您的医疗保健提供者或心理健康专业人士可以提供帮助。

好消息!

尽管有 ACE 的人可能会面临更高的健康风险, 但现在获得支持还为时不晚! 因为身体和大脑都在不断地成长和变化, 所以您今天所做的改善健康的事情随着时间的推移会产生很大的影响! 学习健康的方法来应对压力和培养抗压能力会有所帮助。这种技能的培养意味着现在就养成健康的压力管理习惯, 从而提高将来处理困难情况的能力。此外, 当孩子的行为具有挑战性时, 了解什么是适合孩子的年龄, 可以让您更有远见。



如何减少 ACE 的影响

许多生活方式的改变都有助于减少 ACE 的影响。与其他相互支持的成年人建立关系, 可以帮助您的大脑和身体降低压力反应, 增强复原力。抽出时间放松身心、从事有意义的业余爱好或参加有趣的活动也有很大帮助! 良好的睡眠习惯、健康的饮食和规律的运动也是管理压力的重要工具。正念练习也有帮助。一些家长发现, 寻求心理健康专业人士的帮助对他们自身遭受的 ACE 和创伤很有帮助。在下次就诊时, 与自己的医生谈谈与 ACE 相关的健康风险。这些保护性因素加在一起, 可以帮助改善整个家庭的健康和幸福!

资料来源

美国儿科学会。(2015)。当事情不尽如人意时: 关爱自己和孩子。

摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/When-Things-Arent-Perfect-Caring-for-Yourself-Your-Children.aspx>

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>

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

