



live beyond

صحيفة بيانات الحملة

تُعد حملة الحياة ما بعد تخطي تجارب الطفولة السلبية (يُشار إليها بالرمز (ACEs) باللغة الإنجليزية) والتعافي من الضغوط المؤذية مكونًا أساسيًا ضمن الجهود الرائدة الخمسية المتخطية تكلفتها مليارات من الدولارات بهدف تطوير النهج المتبع في ولاية كاليفورنيا لدعم الأطفال والشباب والأسر. وهذه إحدى حملات مبادرة الصحة السلوكية للأطفال والشباب (CYBHI) - استثمار تاريخي تبذله ولاية كاليفورنيا - التي تركز على احتياجات الشباب وتُؤخذ جهود الوكالات والمؤسسات العاملة على خدمتهم، حيث تعمل على ضمان دعم احتياجاتهم الصحية هم وأسرها شعوريًا، ونفسيًا، وسلوكيًا.

لقد طوّرت إدارة كبير أطباء ولاية كاليفورنيا حملة الحياة ما بعد التخطي (Live Beyond) مُركّزة على زيادة الوعي والإدراك تجاه تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والضغوط الضارة وآثارها السلبية المحتملة في ظل تعزيز إستراتيجيات التعافي وسلوكيات الحصول على المساعدة. تعمل حملة التوعية والانتشار الإعلامي على تشجيع التعافي عبر اغتراس المرونة ومهارات التكيف المرتكزة على الأدلة والتدخلات التلطيفية بالتعاون مع الشباب، وأولياء الأمور، ومقدمي الرعاية، وشركاء المجتمع في أرجاء الولاية كافة.

تهدف الحملة إلى ما يلي:

- زيادة الوعي بتجارب الطفولة السلبية (ACEs)، والضغوط الضارة والأساس العلمي الكامن وراء تأثيراتها المحتملة في حياة الناس اليومية - بما في ذلك الصحة البدنية والنفسية، وعلاقات التفاعل الاجتماعي البينية، وما إلى ذلك.
- تعزيز التوجهات المؤثرة حول السعي للحصول على المساعدة عبر مشاركة قصص التعافي.
- بناء مهارات عبر أدوات وموارد يسهل الوصول إليها، وذلك من خلال توفير خطوات مثبتة علميًا، ومرتبطة ثقافيًا، وقابلة للتنفيذ على أرض الواقع بهدف التعافي وإدارة الضغوط.
- الحث على التصرف للتغلب على آثار تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والضغوط الضارة ومنعها من التسرب إلى الأجيال القادمة.

ما أهمية هذه الحملة

تجاربنا السابقة لا تحدد هويتنا، ولكن قد يكون لها تأثير دائم. إن تجارب الطفولة السلبية (ACEs) هي تلك التجارب المثيرة للضغوط أو التي قد يكون لها تأثير صادم وتقع قبل بلوغ 18 عامًا، مثل أن يكون للمرء مقدم رعاية ذو مشكلة نفسية أو مدمن على المخدرات، أو تجربة العنف المنزلي، أو الإساءة، أو الإهمال.

تجارب الطفولة السلبية (ACEs) شائعة، حيث يُظهر استطلاع للرأي أجرته مؤسسة RAND في عام 2023 أن 61% من الشباب وصغار البالغين المتراوحة أعمارهم بين 16 حتى 25 عامًا في ولاية كاليفورنيا قد مروا بتجربة طفولة سلبية واحدة على الأقل. كما أن 23% قد مروا بأربع تجارب طفولة سلبية أو أكثر. والخبر الجيد هو أن التعافي ممكن، ولا يتأخر الوقت أبدًا عن الحصول على الدعم. إن علاجنا لذاتنا هو الخطوة الأولى تجاه تعافي مجتمعاتنا وإنهاء دوائر الصدمات. يمكن أن تفيد أنشطة كبح الضغوط القائمة على الأدلة: مثل أن يكون المرء متبصرًا، وأن يحصل على ما يكفي من النوم، والحركة، والتغذية الجيدة، والتنزه، والعثور على علاقات داعمة.

ولا يلزمنا القيام بذلك كله بأنفسنا. كما يمكن التمتع بمساعدة الأقران الداعمين المُدرّبين، ومعالجي الصحة النفسية، ومقدمي الرعاية الطبية.



مرّ 3 من بين كل 5 أشخاص في ولاية كاليفورنيا بتجربة طفولة سلبية (ACE) واحدة على الأقل.



عانى 1 من بين كل 5 بالغين يافعين في ولاية كاليفورنيا من أربع تجارب طفولة سلبية (ACEs) على الأقل.

حملة لشباب ولاية كاليفورنيا وبالغها اليافعين

تستهدف الحملة الشباب والبالغين اليافعين المتراوحة أعمارهم بين 16 وحتى 25 عامًا ممن مرّوا بواحدة أو أكثر من تجارب الطفولة السلبية (ACEs)، وكذلك أولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال المتراوحة أعمارهم بين 8 وحتى 16 عامًا. إضافة إلى ذلك، توفر الحملة فرصًا لتنقيف المجتمع الأكبر (البالغين، ومقدمي رعاية الصحة النفسية والبدنية، والمؤسسات المجتمعية) حول كيفية دعم مواطني كاليفورنيا هؤلاء المتأثرين بتجارب الطفولة السلبية (ACEs) خلال رحلات تعافيتهم.

التركيز على تنوع أصوات الشباب في حملتنا

حملة الحياة ما بعد التخطي (Live Beyond) هي بنت أفكار البالغين اليافعين الذين مرّوا بتجارب طفولة سلبية (ACEs) وضغوط ضارة أنشؤوها بأنفسهم ولأنفسهم. تضمنت الحملة عملية توجيه استشارة مكثفة للشباب والبالغين اليافعين من خلال مبادرة نوعية بتجارب الطفولة السلبية (ACEs)، وكذلك جلسات الاستماع والفحص النشط مع مختلف الشباب، والبالغين اليافعين، ومقدمي الرعاية، وشركاء المجتمع في أرجاء الولاية كافة. أما القيادة، فيتولاها خبراء بأهداف الحملة بمن فيهم كبير أطباء كاليفورنيا السابق د. نادين بورك هاريس.

كيفية المشاركة

لا يتمتع التعافي من آثار تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والضغوط الضارة بفاعليته دون مشاركة الجميع في الحلول. وفيما يلي بعض أساليب المشاركة:

تنزيل موارد مجانية للتعرف على تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والضغوط الضارة. أولى الخطوات هي فهم وقع آثار تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والضغوط الضارة على صحتنا النفسية والبدنية، وكيفية ظهورها في حياتنا وعلاقاتنا، وتنزيل فيديوهات ونصائح التخلّص من الضغوط وقوائم تشغيل أغاني Spotify والمزيد.

شاركنا قصتك. بينما لا يسير التعافي على خطى محددة، هناك أمور يمكننا الاضطلاع بها للتعافي والتغلب على آثار تجارب الطفولة السلبية (ACEs) والضغوط الضارة لأنفسنا وللأجيال القادمة. شاركنا قصتك، وألهم الآخرين!

كن "نلك الشخص" الذي يتطلع إليه الشباب حين تحتد عليهم الحياة. نعم، يمكن لأجسامنا وعقولنا نزع الدم والدموع جرّاء التعرض للصدمات. ولكن، يمكن لإثراء العلاقات مساعدتنا على التعافي، حيث يمكن لكل مواطني كاليفورنيا مد أيديهم بذلك الدعم اللازم للشباب أو مقدمي الرعاية في مجتمعاتهم عبر الإنصات والاهتمام وتوفير أماكن آمنة للتعامل مع التجارب القاسية والمشاعر المعقدة.

رؤج الحملة. تابعنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي، انشر رابط موقعنا الإلكتروني، قم بتنزيل مجموعة الأدوات، وشارك معلومات مع شبكاتك - عبر الإنترنت وبعيدًا عنه!

كما نرجو متابعتك قنوات حملتنا الاجتماعية للاطلاع على التحديثات، والمحتوى التنقيفي، وقصص الشباب، والمزيد.

@LiveBeyondCA :TikTok



livebeyondCA.org :الموقع الإلكتروني



Live Beyond Campaign :Facebook



@LiveBeyondCA :Instagram



live
beyond



OFFICE OF THE
CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL