



# Làm Thế Nào để Giảm Tác Động của Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) và Căng Thẳng Độc Hại

Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe ở trẻ, nhưng sự chăm sóc và hỗ trợ liên tục của cha mẹ sẽ giúp bảo vệ sức khỏe của trẻ. Mỗi quan hệ với người lớn yêu thương và hỗ trợ có thể làm giảm mức độ căng thẳng của trẻ em. Ngay cả những hoạt động đơn giản như thổi bong bóng, ôm chặt, hát ru, cùng nhau nghe nhạc và tô màu cũng có thể tạo nên sự khác biệt.

**Cách tốt nhất để ứng phó với ACE ở trẻ là gì? Nếu có thể, cách tốt nhất là phòng ngừa ACE. Ngoài ra, quý vị có thể:**

- Chú ý và tìm hiểu các tín hiệu từ phía con mình. Giúp con quý vị bình tĩnh lại khi quý vị cảm thấy trẻ đang căng thẳng hoặc sợ hãi. Hãy xoa dịu con quý vị và dạy chúng cách bình tĩnh khi cảm thấy chán nản.
- Nói chuyện và chơi đùa cùng trẻ. Trẻ nhỏ thích được bế nựng, âu yếm và xoa bóp. Trẻ mới biết đi thích được ôm, được kể chuyện, được hát và được tham gia vào các hoạt động thường ngày. Những hành động này có thể giúp trẻ cảm thấy mình được để mắt đến, lắng nghe và thấu hiểu.
- Tập trung vào việc kiểm soát căng thẳng của chính quý vị. Điều này có thể giúp quý vị điều chỉnh tốt hơn cách những cảm xúc này tác động đến cách quý vị phản ứng với con mình. Việc có cha mẹ bình tĩnh sẽ giúp bảo vệ con quý vị trong các giai đoạn căng thẳng.
- Đưa con quý vị đi khám y tế định kỳ. Nhà cung cấp dịch vụ y tế có thể giúp quý vị hiểu khi nào sức khỏe của con quý vị có thể gặp nguy hiểm.

## Những cách khác giúp cơ thể con quý vị đối phó với căng thẳng:

- Tuân thủ thói quen hàng ngày. Thói quen hàng ngày giúp trẻ biết điều gì sẽ diễn ra tiếp theo, từ đó có thể giảm căng thẳng.
- Cho con quý vị tập thể dục thường xuyên. Đảm bảo con quý vị được vui chơi năng động ít nhất một giờ mỗi ngày.
- Giúp con quý vị ăn uống tốt. Dinh dưỡng tốt giúp tăng cường sức khỏe não bộ và bảo vệ cơ thể. Cho ăn trái cây và rau củ trong bữa ăn và tránh cho ăn đồ ăn vặt.
- Đảm bảo con quý vị ngủ đủ giấc. Giấc ngủ giúp cơ thể có thời gian phát triển và nạp lại năng lượng, và trẻ em ngủ đủ giấc sẽ kiểm soát căng thẳng dễ dàng hơn.
- Tìm đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần nếu cần.
- Thực hành sống và tận hưởng khoảnh khắc ở hiện tại; hãy thử hít thở và thiền định. Điều này có thể giúp cơ thể kiểm soát căng thẳng.
- Hãy tìm đến những mối quan hệ hỗ trợ trong gia đình và cộng đồng của quý vị.
- Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc liệu ACE của con quý vị có ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ không và quý vị có thể làm gì về vấn đề này.

## ACE không chỉ ảnh hưởng đến trẻ em,

chúng còn ảnh hưởng đến cả gia đình. Một số điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để ngăn chặn tác động của ACE bao gồm học cách kiểm soát căng thẳng của *chính mình* để quý vị có thể duy trì trạng thái khỏe mạnh, ổn định và có thể chăm sóc cho con mình. Điều này bao gồm việc lựa chọn lối sống như ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, coi giấc ngủ ngon là ưu tiên hàng đầu và thực hành chánh niệm. Việc nhận được sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần cũng có thể hữu ích nếu quý vị từng trải qua ACE và chấn thương trong thời thơ ấu hoặc hiện đang trải qua những tình huống căng thẳng hoặc chấn thương trong cuộc sống. Tin tốt là khoa học đã chứng minh được cách cơ thể và não bộ phát triển và thay đổi *từng phút mỗi ngày!* Điều này có nghĩa là bằng cách bắt đầu ngay *hôm nay*, thực hiện một số lựa chọn lối sống này và nhận sự giúp đỡ phù hợp khi cần, quý vị có thể xây dựng một tương lai khỏe mạnh hơn cho bản thân và gia đình.

### NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2007). The importance of family routines (Tầm quan trọng của thói quen gia đình). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>
- 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.
- Gunnar, M. R., & Davis, E. P. (2008). Stress, coping, and caregiving (Căng thẳng, ứng phó và chăm sóc). In L. Gilkerson & R. Klein (Eds.), *Early Development and the brain: Teaching resources for educators* (Sự Phát Triển Ở Giai Đoạn Đầu Đời và não bộ: Nguồn lực giảng dạy dành cho các nhà giáo dục) (pp. Unit 7, 1-56). Washington, DC: ZERO TO THREE.
- 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

