



Chúng ta không cần phải *chữa lành* một mình.

Hãy tìm sự hỗ trợ để chữa lành khỏi Trải
Nghệệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) và
căng thẳng độc hại.

Nhà cung cấp dịch vụ có thể sàng lọc cho quý vị những Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) – những sự kiện căng thẳng, có khả năng gây chấn thương xảy ra với chúng ta trước khi chúng ta 18 tuổi.

Căng thẳng độc hại từ ACE có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ, sức khỏe và tình trạng hạnh phúc và khỏe mạnh tổng thể của quý vị – nhưng vẫn có cách để chữa lành.

Các cách này bao gồm các chiến lược đã được minh chứng và có hiệu quả mà quý vị có thể bắt đầu thực hiện ngay hôm nay. Và quý vị không cần phải làm việc đó một mình.

Tìm hiểu thêm về ACE, căng thẳng độc hại và những mẹo hiệu quả để có thể quản lý căng thẳng và cùng nhau chữa lành tại livebeyondCA.org.



Để biết cách nhận hỗ trợ, quét
mã để xem hướng dẫn dành
cho bệnh nhân của chúng tôi.

