

# Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) là gì và Tại Sao Chúng Lại Quan Trọng?



Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) là những sự kiện gây căng thẳng trong cuộc sống của trẻ em hoặc trẻ vị thành niên. Chúng rất phổ biến và hầu hết người Mỹ đều có ít nhất một trải nghiệm như này. ACE có thể xảy ra với bất cứ ai và có thể gây ra những ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe.

## Các loại ACE

ACE bao gồm những trải nghiệm như bị lạm dụng, bỏ mặc và những tác nhân gây căng thẳng lớn khác như ly hôn, cha mẹ lạm dụng chất gây nghiện hoặc chứng kiến bạo lực trong gia đình. Dưới đây là 10 ACE liên quan đến sức khỏe hiện tại và tương lai của trẻ. Những kiểu khó khăn khác, bao gồm bạo lực cộng đồng, bắt nạt và nghèo khó, cũng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nếu không có sự hỗ trợ phù hợp.

## Việc tiếp xúc với ACE có thể gây hại

Trẻ em có cả trải nghiệm tốt và xấu, và cả hai đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ. Khoa học chứng minh rằng những trải nghiệm tiêu cực có thể ảnh hưởng kéo dài đến não bộ và cơ thể của trẻ. Căng thẳng do ACE gây ra khác với căng thẳng hàng ngày mà tất cả trẻ em đều phải trải qua. Loại căng thẳng này có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe như hen suyễn, tiểu đường và bệnh tim. Loại căng thẳng này cũng có thể ảnh hưởng đến hành vi, khả năng học tập và sức khỏe tâm thần.

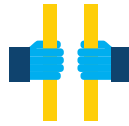
### ACE có ý nghĩa gì đối với quý vị và con quý vị?

Số lượng ACE cao hơn có thể đồng nghĩa với việc nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe cao hơn. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của con quý vị có thể hỏi về ACE của con quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị có thể sử dụng thông tin này để đưa ra quyết định y tế, cải thiện việc chăm sóc của con quý vị và kết nối quý vị với các dịch vụ hữu ích.

## TÌNH TRẠNG BẤT ỔN CỦA HỘ GIA ĐÌNH



Bệnh Tâm Thần



Người Thân Bị  
Giám Giữ Trong Tù



Mẹ Bị Đối Xử Bạo Lực



Lạm Dụng  
Chất Gây Nghiện



Ly Hôn

### BỎ MẶC



Thờ Ơ



Cảm Xúc

### LẠM DỤNG



Thờ Ơ



Cảm Xúc



Tình Dục

Nguồn: Tổ Chức Robert Wood Johnson, 2013

## Tin Tốt

ACE làm tăng nguy cơ, nhưng không nhất thiết dẫn đến các vấn đề sức khỏe. Khi người lớn luôn quan tâm và hỗ trợ trẻ em, trẻ em sẽ cảm thấy an toàn và được bảo vệ. Trẻ tin rằng người chăm sóc sẽ đáp ứng nhu cầu của mình một cách tràn đầy yêu thương. Cảm giác an toàn này tốt cho não bộ và cơ thể của trẻ. Các yếu tố lối sống tích cực 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 những điều quan trọng này kết hợp lại có thể giúp làm dịu phản ứng trước căng thẳng và có thể làm giảm những 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>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., . . . Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults (Mối liên hệ giữa việc lạm dụng trẻ em và rối loạn chức năng hộ gia đình với nhiều nguyên nhân tử vong hàng đầu ở người lớn). *The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study* [Nghiên Cứu về Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE)]. *Am J Prev Med*, 14(4), 245-258.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2015). A revised inventory of Adverse Childhood Experiences (Bản tổng kết đã được sửa đổi về Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu). *Child Abuse Negl*, 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., & Parks, S. E. (2015). Childhood adversity and adult chronic disease: an update from ten states and the District of Columbia (Nguy cơ cảnh thời thơ ấu và bệnh mạn tính ở người lớn: thông tin cập nhật từ mười tiểu bang và Quận Columbia), 2010. *Am J Prev Med*, 48(3), 345-349. doi:10.1016/j.amepre.2014.09.006
- 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
- 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

