



Nuôi dạy con cái khi bản thân bị ảnh hưởng bởi Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE)

Khi trưởng thành, quý vị vẫn có thể cảm nhận được những ảnh hưởng từ Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) của mình. Điều này có ý nghĩa gì đối với sức khỏe của quý vị? Điều này phụ thuộc vào số lượng ACE mà quý vị đã trải qua khi còn nhỏ. Điều này *cũng* phụ thuộc vào việc quý vị có những trải nghiệm tích cực nào giúp giảm tác động của căng thẳng hay không. Những trải nghiệm tích cực này được biết đến là “yếu tố bảo vệ”. Bạn bè, thành viên gia đình hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần có hỗ trợ quý vị trong thời thơ ấu không? Hiện tại, quý vị đã có hệ thống hỗ trợ nào phù hợp chưa? Những trải nghiệm này giúp làm giảm tác động của ACE. Tác động của ACE cũng phụ thuộc vào các yếu tố như cách quý vị tự mình kiểm soát căng thẳng. Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc nói về cách thức hoạt động của căng thẳng.

Phản ứng với căng thẳng

Phản ứng của cơ thể với căng thẳng được thiết lập để giúp quý vị sinh tồn trước căng thẳng. Khi quý vị cảm thấy nguy hiểm hoặc bất kỳ mối đe dọa nào, phản ứng tự nhiên của cơ thể là tăng huyết áp và nhịp tim để quý vị có năng lượng chạy trốn hoặc chống trả. Một phản ứng khác là đông cứng và tạm ngừng hoạt động. Những phản ứng này là cách cơ thể cố gắng giữ cho quý vị được an toàn. Khi được sử dụng tùy từng thời điểm, những phản ứng với căng thẳng này có hiệu quả tốt. Tuy nhiên, khi quý vị thường xuyên hoặc bị căng thẳng nghiêm trọng trong thời thơ ấu, cơ thể quý vị có thể học cách phản ứng với những vấn đề nhỏ như thể chúng là những vấn đề lớn. Đây có thể là lý do tại sao những điều nhỏ nhặt, ngay cả như sự quấy khóc của trẻ mới biết đi hay sữa đổ, cũng có thể khiến quý vị cảm thấy bị choáng ngợp. Điều đó cũng có thể giải thích tại sao đôi khi quý vị cảm thấy lo lắng và bị đe dọa ngay cả khi ở nơi an toàn và yên tĩnh. Khi quý vị chỉ cảm thấy hơi căng thẳng, quý vị có thể bắt đầu cảnh giác, nhận thức được và có khả năng ứng phó tốt. Nhưng khi quý vị quá căng thẳng, quý vị có thể cảm thấy hoảng loạn và lo lắng. Quý vị cũng có thể cảm thấy tê liệt, kiệt sức hoặc kiệt quệ về mặt cảm xúc.

Việc nuôi dạy con cái đòi hỏi nhiều công sức và có thể dễ dàng gây ra phản ứng với căng thẳng này. Rất đơn giản, do cách nào bộ và cơ thể phản ứng với căng thẳng, việc xử lý thông tin sẽ khó khăn hơn khi mức độ căng thẳng quá cao. Quý vị có thể trải qua cảm giác *căng thẳng quá độ* như:

- khó khăn trong việc bình tĩnh lại
- khả năng phán đoán kém
- tính khí nóng nảy hơn bình thường và cảm giác thiếu kiên nhẫn
- khó khăn trong việc suy nghĩ logic
- khả năng “thấu hiểu” người khác và đánh giá nhu cầu của con quý vị bị hạn chế
- khó khăn trong việc làm mẫu các kỹ năng và hành vi tốt cho con quý vị.

Chăm dứt vòng lặp ACE

Một số người lớn gặp phải ACE khi còn nhỏ sẽ gặp khó khăn hơn trong việc tạo ra một môi trường an toàn và nuôi dưỡng cho chính bản thân và con cái của mình. Ngoài ra, việc làm cha mẹ khi bị ảnh hưởng bởi ACE có thể làm tăng nguy cơ khiến con quý vị cũng sẽ gặp phải ACE. Điều quan trọng là phải biết rõ về mối liên hệ này. Việc đảm bảo quý vị và con quý vị được sống trong một môi trường an toàn, đáng tin cậy và lành mạnh là một trong những bước quan trọng nhất quý vị có thể thực hiện để bảo vệ con mình. Nếu quý vị cần đến các nguồn lực, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp đỡ quý vị.

Tin tốt!

Mặc dù những người gặp phải ACE có thể có nguy cơ mắc nhiều vấn đề sức khỏe cao hơn, nhưng không bao giờ là quá muộn để nhận được sự hỗ trợ! Bởi vì cơ thể và não bộ liên tục phát triển và thay đổi, những việc quý vị làm để cải thiện sức khỏe của mình *hôm nay* có thể tạo ra *sự khác biệt lớn* sau này! Học được những cách lành mạnh để ứng phó với căng thẳng và xây dựng khả năng phục hồi sẽ rất hữu ích. Việc xây dựng kỹ năng như vậy đồng nghĩa với việc phát triển những thói quen lành mạnh để kiểm soát căng thẳng ngay bây giờ nhằm cải thiện khả năng xử lý những tình huống khó khăn *trong tương lai*. Ngoài ra, việc tìm hiểu những gì phù hợp với độ tuổi của con quý vị có thể giúp quý vị nhận ra khi nào trẻ có hành vi bất thường.



Làm thế nào để giảm ảnh hưởng của ACE

Nhiều thay đổi về lối sống có thể giúp giảm ảnh hưởng của ACE. Mối quan hệ với những người lớn ủng hộ khác có thể giúp ích cho não bộ và cơ thể của quý vị trong việc làm *giảm phản ứng với căng thẳng* và xây dựng khả năng phục hồi. Hãy dành thời gian để thư giãn, thực hiện một sở thích thú vị hoặc tham gia vào một hoạt động vui vẻ cũng có thể giúp ích rất nhiều! Thói quen cho giấc ngủ tốt, ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên là những công cụ quan trọng khác để kiểm soát căng thẳng. Thực hành chánh niệm cũng có thể giúp ích. Một số bậc cha mẹ nhận thấy việc tìm kiếm sự tư vấn của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần để hiểu rõ hơn về tình trạng chính bản thân họ phải tiếp xúc với ACE và chấn thương là rất hữu ích. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những nguy cơ sức khỏe liên quan đến ACE trong lần thăm khám tiếp theo. Những yếu tố bảo vệ này kết hợp lại có thể giúp *cải thiện sức khỏe và hạnh phúc* của toàn thể gia đình quý vị!

NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2015). When things aren't perfect: Caring for yourself and your children (Khi mọi chuyện không diễn ra như mong muốn: Chăm sóc bản thân và con cái của quý vị). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/When-Things-Arent-Perfect-Caring-for-Yourself-Your-Children.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>
- 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

