

## Что такое токсический стресс?

Если ребенок испытывает продолжительные или повторяющиеся тяжелые переживания, например из-за потери родителя, буллинга или подвержения насилию, в его организме накапливается стресс. Если не предпринимать никаких мер, чтобы помочь ему справиться со стрессом и снизить его, то он может перерасти в токсический стресс. В дальнейшем могут возникнуть всевозможные осложнения: от нарушений развития до серьезных проблем со здоровьем.

## Каждый третий ребенок в Калифорнии подвержен риску токсического стресса.

Зная, что может вызвать у вашего ребенка токсический стресс, вы сможете помочь ему пережить трудные времена, когда он нуждается в вас больше всего. Переживание тяжелых событий или продолжающихся трудных ситуаций, также называемых негативным детским опытом (НДО), без надлежащей поддержки может привести к токсическому стрессу. Ниже перечислены некоторые причины:

- Потеря близкого человека
- Развод
- Психическое заболевание
- Употребление психоактивных веществ лицом, осуществляющим уход
- Подвержение насилию
- Нестабильность
- Отсутствие внимания
- Свидетельство насилия
- Дискриминация и расизм
- Межпоколенческая и культурная травма

## Последствия токсического стресса

Токсический стресс может иметь негативное влияние на кого угодно, но для маленьких детей он особенно опасен. Без надлежащей поддержки токсический стресс может оказывать на них негативное влияние на протяжении всей жизни.

### Краткосрочные последствия

- Сниженный иммунитет
- Трудности в обучении
- Поведенческие проблемы
- Эмоциональные всплески
- Проблемы со сном
- Беспокойство
- Депрессия

### Долгосрочные последствия

- Снижение успеваемости в учебе
- Серьезные заболевания
- Хронические психические заболевания
- Злоупотребление психоактивными веществами
- Агрессивное поведение
- Безработица и бедность

## Как предотвратить токсический стресс

Как бы нам ни хотелось, чтобы в жизни ребенка не случилось ничего плохого, мы не можем все контролировать. Однако родители и опекуны могут создать более благоприятную среду, чтобы помочь ребенку научиться преодолевать трудности.

Ниже приведены 4 способа, как поддержать ребенка и предотвратить токсический стресс:

### Сохраняйте спокойствие

Спокойствие помогает создать мирную обстановку, что помогает детям управлять своими эмоциями.

### Будьте уравновешенны

Постоянство помогает сделать мир более предсказуемым для детей.

### Будьте рядом

Пение, чтение и игры с детьми способствуют развитию их мозга.

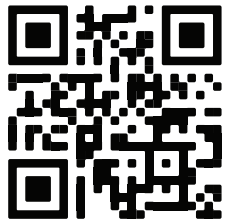
### Будьте заботливыми

Проявление любви помогает создать безопасную и доверительную среду.



**Остановите токсический  
стресс до того, как он начнется.**

Отсканируйте QR-код, чтобы увидеть больше советов и дополнительных ресурсов.



[First5California.com](http://First5California.com)



**Обеспечьте своему  
ребенку хороший  
старт без  
ТОКСИЧЕСКОГО  
стресса.**

