

# ACE là gì?

Những trải nghiệm quá khứ không định nghĩa con người chúng ta nhưng chúng có tác động lâu dài đến sức khỏe tâm thần và thể chất, các mối quan hệ cũng như cách chúng ta thể hiện ở nơi làm việc và trường học.

Trải Nghiệm Bất Lợi Thời Thơ Ấu (ACE trong tiếng Anh) là những trải nghiệm căng thẳng hoặc có khả năng gây tổn thương xảy ra với chúng ta khi lớn lên, trước khi chúng ta bước sang tuổi 18. Các ví dụ bao gồm việc có một người chăm sóc phải vật lộn với vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng dược chất, chứng kiến bạo lực gia đình hoặc bị lạm dụng hoặc bỏ bê. ACE rất phổ biến — ở California, cứ năm người thì có ba người đã từng trải qua ít nhất một ACE.

## Ba loại ACE là:

### *Lạm Dụng*

Thể Chất, Cảm Xúc, Tình Dục

### *Bỏ Bê*

Thể Chất, Cảm Xúc

### *Những Vấn Đề Trong Gia Đình*

Bệnh tâm thần, Bạo lực bạn tình, Cha mẹ ly thân hoặc ly hôn, giam giữ, lạm dụng hoặc phụ thuộc chất gây nghiện



Khi các sự kiện đau thương xảy ra lặp đi lặp lại mà không có đủ sự hỗ trợ đệm, phản ứng căng thẳng tự nhiên của chúng ta sẽ bị kích hoạt quá mức và chúng ta có thể trải qua một thứ gọi là căng thẳng độc hại, có thể tác động đến tâm trí và cơ thể của chúng ta cho đến khi trưởng thành.

**Tìm hiểu thêm tại [livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org).**

**live  
beyond**



OFFICE OF THE  
**CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL**

# Luôn Có Cách Chữa Lành

Điều may mắn là không bao giờ quá muộn để được hỗ trợ và bắt đầu chữa lành. Các hoạt động giảm căng thẳng như ngủ ngon, vận động cơ thể và chăm sóc sức khỏe tinh thần có thể giúp chúng ta chữa lành. Và chúng ta không phải tự làm điều 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. **Để tìm hiểu thêm và tìm kiếm những tài nguyên bổ sung, hãy truy cập [livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org).**



## Dưới đây là một số cách để áp dụng Giải Pháp Giảm Căng Thẳng

### *Tập trung vào các giác quan của bạn*

Nếu có thể, hãy đi dạo. Hãy chú ý hơn đến khung cảnh, mùi vị và cảm nhận mà bạn trải nghiệm. Xem các ứng dụng như AllTrails để biết các lựa chọn ở gần bạn — bất kể bạn sống ở đâu.

### *Vận động*

Nghỉ ngơi 5 phút trong ngày để cơ thể vận động. Hãy thử đi cầu thang, thực hiện 25 động tác nhảy, tập yoga, nhảy dây hoặc chỉ nhảy xung quanh!

### *Ghi nhật ký*

Viết nhật ký là một cách để kiểm tra bản thân và tìm hiểu xem chúng ta đang cảm thấy thế nào. Cách này cũng có thể giúp ta bình tâm. Hãy trả lời những gợi ý sau: Hôm nay tôi thực sự cảm thấy thế nào? Tôi cần gì ở thời điểm này?

### *Hít thở...*

...sâu. Đặt tay lên bụng và hít một hơi thật sâu, sao cho bụng phồng lên, sau đó thở ra từ từ bằng miệng và cảm thấy bụng xẹp xuống.