

Căng Thẳng Độc Hại Là Gì?



Ai cũng có lúc cảm thấy căng thẳng!

Và không phải mọi căng thẳng đều có hại. Căng thẳng có thể giúp chú ý đến những điều quan trọng và là động lực để giải quyết vấn đề. Nhưng quá nhiều căng thẳng không tốt có thể gây hại cho sức khỏe. Đối với trẻ em, loại căng thẳng này có thể trở nên độc hại theo thời gian, ảnh hưởng đến cách não bộ và cơ thể của trẻ phát triển. Những Trải Nghiệm Tổn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) như bị ngược đãi hoặc bỏ mặc có thể gây ra loại căng thẳng này và có thể gây hại cho sức khỏe lâu dài của trẻ. Do tác động có thể xảy ra này, điều quan trọng là phải tìm hiểu thêm một chút về căng thẳng và những cách khác nhau mà cơ thể con người có thể phản ứng với căng thẳng.



Phản ứng với căng thẳng tích cực:

Đây là phản ứng của cơ thể trước tình trạng căng thẳng tạm thời. Hormone căng thẳng giúp cơ thể thực hiện những gì cần thiết ngay tại khoảnh khắc đó. Khi sự kiện đó qua đi, phản ứng căng thẳng sẽ dừng lại và cơ thể trở lại trạng thái bình thường. Ví dụ: việc bắt đầu sắp xếp một dịch vụ chăm sóc trẻ em mới hoặc đi tiêm phòng có thể dẫn đến phản ứng với căng thẳng tích cực. Trẻ em có thể tự tin hơn và học được các kỹ năng ứng phó khi được hỗ trợ vượt qua loại căng thẳng này.



Phản ứng với căng thẳng trong giới hạn chịu được:

Đây là phản ứng của cơ thể trước tình trạng căng thẳng kéo dài và nghiêm trọng hơn. Với căng thẳng trong giới hạn chịu được, trẻ cần sự trợ giúp của người chăm sóc tận tình nhằm giúp trẻ bình tĩnh và giảm bớt phản ứng trước căng thẳng. Với sự hỗ trợ này, cơ thể có thể dễ dàng trở lại trạng thái bình thường hơn. Căng thẳng trong giới hạn chịu được có thể xảy ra ở những tình huống như chấn thương hoặc thiên tai.



Phản ứng với căng thẳng độc hại:

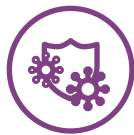
Đây là phản ứng của cơ thể trước tình trạng căng thẳng kéo dài và nghiêm trọng, khi không có đủ sự hỗ trợ từ người chăm sóc. Khi trẻ không nhận được sự trợ giúp cần thiết, cơ thể trẻ không thể dừng phản ứng trước căng thẳng theo cách bình thường. Tình trạng căng thẳng kéo dài này có thể gây hại cho cơ thể và não bộ của trẻ và có thể gây ra các vấn đề sức khỏe cả đời. Loại căng thẳng kéo dài này là hệ quả của việc đối mặt với những vấn đề như lạm dụng và bỏ mặc.

Căng thẳng độc hại ảnh hưởng như nào đến cơ thể của trẻ?



Não bộ:

Căng thẳng độc hại có thể khiến trẻ khó ngồi yên, tập trung và học tập hơn. Tình trạng này cũng có thể ảnh hưởng đến hành vi khác, khiến cho trẻ gặp khó khăn trong việc ghi nhớ những quy tắc và quên suy nghĩ trước khi hành động. Tình trạng này cũng có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và cảm xúc của trẻ.



Miễn dịch:

Căng thẳng độc hại có thể khiến cơ thể khó chống lại bệnh nhiễm trùng và bệnh tật hơn. Ví dụ: trẻ em có thể dễ bị cảm lạnh và nhiễm trùng tai thường xuyên hơn hoặc mắc các bệnh như chàm hoặc hen suyễn hơn.



Trái tim:

Căng thẳng độc hại có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao, làm tăng mức độ viêm nhiễm có thể gây tổn thương động mạch. Những tình trạng này có thể dẫn đến bệnh tim, đột quỵ và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác trong cuộc sống sau này.



Hormone và sự phát triển:

Căng thẳng độc hại có thể ảnh hưởng đến quá trình tăng trưởng và phát triển. Tình trạng này cũng có thể dẫn đến béo phì và thay đổi thời điểm dậy thì, cũng như các vấn đề khác.

Người lớn có thể bảo vệ trẻ em khỏi căng thẳng độc hại bằng cách nào?

Khi người chăm sóc luôn quan tâm và hỗ trợ trẻ em, trẻ sẽ cảm thấy an toàn. Cảm giác an toàn này tốt cho não bộ và cơ thể của trẻ. Các yếu tố bảo vệ khác dành cho con quý vị bao gồm ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, thực hành chánh niệm và nhận được sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần khi cần. Tất cả các yếu tố này kết hợp lại giúp làm dịu phản ứng trước căng thẳng và có thể giúp giảm các tác động tiêu cực tiềm ẩn của ACE.



NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2018). Sleep (Giấc ngủ). Trích từ <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 (Căng Thẳng Độc Hại Ở Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên). *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002
- Trung Tâm Nghiên Cứu Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển tại Đại Học Harvard. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child (Một thập kỷ khoa học định hướng chính sách: Câu chuyện của Hội Đồng Khoa Học Quốc Gia về Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển). Trích từ <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 (Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm cho những người khỏe mạnh: Một phân tích tổng hợp). *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Văn Phòng Phòng Ngừa Dịch Bệnh và Tăng Cường Sức Khỏe. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents (Chương 3: Trẻ em và trẻ vị thành niên năng động).
- 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 (Cải thiện tác động sinh học của nghịch cảnh thời thơ ấu: Bản đánh giá các chương trình can thiệp). *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress (Hậu quả kéo dài của nghịch cảnh và căng thẳng độc hại thời thơ ấu). *Pediatrics*, 129(1), e232-246. doi:10.1542/peds.2011-2663
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition—pathway to resilience (Bản Đánh Giá Nghiên Cứu Hàng Năm: Cải thiện dinh dưỡng—con đường dẫn đến khả năng phục hồi). *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

