

如何减少 ACE 和毒性压力的影响



不良童年经历 (ACE) 可能会增加儿童出现健康问题的风险, 但父母始终如一的关爱和支持有助于保护儿童的健康。与充满爱心和支持的成年人建立关系可以降低儿童的压力水平。即使是简单的活动, 如玩泡泡、熊抱、摇篮曲、一起听音乐和涂色等, 也能发挥作用。

**应对儿童 ACE 的最佳方法是什么?如果可能, 最好是预防 ACE。
此外, 您还可以:**

- 关注并了解孩子的信号。当您感觉到孩子感到压力或害怕时, 帮助她冷静下来。安抚您的孩子, 并教给她在感到不安时冷静下来的方法。
- 与孩子交谈和玩耍。婴儿喜欢摇晃、拥抱和按摩。幼儿在拥抱、分享故事和歌曲以及日常生活中茁壮成长。这些举动能让孩子感到自己被看到、听到和理解。
- 注重管理自己的压力。这可以帮助您更好地调整这些感受对您如何应对孩子的影响。在孩子处于压力期时, 如果父母能保持冷静, 将有助于保护孩子。
- 定期带孩子就医。您的医疗服务提供者可以帮助您了解孩子的健康何时会受到威胁。

帮助孩子的身體应对压力的其他方法：

- 坚持日常生活安排。这可以帮助孩子知道接下来会发生什么，从而减轻压力。
- 让孩子定期锻炼。确保孩子每天至少有一小时的活动时间。
- 帮助孩子吃好。良好的营养能促进大脑健康并保护身体。进餐时多吃水果和蔬菜，避免吃垃圾食品。
- 确保孩子有充足的睡眠。睡眠让身体有时间成长和充电，睡眠充足的孩子更容易应对压力。
- 必要时寻求心理保健。
- 练习保持当下的状态；尝试呼吸和冥想。这可以帮助身体管理压力。
- 求助于家庭和社区中的互助关系。
- 与您的医疗保健提供者讨论您孩子的 ACE 是否会影响他的健康，以及您可以做些什么。

ACE 不仅会影响孩子，

还会影响家庭。要阻止 ACE 的影响，您可以做的一些最重要的事情包括学会管理自己的压力，这样您就可以成为一个健康、稳定和关爱孩子的人。这包括选择健康的生活方式，如吃健康的食物、定期锻炼、保证良好的睡眠以及练习正念。如果您在自己的童年经历过 ACE 和创伤，或者目前正在经历生活中的压力或创伤，获得心理健康支持也会有所帮助。好消息是，科学表明身体和大脑每时每刻都在成长和变化！这意味着，从今天开始，将这些生活方式的选择付诸行动，并在需要时获得正确的帮助，就能为您和您的家人创造一个更健康的未来。

资料来源

美国儿科学会。(2007)。家庭日常活动的重要性。

摘自 <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.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>

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。

Gunnar, M. R. 和 Davis, E. P. (2008)。压力、应对和护理。见 L. Gilkerson 和 R. Klein (Eds.), 早期发展与大脑：教育工作者的教学资源 (第 7 单元, 1-56 页)。

华盛顿特区：ZERO TO THREE。

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

Shonkoff, J. P. 和 Garner, A. S. (2012)。幼年逆境和毒性压力的终生影响。儿科学, 129(1), e232-246. doi:10.1542/peds.2011-2663

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

