



我们不必独自疗愈。

获得帮助, 从童年不良经历 (ACE) 和毒性压力中疗愈自己。

你的医疗服务提供者可能会筛查你是否有童年不良经历 (ACE), 也就是在我们18 周岁之前遇到过的压力性或潜在创伤性事件。

童年不良经历产生的毒性压力会影响你的人际关系、健康和整体福祉——但是有多种方法可以疗愈。

其中包括你马上就可以开始采取的行之有效的策略。而且, 在疗愈的过程中你会得到他人的帮助。

访问网站 livebeyondCA.org, 了解关于童年不良经历和毒性压力的更多信息, 以及我们如何共同管理压力和疗愈的实用提示。

live
beyond



© 2024 Office of the California Surgeon General. 依照 2022-238-OSG 号合约出资设立。

如需了解获得支持的方法,
请扫描二维码查看我们的
患者指南。

