



Fact Sheet ng Kampanya

Ang kampanyang *Live Beyond* na nakatuon sa paghilom mula sa mga Adverse Childhood Experience (mga ACE) at toxic stress ay isang pangunahing bahagi ng makabago at multibillion-dollar na pagsisikap sa loob ng limang taon para baguhin kung paano sinusuportahan ng California ang mga bata, teenager, at pamilya. Ito ay kampanya ng [Children and Youth Behavioral Health Initiative \(CYBHI\)](#) — isang makasaysayang pamumuhunan ng Estado ng California. Ang CYBHI, na nagbibigay-prioridad sa mga pangangailangan ng mga kabataan at nagsasanib sa mga pagsisikap ng mga ahensya at organisasyon na naglilingkod sa kanila, ay inilaan para tiyaking makakahanap ng suporta ang mga kabataan at pamilya para sa kanilang mga pangangailangan sa kalusugan ng emosyon, pag-iisip, at ugali.

Ang kampanyang *Live Beyond* ay binuo ng Office of the California Surgeon General na nakatuon sa pagbibigay ng kamalayan at pag-unawa sa mga Adverse Childhood Experience (mga ACE), toxic stress, at mga potensyal na negatibong epekto ng mga ito, habang nagsusulong ng mga estratehiya sa paghilom at pag-uugali na humihingi ng tulong. Hinihikayat ng media at outreach na kampanya ang paghilom sa pamamagitan ng pagbibigay ng kakayahan na mabilis na makabangon, mga kasanayan sa pag-ayon sa sitwasyon na nakabatay sa ebidensya, at mga pananggalang na interbensyon sa tulong ng mga kabataan, mga magulang at tagapangalaga, at mga partner ng komunidad sa buong estado.

Nilalayan ng kampanya na:

- Magbigay ng higit pang kaalaman tungkol sa mga ACE, toxic stress, at pag-aaral na nagbibigay-paliwanag sa mga potensyal na epekto ng mga ito sa mga pang-araw-araw na buhay ng mga tao — kabilang ang kalusugan ng katawan at pag-iisip, mga interpersonal na relasyon, at iba pa
- Makapagpabago sa mga pananaw tungkol sa paghingi ng tulong sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga kuwento ng paghilom
- Makabuo ng mga kasanayan gamit ang mga accessible na tool at resource sa pamamagitan ng paglalaan ng mga hakbang para maghilom at makontrol ang stress na napatunayan na ng siyensya, naaangkop sa kultura, at naisasagawa
- Magbigay ng inspirasyon na umakson para malampasan ang mga epekto ng mga ACE at toxic stress, at mapigilan ang mga ito para hindi na maranasan din ng mga hinaharap na henerasyon

Bakit mahalaga ang kampanyang ito

Hindi kumakatawan sa atin ang mga nakaraang karanasan natin, ngunit maaaring magkaroon ng pangmatagalang epekto ang mga ito. Ang mga ACE ay mga karanasan na nagdudulot ng stress o na potensyal na nagdudulot ng trauma na nangyayari bago sumapit sa edad na 18, tulad ng pagkakaroon ng tagapangalaga na nakaranas ng pagsubok sa kalusugan ng pag-iisip o sa paggamit ng substance, pagkasaksi ng karahasan sa tahanan, o pagkaranas ng pang-aabuso o kapabayaan.

Karaniwan ang mga ACE. Sa California, gaya ng ipinapakita sa 2023 RAND survey, 61% ng mga kabataan at nakababatang adult na edad 16 hanggang 25 ang nakaranas na ng kahit isang ACE man lang. At 23% ang nakaranas na ng apat o higit pang ACE. Ang magandang balita ay posible ang paghilom at palaging makakakuha ng suporta. Ang paghilom sa ating mga sarili ay ang unang hakbang sa paghilom sa ating mga komunidad at pagtigil sa paulit-ulit na trauma. Maaaring makatulong ang nakabatay sa ebidensya na mga aktibidad sa pagtanggap ng stress: tulad ng pagkakaroon ng kamalayan, pagkakaroon ng sapat na tulog, pagkilos ng ating mga katawan, pagkain nang tama, paglabas ng bahay, at paghahanap ng mga relasyong nakakapagbigay ng suporta.

At hindi natin kailangang gawin ang lahat ng ito nang mag-isa. Makakahingi rin ng tulong sa mga bihasang peer supporter, therapist para sa kalusugan ng pag-iisip, at medikal na provider.



3 sa 5 tao sa California ang nakaranas na ng kahit isang ACE man lang.



1 sa 5 kabataan at nakababatang adult sa California ang nakaranas na ng apat o higit pang ACE.

Isang kampanya para sa mga kabataan at nakababatang adult sa California

Ang kampanya ay pangunahing para sa mga kabataan at nakababatang adult na edad 16 hanggang 25 na nakaranas na ng isa o higit pang ACE, at para na rin sa mga magulang at tagapangalaga ng mga batang edad 8 hanggang 16. Bukod pa rito, ang kampanya ay nagbibigay ng mga oportunidad para sa mas malawak na komunidad (mga adult, provider ng pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip at katawan, organisasyong nakabase sa komunidad) para malaman kung paano matutulungan ang mga Californian na apektado ng mga ACE sa kanilang paglalakbay tungo sa paghilom.

Pagbibigay-prioridad sa iba't ibang boses ng kabataan sa aming kampanya

Ang kampanyang *Live Beyond* ay ginawa kasama ang at para sa mga kabataan at nakababatang adult na direktang nakaranas ng mga ACE at toxic stress. Ang kampanya ay may kumprehensibong proseso ng pagpapayo sa kabataan at nakababatang adult — sa pamamagitan ng inisyatibang ACEs Aware, na may mga session ng pakikinig at mahusay na pag-test sa iba't ibang kabataan at nakababatang adult, tagapangalaga, at partner ng komunidad sa buong estado. Ang kampanya ay ginagabayan din ng mga eksperto sa paksa, kabilang ang dating California Surgeon General na si Dr. Nadine Burke Harris.



Paano makisangkot

Magiging epektibo lang ang paghilom mula sa mga epekto ng mga ACE at toxic stress kapag bahagi ng solusyon ang bawat isa. Narito ang ilang paraan para makisangkot:

- **Mag-download ng mga libreng resource** para matuto tungkol sa mga ACE at toxic stress. Ang unang hakbang sa paghilom ay ang pag-unawa sa kung paano posibleng nakakaapekto sa kalusugan ng ating pag-iisip at katawan ang mga epekto ng mga ACE at toxic stress, at kung paano lumalabas ang mga ito sa ating mga buhay at relasyon. Mag-download ng mga video, tip na pampatanggal ng stress, Spotify playlist, at higit pa.
- **Ibahagi ang iyong sariling kuwento.** Bagama't hindi iisang dimensyon ang paghilom, mayroon tayong magagawa para maghilom at umunlad mula sa mga epekto ng mga ACE at toxic stress, para sa ating mga sarili at sa susunod na henerasyon. Ibahagi ang iyong kuwento at magbigay ng inspirasyon sa iba!
- **Maging isang tao na madudulugan ng kabataan kapag may mga pagsubok sa buhay.** Oo, maaaring makaranas ng pagkahapo ang ating mga katawan at utak dahil sa trauma. Gayunpaman, maaaring mapanumbalik ang lakas ng mga ito sa tulong ng mga mapagkalingang relasyon. Ang lahat ng Californian ay makakapagbigay ng kinakailangang suporta sa mga kabataan o tagapangalaga sa kanilang mga komunidad sa pamamagitan ng pakikinig, pagmamalasakit, at paglalaan ng ligtas na lugar para maiproseso ang mga mahirap na karanasan at kumplikadong nararamdaman.
- **Ibahagi ang kampanya.** I-follow kami sa social media, mag-link sa aming website, i-download ang mga toolkit, at ibahagi ang impormasyon sa iyong mga network — online at offline!

Paki-follow din ang mga social channel ng aming kampanya para sa mga update, pang-edukasyong content, mga kuwento mula sa mga kabataan, at higit pa.

 Website: livebeyondCA.org

 TikTok: @LiveBeyondCA

 Instagram: @LiveBeyondCA

 Facebook: Live Beyond Campaign