

# Ano ang mga ACE?

Hindi kumakatawan sa atin ang mga nakaraang karanasan natin, ngunit maaaring magkaroon ng pangmatagalang epekto ang mga ito sa kalusugan ng ating pag-iisip at katawan, ating mga relasyon, at pag-uugali natin sa trabaho at paaralan.

Ang mga Adverse Childhood Experience (mga ACE) ay mga karanasang nagdudulot ng stress o na potensyal na nagdudulot ng trauma na nangyayari sa atin sa paglaki, bago tayo sumapit sa edad na 18. Kabilang sa mga halimbawa ang 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, tatlo sa limang tao ang nakaranas na ng kahit isang ACE man lang.

## Ang tatlong uri ng mga ACE ay:

### *Pang-aabuso*

Pisikal, Emosyonal, Sekswal

### *Kapabayaan*

Pisikal, Emosyonal

### *Mga Pagsubok sa Sambahayan*

Sakit sa Pag-iisip, Karahasan Laban sa Intimate Partner, Paghihiwalay o Diborsyo ng Magulang, Pagkakakulong, Maling Paggamit o Dependence sa Substance



Kapag paulit-ulit na nangyayari ang mga kaganapang nagdudulot ng trauma, kung walang sapat na pananggalang na suporta, nagiging over-activated ang ating likas na pagtugon sa stress at maaari tayong makaranas ng bagay na tinatawag na toxic stress, na maaaring lubos na makaapekto sa ating mga isip at katawan tungo sa pagiging adult.

**Matuto pa sa [livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org).**

**live  
beyond**



OFFICE OF THE  
CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL

# May Paparating na Paghilom

Ang magandang balita ay palaging makakakuha ng suporta at makakapagsimulang maghilom. Makakatulong sa ating humilom ang mga aktibidad na pampatanggal ng stress tulad ng pagtulog nang mahimbing sa gabi, pagkilos ng ating mga katawan, at pangangalaga sa kalusugan ng ating pag-iisip. At hindi natin ito kailangang gawin nang mag-isa. Makakahingi rin ng tulong sa mga bihasang peer supporter, therapist para sa kalusugan ng pag-iisip, at medikal na provider. **Para matuto pa at makahanap ng mga karagdagang resource, bumisita sa [livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org).**



## Narito ang ilang paraan para maisaaksyon ang Mga Stress Buster:

### *Pagtuunan ang iyong mga pandama*

Kung magagawa mong maglakad, gawin ito. Mas pagtuunan pa ang mga nakikita, naaamoy, at pakiramdam na nararanasan mo. Subukan ang mga app tulad ng AllTrails para sa mga mapagpipilian na malapit sa iyo — saan ka man nakatira.

### *Kumilos*

Sa buong araw, maglaan ng mga 5 minutong break para maisaaktibo ang katawan. Subukang maglakad sa hagdan, mag-jumping jacks nang 25 beses, mag-yoga, mag-jumping rope, o kaya magsayaw-sayaw lang!

### *Isulat ito*

Ang pagsusulat sa journal ay isang paraan para makumusta ang ating mga sarili at ang nararamdaman natin. Maaari rin itong makapagpakalma. Sagutin ang mga tanong na ito: *Ano talaga ang nararamdaman ko ngayong araw na ito? Ano ang kailangan ko sa sandaling ito?*

### *Humingaaaa...*

...nang malalim. Ilagay ang iyong kamay sa tiyan mo at mag-inhale nang malalim, para umangat ang tyan mo, at dahan-dahang mag-exhale sa iyong bibig at maramdamang bumaba pabalik ang tiyan mo.