

什么是毒性压力？



每个人都会感到压力！

并非所有压力都是坏事。压力可以帮助人们关注重要的事情，并成为解决问题的动力。但是，过多的错误压力可能是不健康的。对于儿童来说，这种压力会随着时间的推移变得有毒，影响他们大脑和身体的成长。虐待或忽视等不良童年经历 (ACE) 会导致这种压力，并损害儿童的长期健康。鉴于这种可能造成的影响，我们有必要多了解一些关于压力和人们身体的不同反应方式的知识。



积极的压力反应：

这是身体对暂时性压力的反应。压力荷尔蒙有助于身体做当下需要做的事情。一旦事件过去，压力反应就会关闭，身体就会恢复正常状态。例如，开始新的儿童保育安排或打针可能会导致积极的压力反应。当儿童在这种压力下得到支持时，他们就能获得自信并学习应对技巧。



可承受的压力反应：

这是身体对更持久、更严重的压力做出的反应。对于可承受的压力，儿童需要支持性照料者的帮助，以保持冷静并降低压力反应。有了这种支持，身体就能更容易地恢复到正常状态。可承受的压力可能发生在受伤或自然灾害等事件中。



毒性压力反应：

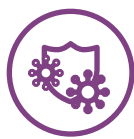
这是在没有照料者提供足够支持的情况下，身体对持久而严重的压力做出的反应。当孩子得不到他所需要的帮助时，他的身体就无法正常关闭压力反应。这种持久的压力会伤害孩子的身体和大脑，并可能导致终生的健康问题。这种类型的压力源于遭受虐待和忽视等情况。

毒性压力如何影响儿童的身体？



大脑：

毒性压力会让儿童更难静下心来、集中注意力和学习。它还会影响其他行为，使儿童难以记住规则，忘记在行动前思考。它还会影响儿童的情绪和情感。



免疫力：

毒性压力会使身体更难抵御感染和疾病。例如，儿童可能会更频繁地患感冒和耳部感染，或出现湿疹或哮喘等健康问题。



心脏：

毒性压力会增加人患高血压的风险，使炎症水平升高，从而损害动脉。这些情况会导致日后患上心脏病、中风和其他严重的健康问题。



荷尔蒙与发育：

毒性压力会影响生长和发育。它还可能导致肥胖、青春期时间的变化以及其他问题。

成人如何保护儿童免受毒性压力的伤害？

如果照料者始终如一地关心儿童并提供支持，他们就会感到安全。这种安全感对他们的大脑和身体都有好处。对孩子的来说，其他保护性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。这些因素结合在一起，有助于降低压力反应，减少 ACE 可能带来的负面影响。



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>

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

