

# ما هي تجارب الطفولة السلبية؟

خبراتنا السابقة لا تحدد هويتنا، ولكن قد يكون لها تأثير دائم في صحتنا النفسية والبدنية وعلاقتنا وكيفية تعاملنا في العمل وأماكن الدراسة.

إن تجارب الطفولة السلبية (يُشار إليها بالرمز ACEs باللغة الإنجليزية) هي تلك التجارب المثيرة للضغط أو التي قد يكون لها تأثير صادم وتقع قبل بلوغ المرء 18 عامًا. مثل أن يكون للمرء مقدم رعاية ذو مشكلة نفسية أو مدمن على المخدرات، أو المعاناة من العنف المنزلي، أو الإساءة، أو الإهمال. تشيع تجارب الطفولة السلبية (ACEs) في كاليفورنيا، حيث يمرّ ثلاثة من بين كل خمسة أفراد بإحدى تجارب الطفولة السلبية (ACEs) على الأقل.

عندما تقع حوادث صادمة ويتكرر وقوعها دون وجود ما يكفي من الدعم التلطيفي، تتضاعف ردود أفعالنا الطبيعية تجاه الضغوط، وحينها قد نعاني ما يُسمى بالضغط الضارة التي يمكنها بدورها التأثير في عقولنا وأجسامنا حتى في مرحلة البلوغ.

تعرف أكثر من خلال تفضلك بزيارة [livebeyondCA.org](http://livebeyondCA.org)

live  
beyond



OFFICE OF THE  
CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL

هناك ثلاثة أنواع من تجارب الطفولة السلبية (ACEs)، وهي:

الإساءة

بدنية، ونفسية، وجنسية

الإهمال

بدني، نفسي

صعوبات تواجه قاطني المنزل

المرض العقلي، أو عنف شريك الحياة، أو انفصال الوالدين أو الطلاق، أو الحبس، أو تناول المخدرات، أو العوز.



# التعافي قاب قوسين أو أدنى



الخبر الجيد هو أن الوقت لا يتأخر أبدًا عن الحصول على الدعم والشروع في التعافي. ويمكن للأنشطة المخفضة للضغط مثل النوم العميق ليلاً، وممارسة الحركة، والاعتناء بصحتنا النفسية مساعدتنا على التعافي. ولا يلزمنا القيام بذلك كله بأنفسنا. كما يمكن التمتع بمساعدة الأقران الداعمين المُدرِّبين، ومعالجي الصحة النفسية، ومقدمي الرعاية الطبية. لمعرفة المزيد والوصول إلى مزيد من الموارد، تفضل بزيارة [livebeyondCA.org](http://livebeyondCA.org).

## فيما يلي بعض أساليب تطبيق خوافض الضغوط على أرض الواقع:

**تَوَّن**  
يعد التدوين أسلوبًا لتسجيل ما يحدث معنا؛ وهو ما يساعدنا على الوقوف على حقيقة شعورنا. كما يمكن أن يكون الأمر مهندناً. أجب عن هذه الأسئلة: ما الذي أشعر به اليوم في قرارة نفسي؟ ما الذي أحتاج إليه الآن؟

**تَنَفَّسْ**  
... بعمق ضع يدك على بطنك واستنشق نفساً كبيراً وطويلاً بحيث يرتفع بطنك، وازفر الهواء ببطء من فمك واستشعر بطنك وهي تهبط.

**سَلِّطِ الضَّوْءَ عَلَى حَوَاسِكَ**  
لو تمكنت من هذا الأمر، فاخرج وتنزه. ركز أكثر على المناظر التي تقع عينك عليها، والروائح التي تشمها، والمشاعر التي تغمرك. تحقق من تطبيقات مثل AllTrails للاطلاع على الخيارات القريبة منك - بغض النظر عن محل إقامتك.

**تَحَرَّكْ**  
خذ فترات مدة كل منها 5 دقائق طوال اليوم تُحرِّكُ فيها جسمك. جرِّب استخدام السلال، أو مارس 25 حركة وثب، أو اليوجا، أو قفز الحبل، أو مجرد الرقص!