



# ليس علينا أن نتعافى وحدنا.

احصل على المساعدة في التعافي من  
تجارب الطفولة السلبية (ACEs)  
والإجهاد السام.

قد يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بفحصك بشأن تجارب الطفولة السلبية (ACEs)، وهي أحداث مجهدة وربما صادمة تحدث لنا قبل بلوغنا سن 18.

الإجهاد السام الناتج عن ACEs يمكن أن يؤثر في العلاقات، والصحة، والرفاهية العامة — لكن هناك طرق للتعافي.

يتضمن ذلك إستراتيجيات مثبتة وفعّالة يمكنك البدء في تنفيذها اليوم. وليس عليك القيام بذلك وحدك.

تعرف على المزيد عن ACEs، والإجهاد السام، والنصائح الفعّالة حول كيفية إدارة التوتر والتعافي معًا على [livebeyondCA.org](http://livebeyondCA.org).



للتعرف على كيفية الحصول على الدعم،  
امسح الرمز للاطلاع على دليل  
المرضى الخاص بنا.

live  
beyond



OFFICE OF THE  
CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL