

# 什么是 ACE?

我们昔日的经历不能定义我们，却能对我们的身心健康、人际关系以及我们在工作和学校的表现产生持久的影响。

童年不良经历 (ACE, 童年不良经历) 是在我们 18 岁之前的成长过程中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 — 在加州，五分之三的人至少经历过一次 ACE。

## ACE 的三种类型为：

### 虐待

身体虐待、情感虐待、性虐待

### 疏于照顾

身体疏于照顾、情感疏于照顾

### 家庭挑战

心理疾病、亲密伴侣暴力、父母分居或离异、监禁、物质滥用或依赖



当创伤事件屡次发生时，若没有足够的缓冲支持，我们的自然压力反应就会过度激活，我们可能会承受所谓的“有害压力”，这种压力会影响我们的身心状况，直到成年后很长一段时间。

**了解更多信息，请访问**  
**livebeyondCA.org.**

**live  
beyond**



OFFICE OF THE  
CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL

# 前方就是疗愈之旅

好消息是，获得支持并开始疗愈从来都不晚。睡一夜好觉、活动身体和关注心理健康等减压活动有助于疗愈。而且我们不必单靠自己。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。要了解更多详细信息并查找其他资源，请访问 [livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org)。



## 下文提供一些将减压良方付诸行动的方法：

### 聚焦感官

如果可以，去散步。格外关注您经历的景象、气味和感受。查看 AllTrails 等应用程序，了解您附近的选择 — 无论您住在何处。

### 活动

全天休息 5 分钟，让身体活动起来。尝试走楼梯、做 25 个开合跳、瑜伽、跳绳，或者只是跳舞！

### 写下来

写日记是一种审视自己并了解自己感受的方式。同时能使人平静。回答以下提示：我今天的真实感受如何？我此刻需要什么？

### 深...

...呼吸。将手放在腹部，深吸一口气，腹部隆起，然后通过嘴慢慢呼气，感受腹部回落。