

## ઝેરી તણાવ



### પરિભાષા

ઝેરી તણાવ એ લાંબા સમય સુધી ઉચ્ચ સ્તરના તણાવમાં રહેવાથી આવતી સ્થિતિ છે અને જ્યારે બાળકને વારંવાર થતા નકારાત્મક અનુભવોમાં તેમની કાળજી લેવા માટે કોઈ સહાયક સંભાળ લેનારાઓ ના હોય ત્યારે આ સ્થિતિ થાય છે.

ઝેરી તણાવના કારણો મગજ અને શરીરને લાંબા ગાળાનું નુકસાન થઈ શકે છે.

બહુવિધ પ્રકારના ACEના અનુભવના કારણે ઝેરી તણાવ થઈ શકે છે.

સ્રોત: સેન્ટર ફોર ધ ડેવલપિંગ ચાઇલ્ડ, હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટી

### 3 પ્રકારના તણાવ

#### સકારાત્મક તણાવ

તણાવનું નીચાથી મધ્યમ સુધીનું સ્તર જે અભ્યાસ અને યાદશક્તિમાં વધારો કરે છે

ઉદાહરણ: શાળાએ જવાના પહેલા દિવસે થતો તણાવ

#### સહન કરી શકાય તેવો તણાવ

ગંભીર, હંગામી પ્રતિભાવો જે સહાયક સંબંધો દ્વારા ઉકેલી શકાય છે

ઉદાહરણ: પરિવારની કોઈ વ્યક્તિ ગુમાવવી

#### ઝેરી તણાવ

રાહત વગર લાંબા સમય સુધી તણાવમાં રહેવું

ઉદાહરણ: ઘરની અંદર અથવા બહાર થતી હિંસા

સ્રોત: એલબેટ્ટા ફ્રેમિલી વેલનેસ ઇનિશિએટીવ

### શા માટે તે મહત્વપૂર્ણ છે



ઝેરી તણાવ કેવી રીતે ઘટાડવો અથવા અટકાવવો તે શીખવું એ તંદુરસ્ત બાળકના વિકાસનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. બાળકો અને સંભાળ લેનારાઓ વચ્ચેના સકારાત્મક સંબંધો દ્વારા આમ થઈ શકે છે, તેનાથી બાળકોને તેમની મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં મદદ મળે છે અને તેમની શક્તિઓ અને રુચિઓનું સંવર્ધન થઈ શકે છે.



સહાયક સંભાળ લેનાર તરીકે આપણે જે નાની નાની બાબતો કરીએ તેનાથી બાળકોનાં જીવનમાં ઝેરી તણાવને અટકાવી શકાય છે.

સ્રોત: આ ગાઇડ ટુ ટોક્સિક સ્ટ્રેસ

#### પગલાં લો

- કાળજીપૂર્વક સંભાળ લો ફ્લો ચાર્ટની સમીક્ષા કરો.
- માતાપિતા અને સંભાળ લેનારા માટે, શિસ્તની બદલાતી નીતિ ધ્યાનમાં લો: "શું તકલીફ છે વિ. શું બન્યું છે."

#### સંસાધનો

- ઝેરી તણાવ માટેની માર્ગદર્શિકા
- ACE અને ઝેરી તણાવ: વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો
- [StressHealth.org](http://StressHealth.org)

#### વધુ જાણો



વધુ જાણવા માટે તમારા કેમેરાથી સ્કેન કરો

## સહનશીલતા

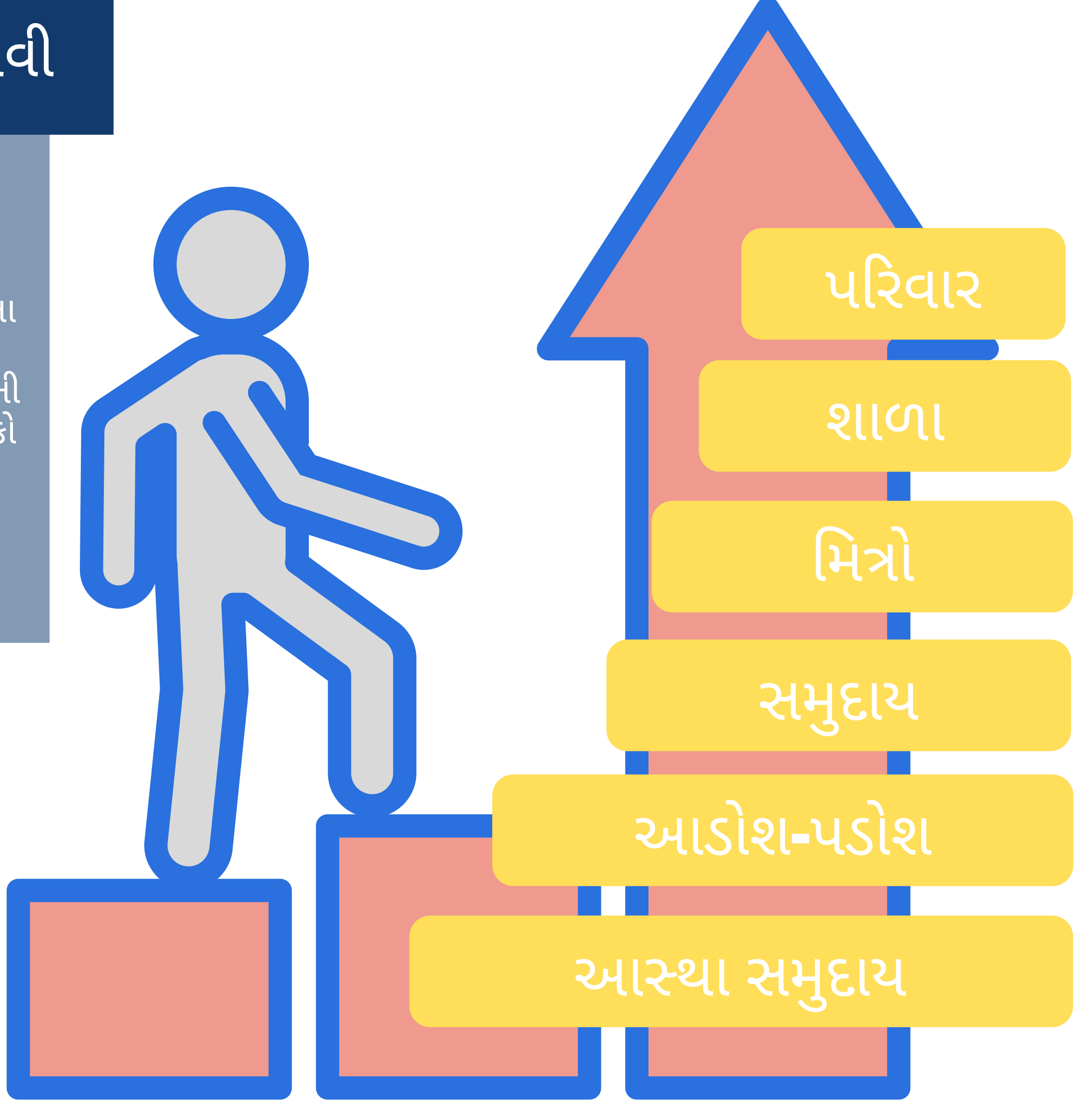


સહનશીલતા એવું સામર્થ્ય છે જેનાથી વિપરિત સ્થિતિમાંથી બહાર આવી શકાય છે. સહનશીલતા કોઈપણ ઉંમરે શક્ય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ જીવનના કોઈપણ તબક્કે વધુ સહનશીલ બની શકે છે, પરંતુ બાળપણના પ્રારંભિક તબક્કે સહનશીલ બનવું તે સૌથી સરળ છે. આપણે બધા જ સહનશીલ બનવાની ક્ષમતા સાથે જન્મ્યા છીએ. આ એવું કૌશલ્ય છે જે સમય સાથે કેળવાય છે અને તે સ્નાયુઓ જેવું છે જેના માટે નિયમિત કસરત જરૂરી છે.

સંભાળ લેનાર દ્વારા મળતા સુરક્ષિત, જોડાયેલા અને સહકારપૂર્ણ હોવાના અનુભવથી બાળકમાં સહનશીલતા કેળવવાનો પાયો બને છે. સંભાળ લેનારમાં માતાપિતા, શિક્ષક, કોચ, પાઠ્ય અથવા બાળકનાં જીવનમાં અન્ય સલામત, સ્થિર, પાલનપોષણ કરનાર પુખ્ત વ્યક્તિનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

## સહનશીલતા કેળવવી

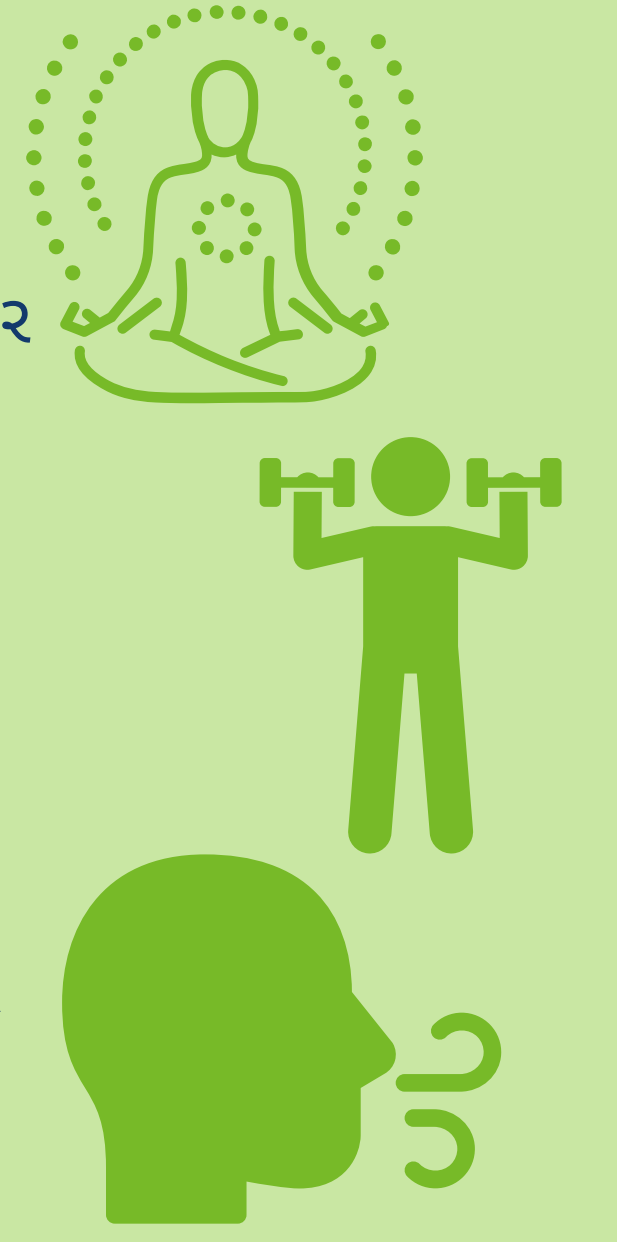
પડકારોનો સામનો કરવા માટે કૌશલ્યમાં સુધારો કરીને સહનશીલતા કેળવી શકાય છે. કોઈ વ્યક્તિની સહનશીલતા તેના સંબંધો અને સમુદાય પર નિર્ભર હોય છે. તે આપણી આસપાસની એવી વ્યવસ્થાઓ છે જે બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો બંનેની સહનશીલતા કેળવવાની ક્ષમતા પર અસર કરે છે.



## શા માટે તે મહત્વપૂર્ણ છે



સહનશીલતા કેળવવામાં ક્યારેય મોડું થયું હોતું નથી. ઉંમર પ્રમાણે યોગ્ય હોય તેવી, સ્વસ્થ પ્રવૃત્તિઓ વિકસાવવાથી કોઈ વ્યક્તિ તણાવનો વધુ સારી રીતે સામનો કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ, શ્વાસોચ્છવાસની ટેકનિકો અને મેડિટેશન દ્વારા સહનશીલતાને વધુ મજબૂત કરી શકાય છે. આ કૌશલ્યો ધરાવતા પુખ્ત ઉંમરના લોકો બાળકો માટે સ્વસ્થ વર્તણૂકોનું મોડેલ બનાવે છે અને આમ આગામી પેઢી માટે સહનશીલતાને પ્રોત્સાહન આપે છે.



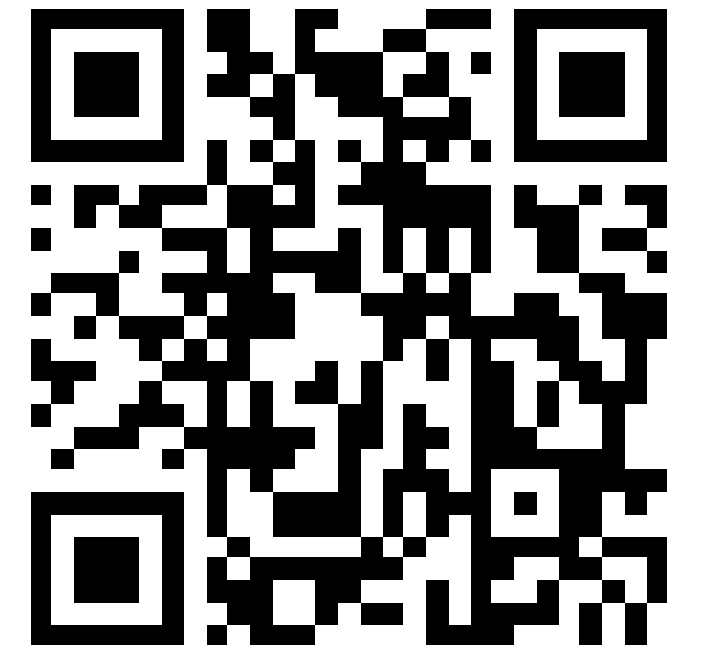
## પગલાં લો

- તમારા પોતાનામાં ધ્યાન આપો આ ચાર અભિગમ દ્વારા સહનશીલ બનો:
  - એકબીજા સાથે જોડાણો સ્થાપિત કરવા
  - સુખાકારી આગળ વધારવી
  - ઉદ્દેશ શોધવા
  - સ્વસ્થ વિચારો અપનાવવા
- સહનશીલતાના 7 C દ્વારા બાળકોમાં સહનશીલતા વધારવી: કોમ્પિટન્સ, કોન્ફિડન્સ, કનેક્શન, કેરેક્ટર, કોન્ટ્રીબ્યુશન, કોપિંગ અને કંટ્રોલ

## સંસાધનો

- એલ્બેટ્ટા ફેમિલી વેલનેસ ઇનિશિએટીવ
- રેઝિલન્ટ જ્યોર્જિયા ટ્રેનિંગ રોડમેપ
- ResilientTeens.Org
- સમુદાય સહનશીલતા મોડેલ
- બાળ કલ્યાણ તાલીમ સહયોગ
- વધતી સહનશીલતા – બાળકોને સહનશીલ બનવાનું શિક્ષણ। Strong4Life

## વધુ જાણો



વધુ જાણવા માટે તમારા કેમેરાથી સ્કેન કરો



# એડવર્સ ચાઇલ્ડહૂડ એક્સપિરિઅન્સિ સ (ACE)



## પરિભાષા

“ACE” મતલબ એડવર્સ ચાઇલ્ડહૂડ એક્સપિરિઅન્સિસ (બાળપણમાં થતા પ્રતિકૂળ અનુભવો). ACE શબ્દનો ઉપયોગ 18 વર્ષની ઉંમર પહેલાં જોવા મળતા અનુભવો માટે થાય છે.

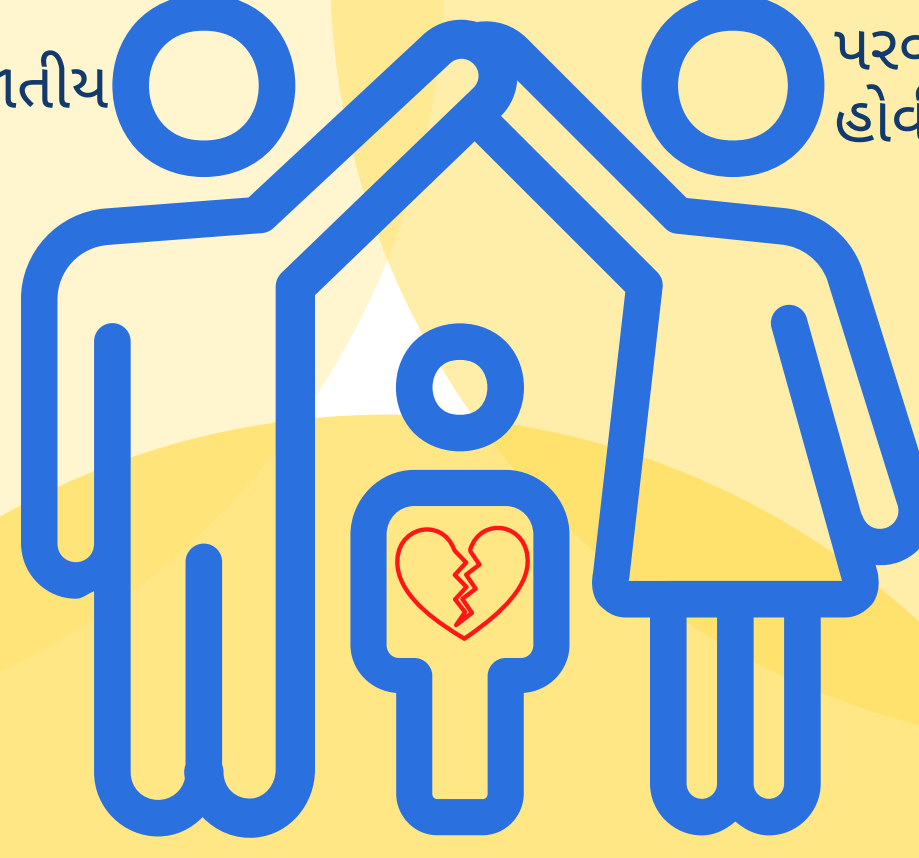
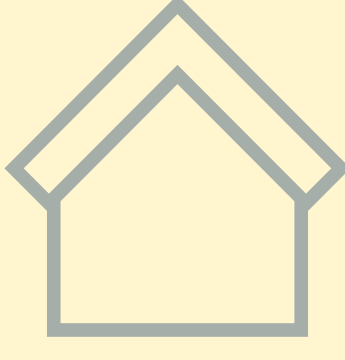
પ્રત્યેક 5 માંથી 3 જ્યોર્જિયાનને ઓછામાં ઓછા 1 ACEનો અનુભવ થયો હોય છે. તેના કારણે આ સમસ્યા થઈ શકે છે:

- શાળામાં મુશ્કેલીઓ
- આરોગ્યના નબળા પરિણામો
- આર્થિક અસ્થિરતા

## ACE ના ઉદાહરણોમાં આ સામેલ છે:

### પારિવારિક

- છૂટાછેડા
- બંધનમાં રાખેલા પારિવારિક સભ્ય
- ઘર ના હોવું
- શારીરિક અને ભાવનાત્મક ઉપેક્ષા
- પિતૃત્વની માનસિક બીમારી
- દારૂ અને નશીલા દ્રવ્યોની લત
- ગુંડાગીરી- દમદમટી
- ઘરેલું હિંસા
- માતૃત્વ અવસ્થાની હતાશા
- ભાવનાત્મક અને જાતીય સતામણી



### સામુદાયિક

- સામુદાયિક હિંસા
- પાણી અને હવાની નબળી ગુણવત્તા
- ગરીબી
- ઘરની ગુણવત્તા અને પરવડતા નબળી હોવી
- નરસંહાર
- સામૂહિક કેદ
- ગુલામી
- સંસાધનોના અભાવ વાળી શાળા
- પ્રણાલિગત જાતિવાદ



## 3 ક્ષેત્રો ACE ના

CDCના જણાવ્યા મુજબ, જોખમી સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત વર્તણૂકો, સ્વાસ્થ્યની લાંબી બીમારી, જીવનની ઓછી સંભાવના અને વહેલા મૃત્યુ સાથે પણ ACE નો સંબંધ છે.

## પર્યાવરણ

### આબોહવાની કટોકટી

- વિક્રમી ગરમી અને દુષ્કાળ
- જંગલમાં આગ અને ધૂમાડો
- વિક્રમી તોફાનો, પૂર અને ભેખડો પડવાની ઘટના
- સમુદ્રની સપાટીમાં વધારો

### કુદરતી આપત્તિઓ

- ટોર્નેડો અને હેરીકેન
- વાવાઝોડા
- જ્વાળામુખી ફાટવા અને સુનામી
- ભૂકંપ



9.5%

GA બાળકો એવા હતા જેમના વાલીઓ નશીલા દ્રવ્યોનું સેવન કરતા હતા.

10%

GA બાળકો એવા હતા જેમના માતાપિતા 2017-18માં જેલમાં રહ્યા હતા.

30%

GA બાળકો એવા ઘરમાં રહે છે જેઓ 30% કરતાં વધારે પારિવારિક આવક ધરાવે છે

21%

GA બાળકો ગરીબીમાં રહે છે.

સ્રોત: જ્યોર્જિયા એસેન્શિયલ્સ ફોર ચાઇલ્ડહૂડ.

## શા માટે તે મહત્વપૂર્ણ છે

“આપણા ACE ની સંખ્યા આપણને વ્યાખ્યાયિત નથી કરતી. તે ફક્ત આપણી પોતાની અંગત વાતમાં નજર કરવાનું પ્રવેશ બિંદુ છે”

Source: <https://numberstory.org/>



ACE સામાન્ય અને આંતર-સંબંધિત છે



ACEથી આરોગ્ય અને સુખાકારી પર નકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે.



ACEથી થતો ઝેરી તણાવ મગજના વિકાસને અસર કરે છે અને તણાવ સામે શરીર કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તેના પર અસર કરે છે.

20

બાળપણના અનુભવોથી આવરદામાં 20 વર્ષનો ઘટાડો થઈ શકે છે.

## પગલાં લો

- [ResilientGeorgia.org](https://ResilientGeorgia.org) ની મુલાકાત લો અને અમારા તાલીમ રોડમેપ જુઓ.
- જોડાણો મહત્વના છે જ્યોર્જિયા તાલીમ લઇને ACE અંગે જાગૃત બનો.

## સંસાધનો

- [CDC](https://CDC.org): એડવર્સ ચાઇલ્ડહૂડ એક્સપિરિઅન્સિસ (ACE)
- [CDC](https://CDC.org) ACE નિવારણ વ્યૂહનીતિ
- જ્યોર્જિયા એસેન્શિયલ્સ ફોર ચાઇલ્ડહૂડ : ACE વન પેજર

## વધુ જાણો



વધુ જાણવા માટે તમારા કેમેરાથી સ્કેન કરો



# ટ્રોમા - માહિતીસભર

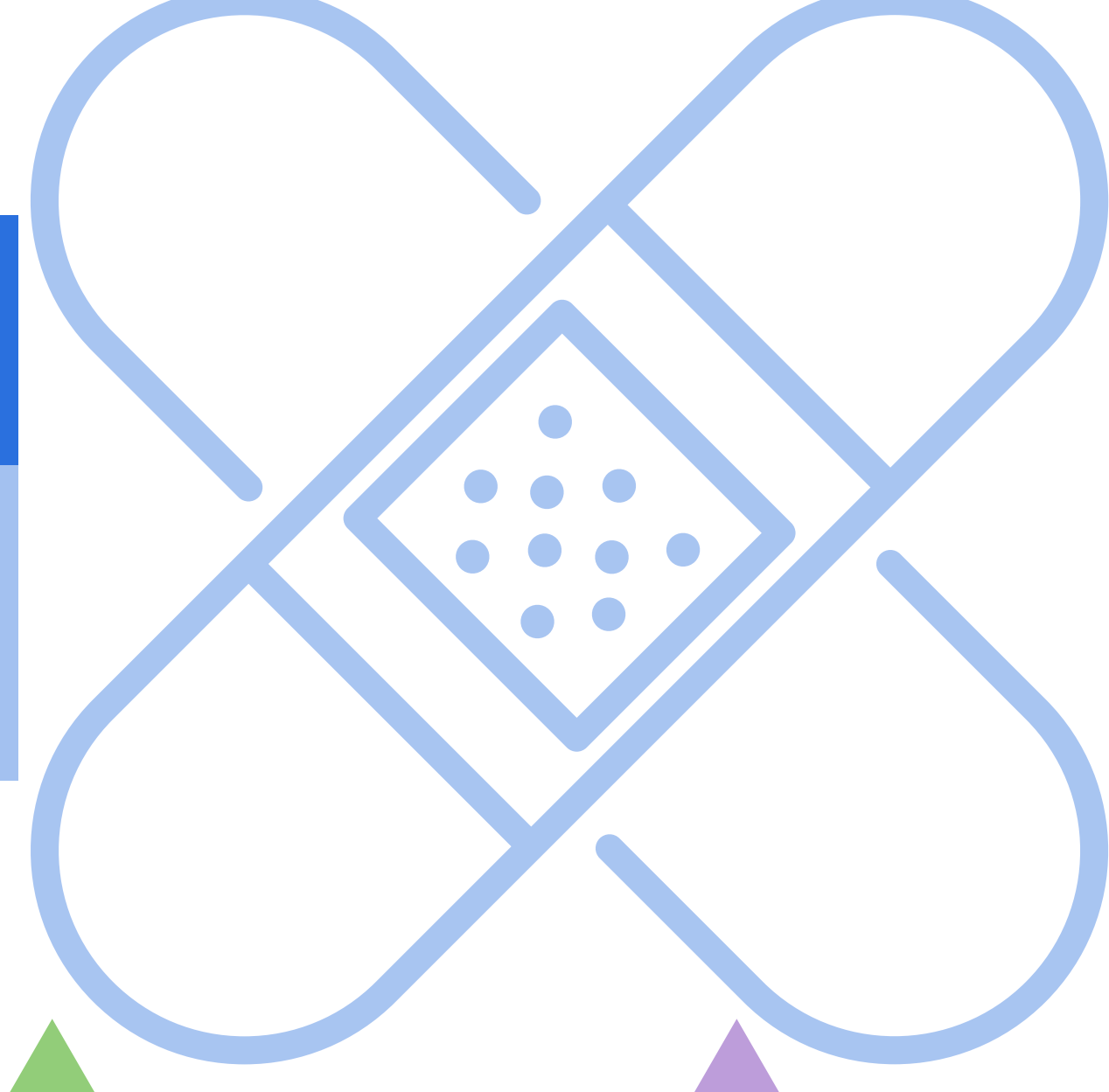


## પરિભાષા

આઘાત (ટ્રોમા) એટલે એવો કોઈપણ અનુભવ જે ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક અથવા બંને રીતે અત્યંત ભયાનક, હાનિકારક અથવા ધમકીપૂર્ણ હોય. ટ્રોમા-માહિતીસભર સંભાળ એક એવો અભિગમ છે જે સમગ્ર વ્યક્તિના ભૂતકાળના આઘાત અને પરિણામી વર્તણૂકો અને આરોગ્યના પરિણામોને ધ્યાનમાં લઈને તેમની સારવાર કરીને વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે.

## ટ્રોમા - માહિતીસભર અભિગમ

ટ્રોમા - માહિતીસભર અભિગમ એક સાતત્ય અવસ્થા છે જે તબક્કાવાર આગળ વધે છે. ટ્રોમા - માહિતીસભર બનવાના તબક્કાઓ આ મુજબ છે:



### ટ્રોમા અંગે જાગૃત

ઉદાહરણ તરીકે, "તને શું તકલીફ છે" પૂછવાના બદલે "તારી સાથે શું બન્યું" એમ પૂછવું.

### ટ્રોમા અંગે સંવેદનશીલ

એવો માહોલ બનાવવો જ્યાં લોકો આદરપૂર્ણ, સક્ષમ, સંવેદનશીલ અને સાંસ્કૃતિક રીતે જાગૃત હોય.

### ટ્રોમા અંગે પ્રતિભાવક

પડકારજનક વર્તન પરિણામે મોટાભાગે બાળપણના પ્રતિકૂળ અનુભવો અને ભૂતકાળમાં લાગેલા આઘાતમાં પરિણમે છે તે સ્વીકારવું.

### ટ્રોમા અંગે માહિતીસભર

દૈનિક આચરણની માહિતી આપવા માટે આઘાત વિશેના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને પ્રતિભાવ આપવો.

## શા માટે તે મહત્વપૂર્ણ છે

બાળ અને પરિવાર સેવા સંસ્થાઓ, કાર્યક્રમો અને વ્યવસાયો તેમની દૈનિક સંસ્કૃતિઓ, આચરણો અને નીતિઓમાં ટ્રોમા-માહિતીસભર જાગૃતિ, જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનું નિર્માણ કરી શકે છે. જ્યારે તેઓ એડવર્સ યાઇલ્ડહુડ એક્સપિરિઅન્સિસ (ACE)ને રોકવા અને તેનો ઉકેલ લાવવા માટે સાથે મળીને કામ કરે છે, ત્યારે તેઓ બાળકો અને પરિવારો માટે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે અને તેમની વિકાસની ક્ષમતાને સમર્થન આપે છે.



## પગલાં લો

- તાલીમ લઈને તમારા જ્ઞાન અને આઘાત વિશેની સમજમાં વધારો કરો.
- અન્ય લોકો સાથે વાત કરતી વખતે "તારી સાથે શું બન્યું છે?" વિરુદ્ધ "તને શું તકલીફ છે?" પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતો સહાનુભૂતિપૂર્ણ અભિગમ વિકસાવો.
- કાર્યસ્થળે કેવી રીતે ટ્રોમા-માહિતીસભર અભિગમ સમાવી શકાય તે શક્યતાઓ શોધો.

## સંસાધનો

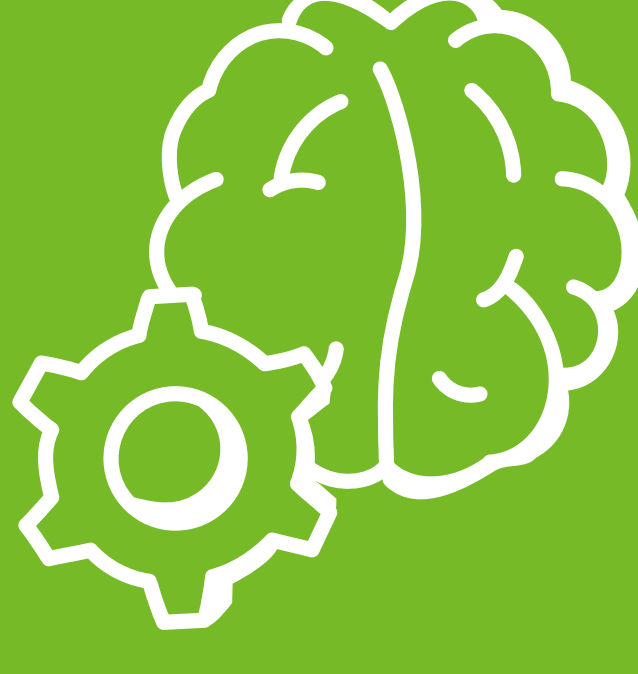
- ટ્રોમા -માહિતીસભર સંભાળ શું છે?
- (SAMSHA) ટ્રોમા-માહિતીસભર અભિગમ
- સહનશીલ જ્યોર્જિયા તાલીમ રોડમેપ
- પ્રોજેક્ટ GRIT

## વધુ જાણો



વધુ જાણવા માટે તમારા કેમેરાથી સ્કેન કરો

# પ્રારંભિક માનસિક વિકાસ



## પરિભાષા

બાળકનું મગજ જન્મ પહેલાં અને બાળપણના પ્રારંભિક તબક્કામાં ઝડપથી વિકસે છે. ઘણા પરિબલો તંદુરસ્ત મગજના વિકાસ પર અસર કરે છે જેમાં પોષણ, સલામત માહોલ, ઓછો તણાવ અને જીવનભર સકારાત્મક સંવાદનો સમાવેશ થાય છે.

સ્રોત: રેઝિલન્ટ જ્યોર્જિયા

## પ્રારંભિક હસ્તક્ષેપ મહત્વપૂર્ણ છે

બાળપણના પ્રારંભિક તબક્કા પછીના સમયમાં બાળકનાં સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. બાળકનું મગજ પુખ્ત વયના મગજનો પાયો હોય છે. ઉપેક્ષા અને ઝેરી તણાવથી મુક્ત ઉછેર અને પ્રતિભાવ આપતું ઘર મગજના પ્રારંભિક વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે મુખ્ય ભૂમિકા નિભાવે છે.

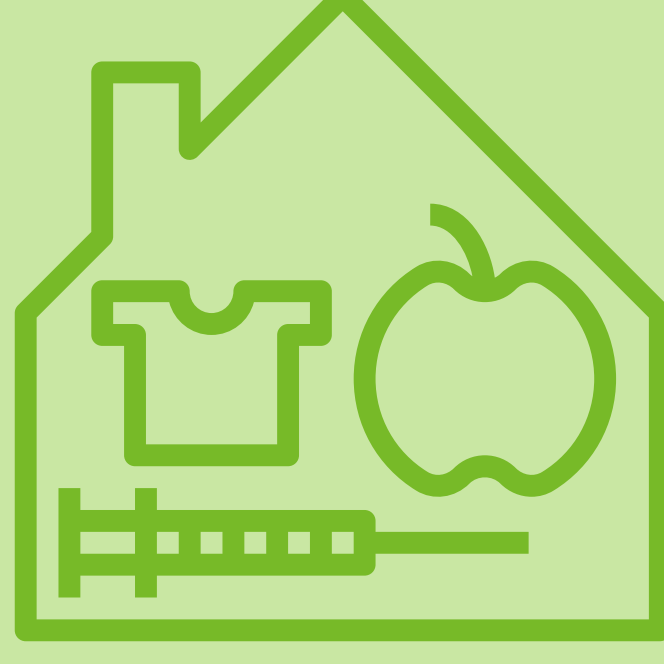


## શા માટે તે મહત્વપૂર્ણ છે?



બાળકો સલામત માહોલમાં અને રમવા તેમજ શોધખોળ કરવાની સંખ્યાબંધ તકો હોય તો શ્રેષ્ઠ રીતે વિકાસ પામે છે અને શીખે છે.

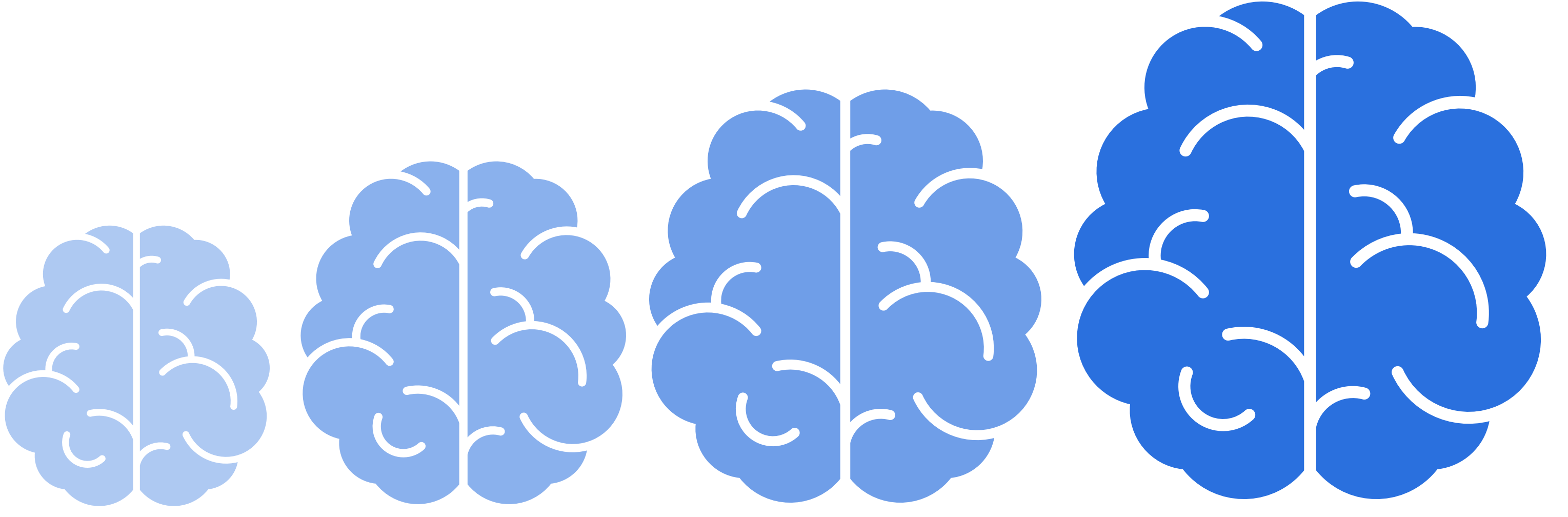
સ્રોત: બીમારી નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો



ખાવા, આરામ અને શ્વાસ લેવા જેવી મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી કરવાથી મગજને તણાવમાંથી સાજા કરવામાં મદદ મળે છે.



બાળકોને તેમનાં મગજના વિકાસ માટે લોકો સાથે જોડાણ કરવાની જરૂર પડે છે. કાળજી, પાલનપોષણ કરતા સંબંધો આવા જોડાણોનું નિર્માણ કરે છે.



## પગલાં લો

- તમારાં જીવનમાં નાના બાળકો સાથે સકારાત્મક પાલનપોષણનો સંવાદ સ્થાપવામાં યોગદાન આપો.
- સંભાળ લેનાર અને બાળક સાથે રમવા માટે કોઈપણ વિક્ષેપ વગરનો સમય ફાળવો.
- સાથે બેસીને વાંચવાનો સમય ફાળવો.
- પાર્ક, પ્લે-ગ્રાઉન્ડ અને આઉટડોર પ્રવૃત્તિઓનો આનંદ માણો.
- રમવા જવું, લાઇબ્રેરીમાં વાર્તાનો સમય વગેરે જેવી ગ્રૂપમાં થતી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો.

## સંસાધનો

- જ્યોર્જિયા ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ અર્લી કેર એન્ડ લર્નિંગ ડેવલપમેન્ટલ માઇલસ્ટોન્સ
- મગજ: સહનશીલતાની સફર
- CDC: મગજનો પ્રારંભિક વિકાસ
- બ્રેઇન 101: મગજ પર ટ્રોમાની અસર
- ટોક વિથ મી બેબી
- TooSmall.org
- બાળકો માટે બહેતર મગજ

## વધુ જાણો



વધુ જાણવા માટે તમારા કેમેરાથી સ્કેન કરો



## પોઝિટીવ ચાઇલ્ડહૂડ એક્સપિરિઅન્સિસ

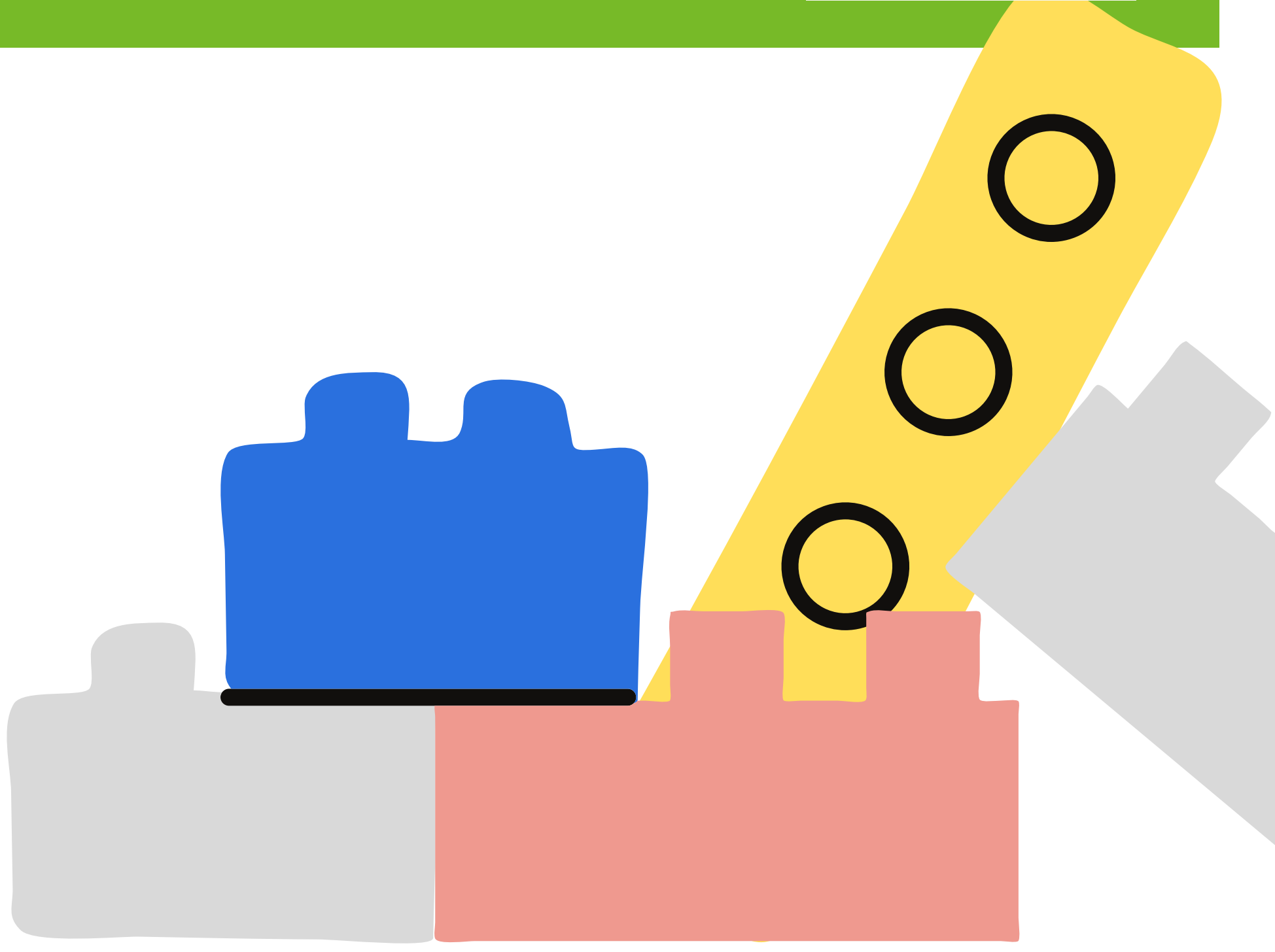


પોઝિટીવ ચાઇલ્ડહૂડ એક્સપિરિઅન્સિસ (PCE) (બાળપણના સકારાત્મક અનુભવો) એવી પ્રવૃત્તિઓ અને અનુભવો છે જે બાળકના જીવનને સુધારે છે અને તેનાથી માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યમાં સકારાત્મક પરિણામો મળે છે.

સ્ત્રોત: સહનશીલ જ્યોર્જિયા

## યોગદાનકારક પરિબલો

સંશોધનમાં એવા પરિબલોના સામાન્ય સમૂહને ઓળખી કાઢવામાં આવ્યો છે જે બાળકોને નોંધપાત્ર પ્રતિકૂળતાનાં સમયે સકારાત્મક પરિણામો તરફ દોરી જાય છે. તેમાં સામેલ પરિબલો નીચે પ્રમાણે છે:



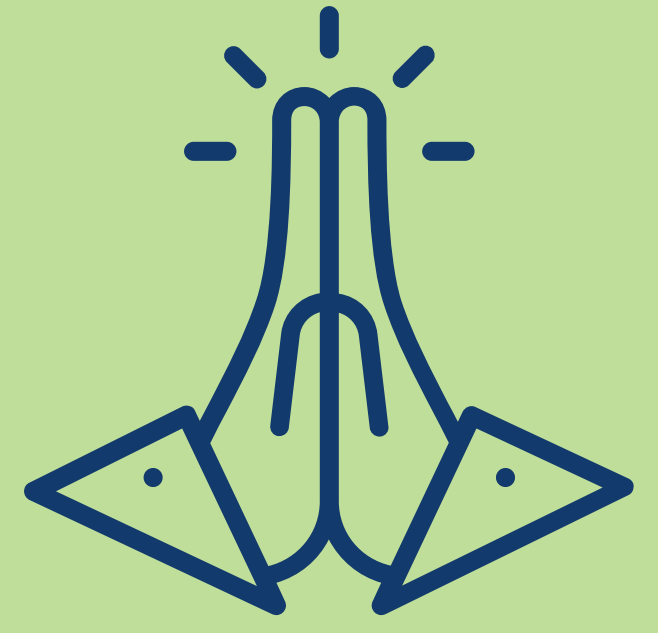
પુખ્ત-બાળક વચ્ચે પાલનપોષણ વાળા, સહાયક સંબંધો (એટલે કે માતા-પિતા/સંભાળ લેનારાઓ) હોય.



આત્મ-નિયંત્રણની લાગણી કેળવવી



સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે તકો પૂરી પાડવી



આસ્થા, આશા અને સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓમાં ભાગ લેવો.

સ્ત્રોત: સેન્ટર ઓન ડેવલપિંગ ચાઇલ્ડ, હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટી. આ ભાષા તેમની સહનશીલતા પર કન્સેપ્ટ નોંધ માંથી લેવામાં આવી છે.

## શા માટે તે મહત્વપૂર્ણ છે

દરેક વ્યક્તિ માટે જીવન બહેતર બનાવવા અને લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે PCE ને સમર્થન આપતા કાર્યક્રમો અને નીતિઓ તૈયાર કરીને અમલમાં મૂકવામાં આવે તે મહત્વપૂર્ણ છે.

સ્ત્રોત: હેલ્થી આઉટકમ્સ ફ્રોમ પોઝિટીવ એક્સપિરિઅન્સિસ (HOPE)

જેટલા વધુ સકારાત્મક અનુભવો હોય, બાળકની સહનશીલતાના સ્નાયુઓ એટલા જ વધુ મજબૂત બને છે. સકારાત્મક અનુભવો બાળપણના પ્રતિકૂળ અનુભવોને સરભર કરી શકે છે.

## પગલાં લો

- પરિવાર સાથે બેસીને જમો.
- બાળકોની રુચિ વિશે પ્રશ્નો પૂછવા.
- સાથે મળીને સારો સમય વિતાવવો (રમતો રમવી, ફિલ્મો જોવી વગેરે).

## સંસાધનો

- [HOPE – હેલ્થી આઉટકમ્સ ફ્રોમ પોઝિટીવ એક્સપિરિઅન્સિસ](#)
- [સહનશીલતા – સેન્ટર ઓન ધ ડેવલપિંગ ચાઇલ્ડ](#)
- [HOPEના ચાર નિર્માણ બ્લોક](#)
- [HOPE દ્વારા સંતુલન \(ACE\)](#)
- [પરિવારોનું મજબૂતીકરણ જ્યોર્જિયા](#)
- [વધતી સહનશીલતા – બાળકોને સહનશીલ બનવાનું શિક્ષણ। Strong4Life](#)

## વધુ જાણો



વધુ જાણવા માટે તમારા કેમેરાથી સ્કેન કરો