

什么是有害压力？

如果孩子经历长期或反复的困境，比如失去父母、被霸凌或者接触到暴力，那么孩子的体内会聚积压力。如果我们没有采取任何措施，不帮助孩子消化、管理和减少这种压力，那么压力会慢慢累积，最终转化为有害压力。这可能在他们的人生道路上造成各类问题，比如发育障碍或严重的健康问题。

1/3 的加州儿童可能面临有害压力的风险。

通过了解什么可能造成有害压力，您可以在孩子最需要您的时候帮助他们渡过困境。如果未获得正确的治愈支持，那么经历艰难事件或者持续的困难处境（也称为童年期不良经历 (ACE)）可能导致有害压力。其中一些起因包括：

- 失去亲人
- 父母离婚
- 心理疾病
- 照顾者药物/酒精滥用
- 受到虐待
- 情绪不稳定
- 忽视
- 目睹暴力
- 差别待遇与种族歧视
- 代际与文化创伤

有害压力的影响

有害压力可能影响任何人，但对少年儿童尤其有害。如果没有合适的支持，那么有害压力可能影响他们的一生。

短期影响

- 免疫力下降
- 学习障碍
- 行为问题
- 更多情绪失控
- 睡眠困难
- 焦虑
- 抑郁

长期影响

- 学业成绩下降
- 严重的健康问题
- 长期心理疾病
- 药物/酒精使用增加
- 暴力行为
- 失业与贫穷

如何预防有害压力

虽然我们希望能阻止孩子的生活中发生不好的事情，但我们无法控制一切。然而，父母与照顾者可以营造更体贴关爱的环境，以帮助孩子学习如何应对艰难处境。

以下4种方法可以支持您的孩子并预防有害压力：

冷静

冷静会营造平和的环境，帮助孩子管理情绪。

稳定

保持稳定有助于让世界对于孩子来说更加可预测一些。

陪伴

唱歌、阅读、与孩子玩耍有助于孩子的大脑发育。

关爱

表达爱意和亲情能建立安全、可靠的情感纽带。



及早预防有害压力。

请扫描二维码，查看更多小贴士和额外资源。



First5California.com



摆脱有害压力，
给孩子更强而
有力的开始。

