



## Tờ Thông Tin về Chiến Dịch

Chiến dịch *Live Beyond* (Sống vượt qua) những Trải Nghiệm Bất Lợi Thời Thơ Ấu (ACE trong tiếng Anh) và chiến dịch tập trung vào việc chữa lành căng thẳng độc hại là một phần quan trọng của nỗ lực mang tính đột phá, trị giá hàng tỷ đô la trong năm năm nhằm thay đổi cách thức California hỗ trợ trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình. Đây là một chiến dịch của [Children and Youth Behavioral Health Initiative \(CYBHI\)](#) — một khoản đầu tư mang tính lịch sử của Tiểu Bang California. Tập trung vào nhu cầu của thanh niên và hợp nhất nỗ lực của các cơ quan và tổ chức phục vụ họ, CYBHI tận tâm đảm bảo thanh niên và gia đình có thể tìm được sự hỗ trợ cho các nhu cầu về sức khỏe cảm xúc, tâm thần và hành vi của họ.

Chiến dịch *Live Beyond* do Office of the California Surgeon General (Văn Phòng Tổng Y Sĩ California) phát triển với trọng tâm là nâng cao nhận thức và hiểu biết về những Trải Nghiệm Bất Lợi Thời Thơ Ấu (ACE), căng thẳng độc hại và các tác động tiêu cực tiềm ẩn của chúng, đồng thời thúc đẩy các chiến lược chữa lành và hành vi tìm kiếm trợ giúp. Chiến dịch truyền thông và tiếp cận cộng đồng này khuyến khích việc chữa lành thông qua việc xây dựng khả năng phục hồi, kỹ năng đối phó đã được chứng minh và các biện pháp can thiệp hỗ trợ với phối hợp của thanh thiếu niên, cha mẹ và người chăm sóc cũng như các đối tác cộng đồng trên toàn tiểu bang.

### Chiến dịch này nhằm:

- **Nâng cao kiến thức** về ACE, căng thẳng độc hại và các tác động tiềm ẩn của chúng lên cuộc sống hằng ngày của mọi người — bao gồm sức khỏe thể chất và tâm thần, các mối quan hệ giữa các cá nhân, v.v.
- **Tác động đến thái độ** về việc tìm kiếm trợ giúp bằng cách chia sẻ những câu chuyện chữa lành
- **Xây dựng kỹ năng** với các công cụ và tài nguyên có thể tiếp cận bằng cách cung cấp các bước đã được khoa học chứng minh, phù hợp về mặt văn hóa và có thể hành động để chữa lành và kiểm soát căng thẳng
- **Truyền cảm hứng hành động** để khắc phục tác động của ACE và căng thẳng độc hại, đồng thời ngăn chặn chúng truyền sang thế hệ tương lai

### Tại sao chiến dịch này lại quan trọng

Những trải nghiệm quá khứ không định nghĩa con người chúng ta nhưng chúng có tác động lâu dài. ACE là những trải nghiệm căng thẳng hoặc có khả năng gây tổn thương xảy ra trước 18 tuổi, chẳng hạn như có người chăm sóc phải vật lộn với vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng được chất, chứng kiến bạo lực gia đình hoặc bị lạm dụng hoặc bỏ bê.

ACE rất phổ biến. Tại California, theo khảo sát của RAND năm 2023, 61% thanh thiếu niên từ 16 đến 25 tuổi đã từng trải qua ít nhất một ACE. Ngoài ra, 23% đã trải qua bốn ACE trở lên. Điều may mắn là bạn có thể chữa lành và không bao giờ quá muộn để được hỗ trợ. Chữa lành bản thân là bước đầu tiên để chữa lành cộng đồng của chúng ta và chấm dứt chu kỳ tổn thương. Các hoạt động giảm căng thẳng đã được chứng minh có thể hữu ích: như chánh niệm, ngủ đủ giấc, vận động cơ thể, ăn uống lành mạnh, ra ngoài và tìm kiếm các mối quan hệ hỗ trợ.

Và chúng ta không phải tự làm tất cả những việc đó. Trợ giúp từ những người hỗ trợ đồng đẳng đã được đào tạo, các chuyên viên trị liệu sức khỏe tâm thần và các nhà cung cấp dịch vụ y tế cũng luôn có sẵn.



Cứ 5 người ở California thì có 3 người đã trải qua ít nhất một ACE.



Cứ 5 người ở California thì có 1 người đã trải qua bốn ACE trở lên.

## Một chiến dịch dành cho thanh thiếu niên California

Chiến dịch này chủ yếu dành cho thanh thiếu niên từ 16 đến 25 tuổi đã trải qua một hoặc nhiều ACE cũng như cha mẹ và người chăm sóc sức khỏe cho trẻ từ 8 đến 16 tuổi. Ngoài ra, chiến dịch còn mang đến cơ hội cho cộng đồng lớn hơn (người trưởng thành, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thể chất và tâm thần cũng như các tổ chức dựa vào cộng đồng) tìm hiểu cách hỗ trợ người dân California bị ảnh hưởng bởi ACE trong hành trình chữa bệnh của họ.

### Tập trung vào tiếng nói đa dạng của thanh thiếu niên trong chiến dịch của chúng tôi

Chiến dịch *Live Beyond* được tạo ra dành cho thanh thiếu niên đã trải qua ACE và căng thẳng độc hại. Chiến dịch này bao gồm một quy trình tư vấn sâu rộng cho thanh thiếu niên — thông qua sáng kiến ACEs Aware, cùng với các buổi lắng nghe và thử nghiệm mạnh mẽ với thanh thiếu niên, người chăm sóc và đối tác cộng đồng đa dạng trên toàn tiểu bang. Chiến dịch này cũng được sự dẫn dắt của các chuyên gia về chủ đề này, bao gồm cả cựu Tổng Y Sĩ California, Bác Sĩ Nadine Burke Harris.



## Cách tham gia

Chữa lành khỏi tác động của ACE và căng thẳng độc hại chỉ có thể hiệu quả khi mọi người cùng tham gia giải quyết. Dưới đây là những cách tham gia:

- **Tải xuống miễn phí các tài nguyên** để tìm hiểu về ACE và căng thẳng độc hại. Bước đầu tiên để chữa lành là hiểu tác động của ACE và căng thẳng độc hại có thể ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tâm thần và thể chất cũng như biểu hiện trong cuộc sống và các mối quan hệ của chúng ta. Tải xuống video, mẹo giảm căng thẳng, danh sách phát Spotify, v.v.
- **Chia sẻ câu chuyện riêng của bạn.** Mặc dù việc chữa lành không mang tính chất tuyến tính nhưng có những điều chúng ta có thể làm để chữa lành và phát triển sau ảnh hưởng của ACE và căng thẳng độc hại, vì bản thân và thế hệ tương lai. Chia sẻ câu chuyện của bạn và truyền cảm hứng cho những người khác!
- **Hãy trở thành “người” mà một người trẻ tuổi có thể tìm đến khi cuộc sống trở nên khó khăn.** Đúng vậy, cơ thể và tâm trí của chúng ta có thể hao mòn do tổn thương. Những việc nuôi dưỡng các mối quan hệ có thể giúp hồi phục cơ thể và tâm trí. Tất cả người dân California có thể cung cấp hỗ trợ cần thiết cho thanh thiếu niên hoặc người chăm sóc trong cộng đồng của họ bằng cách lắng nghe, quan tâm và cung cấp một nơi an toàn để xử lý những trải nghiệm khó khăn và cảm xúc phức tạp.
- **Chia sẻ chiến dịch.** Theo dõi chúng tôi trên mạng xã hội, liên kết tới trang web của chúng tôi, tải xuống bộ công cụ và chia sẻ thông tin với mạng lưới của bạn — cả trực tuyến và ngoại tuyến!

Ngoài ra, vui lòng theo dõi các kênh xã hội của chiến dịch của chúng tôi để biết thông tin cập nhật, nội dung giáo dục, câu chuyện của thanh thiếu niên, v.v.

 Trang web: [livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org)

 Instagram: [@LiveBeyondCA](https://www.instagram.com/LiveBeyondCA)

 TikTok: [@LiveBeyondCA](https://www.tiktok.com/@LiveBeyondCA)

 Facebook: [Live Beyond Campaign](https://www.facebook.com/LiveBeyondCampaign)