



ما هي تجارب الطفولة السلبية (ACEs) وما أهميتها؟

تُعد تجارب الطفولة السلبية (ACEs) أحداثاً مرهقة في حياة الطفل أو المراهق. وهي شائعة جداً، وقد تعرض معظم الأمريكيين لتجربة واحدة منها على الأقل. ويمكن أن تحدث تجارب الطفولة السلبية (ACEs) لأي شخص وقد يكون لها آثار دائمة على الصحة.

أنواع تجارب الطفولة السلبية (ACEs)

تشمل تجارب الطفولة السلبية (ACEs) تجارب مثل سوء المعاملة والإهمال وغيرها من الضغوطات الرئيسية مثل الطلاق أو تعاطي أحد الوالدين للمخدرات أو مشاهدة العنف في المنزل. وفيما يلي 10 تجارب طفولة سلبية (ACEs) ترتبط بصحة الطفل الحالية والمستقبلية. وقد تؤدي أنواع أخرى من الصعوبات، بما في ذلك العنف المجتمعي والتنمر والفقر، إلى مشاكل صحية أيضاً بدون الحصول على الدعم المناسب.

قد يتسبب التعرض لتجارب الطفولة السلبية (ACEs) إلى حدوث أذى

يتعرض الأطفال لتجارب جيدة وأخرى سيئة، وقد يؤثر كلاهما على صحتهم. يُظهر العلم أن التجارب السلبية قد يكون لها آثار طويلة الأجل على أدمغة الأطفال وأجسادهم. يختلف التوتر الناتج عن تجربة طفولة سلبية عن التوتر اليومي الذي يتعرض له جميع الأطفال. وقد يؤدي هذا النوع من التوتر إلى مشاكل صحية مثل الربو والسكري وأمراض القلب. وقد يؤثر كذلك على السلوك والتعلم والصحة العقلية.

قد يعني ارتفاع عدد تجارب الطفولة السلبية (ACEs) ارتفاع خطر الإصابة بمشاكل صحية. وقد يسألك مقدم الرعاية الأولية لطفلك عن تجارب الطفولة السلبية (ACEs) التي تعرض لها طفلك. وقد يستخدم مقدم الرعاية الخاص بك هذه المعلومات لتوجيه القرارات الطبية وتحسين رعاية طفلك وربطك بالخدمات المفيدة

ماذا تعني تجارب الطفولة
السلبية (ACEs) بالنسبة
لك ولطفلك؟

عدم الاستقرار الأسري



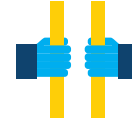
الطلاق



تعاطي المواد المسببة للإدمان



معاملة الأم بعنف



قريب مسجون



المرض العقلي

سوء المعاملة



الجنسية



العاطفية



البدنية

الإهمال



العاطفي



البدني

المصدر: مؤسسة روبرت وود جونسون، 2013

الأخبار السارة

تزيد تجارب الطفولة السلبية (ACEs) من المخاطر، لكن ليس من الضروري أن تؤدي إلى مشاكل صحية. وعندما يركز الكبار الأطفال ويقدمون الدعم لهم باستمرار، يشعر الأطفال بالأمان والطمأنينة. ويتفقون في أن القائمين بالرعاية سيلبون احتياجاتهم بمحبة. ويُعد هذا الشعور بالأمان مفيداً لأدمغتهم وأجسادهم. وتشمل عوامل نمط الحياة الإيجابية الأخرى لطفلك تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط جيد من النوم ليلاً، وممارسة اليقظة الذهنية والحصول على الدعم النفسي عند الحاجة. وبإمكان كل هذه الأمور الهامة معاً أن تساعد في خفض الاستجابة للضغوطات وتقليل الآثار السلبية المحتملة لتجارب الطفولة السلبية (ACEs).

المصادر

- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <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. *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. <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. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *Am J Prev Med*, 14(4), 245-258.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2015). A revised inventory of Adverse Childhood Experiences. *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, 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. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
- 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. *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. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

