



## 活动简报

*Live Beyond* 童年不良经历 (ACE, 童年不良经历) 和以有害压力疗愈为中心的活动是耗资数十亿美元、为期五年的开创性努力的关键组成部分, 旨在改变加州支持儿童、青年和家庭的方式。这是 [Children and Youth Behavioral Health Initiative \(CYBHI\)](#) 的一项活动, 是加州的一项具有历史意义的投资。CYBHI 以年轻人的需求为中心, 联合为其提供服务的机构和组织的努力, 致力于确保年轻人和家庭能够针对情感、心理和行为健康需求找到支持。

*Live Beyond* 活动由加州卫生局局长办公室 (Office of the California Surgeon General) 发起, 侧重提高对童年不良经历 (ACE)、有害压力及其潜在负面影响的认识和理解, 同时推广疗愈策略和求助行为。媒体和外展活动与全州的年轻人、父母和看护者以及社区合作伙伴合作, 通过培养适应力、循证应对技能和缓冲干预措施促进疗愈。

### 活动旨在:

- 增加对 ACE、有害压力及其对人们日常生活 (包括身心健康、人际关系等) 潜在影响背后的科学了解
- 通过分享疗愈故事来影响关于求助的态度
- 通过提供经过科学验证、文化相关及可操作的步骤来疗愈和缓解压力, 利用可用的工具和资源培养技能
- 鼓励采取行动, 克服 ACE 和有害压力的影响, 防止贻害子孙后代

### 为什么本活动事关重大

我们昔日的经历不能定义我们, 却能产生持久的影响。ACE 是在 18 岁之前发生的有压力或可能造成创伤的经历, 例如看护者有心理健康或物质使用困扰、目睹家庭暴力或遭受虐待或疏于照顾。

ACE 普遍存在。2023 年 RAND 的一项调查显示, 在加州, 61% 的 16 至 25 岁青年和年轻人至少经历过一次 ACE。此外, 23% 经历过四次或更多 ACE。好消息是, 这是可以疗愈的, 获得支持从来都不晚。疗愈自己是疗愈我们的社区和结束创伤循环的第一步。循证减压活动会有所帮助: 例如保持正念、获得充足的睡眠、活动身体、健康饮食、外出活动以及寻找支持关系。

而且我们不必全靠自己。还可以获得训练有素的同伴支持者、心理健康治疗师和医疗服务提供者的帮助。



加州五分之三的人至少经历过一次 ACE。



加州五分之一的青年和年轻人经历过四次或更多 ACE。

## 一场面向加州青年和年轻人的活动

活动主要面向经历过一次或多次 ACE 的 16 至 25 岁青年和年轻人以及 8 至 16 岁儿童的父母和看护者。此外, 活动还为更大的社区(成年人、心理健康和身体健康护理提供者以及社区组织)提供了机会, 学习如何在疗愈旅程中为受 ACE 影响的加州人提供支持。

## 在我们的活动中吸引不同的青年声音

Live Beyond 活动的创建者和创建目标是有过 ACE 和有害压力生活经历的青年和年轻人。活动涉及广泛的青年和年轻人咨询流程 — 通过 ACEs Aware 倡议, 以及与全州不同青年和年轻人、看护者和社区合作伙伴进行的聆听会议和健全测试。活动还由主题专家指导, 其中包括前任加州卫生局局长 Nadine Burke Harris 博士。



## 如何参与

只有每个人都参与解决方案, 才能有效地疗愈 ACE 和有害压力的影响。下文提供了一些参与方式:

- **下载免费资源**, 了解 ACE 和有害压力。疗愈的第一步是了解 ACE 和有害压力的影响可能如何影响我们的身心健康, 以及如何展现在我们生活和人际关系中。下载视频、减压技巧、Spotify 播放列表等。
- **分享自己的故事**。虽然疗愈未必一以贯之, 但为了自己和下一代, 我们可以采取一些措施来疗愈 ACE 和有害压力的影响, 并从中获得成长。分享您的故事, 激励他人!
- **成为年轻人在生活遇到困难时可以求助的“那个人”**。没错, 创伤可能会磨耗我们的身体和头脑。但培养关系有助于使其恢复。所有加州人都可以通过倾听、关心和提供一个安全的场所来处理艰难的经历和复杂的感受, 为社区中的年轻人或看护者提供所需的支持。
- **分享活动**。关注我们的社交媒体账号, 链接到我们的网站, 下载工具包, 并与您的关系网共享信息 — 线上和线下同步!

另请关注我们的活动社交渠道, 了解最新信息、教育内容、青年故事等。

 网站: [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)