



Hindi natin kailangang *mag-heal* nang mag-isa.

Makakuha ng tulong sa pag-heal mula sa
Masasamang Karanasan sa Kabataan (Adverse
Childhood Experiences, ACEs) at toxic na stress.

Maaari kang i-screen ng provider mo para sa Adverse Childhood Experiences (ACEs),
na nakaka-stress, mga potential na nakaka-trauma na kaganapan na nangyayari sa atin
bago tayo maging 18.

Ang toxic stress mula sa mga ACE ay makakaapekto sa iyong mga relasyon, kalusugan,
at kabuuang kabutihan ng kalagayan — pero may mga paraan para mag-heal.

Kabilang dito ang napatunayan, mabibisang istrategiya na maaari mong simulang
gawin ngayon. At, hindi mo ito kailangang gawin nang mag-isa.

*Matuto pa tungkol sa mga ACE, toxic na stress, at mabibisang payo kung paano namin
mapamamahalaan ang stress at magkasamang mag-heal sa livebeyondCA.org.*

live
beyond



© 2024 Office of the California Surgeon General. Pinondohan sa ilalim ng kontratang #2022-238-OSG.

Para matuto kung paano makakakuha ng
suporta, *i-scan ang code* para matingnan
ang aming patnubay sa pasyente.

