

Stress độc hại là gì?

Khi trẻ gặp phải những trải nghiệm khó khăn kéo dài hoặc lặp đi lặp lại như mất cha mẹ, bị bắt nạt hoặc bị bạo lực, căng thẳng sẽ dồn nén lại bên trong cơ thể trẻ. Nếu chúng ta không làm gì để giúp trẻ xử lý, điều chỉnh và giảm bớt căng thẳng, chúng có thể tích tụ và biến thành stress độc hại. Điều này có thể gây ra đủ loại hệ lụy, từ những khó khăn trong quá trình phát triển cho đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Cứ 3 trẻ em ở California thì có 1 trẻ có nguy cơ bị stress độc hại.

Bằng cách hiểu được những gì có thể gây ra stress độc hại, quý vị có thể giúp con em mình vượt qua những thời điểm khó khăn khi trẻ cần quý vị nhất. Nếu không được hỗ trợ phù hợp để chữa lành thì việc gặp phải nghịch cảnh hoặc ở trong những tình huống khó khăn, còn được gọi là trải nghiệm khó khăn thời thơ ấu (ACE), có thể khiến trẻ bị stress độc hại. Một số nguyên nhân bao gồm:

- Mất đi người thân
- Ly hôn
- Bệnh tâm thần
- Người chăm sóc sử dụng chất gây nghiện
- Bị lạm dụng
- Điều kiện không ổn định
- Bỏ bê
- Chứng kiến bạo lực
- Phân biệt đối xử và phân biệt chủng tộc
- Sang chấn do nguyên nhân giữa các thế hệ và văn hóa

Ảnh hưởng của stress độc hại

Stress độc hại có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, nhưng đặc biệt có hại cho trẻ nhỏ. Và nếu không được hỗ trợ phù hợp, stress độc hại có thể khiến trẻ bị ảnh hưởng suốt đời.

Tác động ngắn hạn

- Giảm khả năng miễn dịch
- Khó khăn trong học tập
- Vấn đề về hành vi
- Bộc phát cảm xúc nhiều hơn
- Khó ngủ
- Lo âu
- Trầm cảm

Tác động dài hạn

- Thành tích học tập giảm
- Tình trạng sức khỏe nghiêm trọng
- Bệnh tâm thần mãn tính
- Tăng cường sử dụng chất kích thích
- Hành vi bạo lực
- Thất nghiệp và nghèo đói

Cách phòng ngừa stress độc hại

Cho dù chúng ta mong muốn ngăn chặn được nhiều nhất có thể những điều tồi tệ xảy ra với cuộc sống của trẻ, thì chúng ta cũng không thể điều khiển được mọi thứ. Nhưng phụ huynh và người chăm sóc có thể tạo ra môi trường hỗ trợ nhiều hơn để giúp trẻ học cách xử lý những vấn đề khó khăn.

Dưới đây là 4 cách để hỗ trợ con em quý vị và phòng ngừa stress độc hại:

Giữ bình tĩnh

Giữ bình tĩnh sẽ tạo ra môi trường yên bình giúp trẻ điều chỉnh cảm xúc.

Giữ ổn định

Cách làm nhất quán giúp trẻ dễ đoán biết được các sự việc xảy ra.

Đồng hành

Hát, đọc sách và chơi với trẻ giúp trí não trẻ phát triển.

Dịu dàng

Thể hiện yêu thương và tình cảm sẽ tạo nên sợi dây kết nối an toàn và vững chắc.



**Ngăn chặn stress độc hại
trước khi nó bắt đầu.**

Quét mã QR để xem thêm các lời khuyên và nguồn lực
hỗ trợ bổ sung.



**Để con em quý vị
khởi đầu mạnh mẽ
hơn mà không bị
stress độc hại.**



First5California.com

