

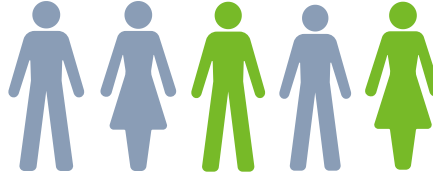
एडवर्स चाल्डहुड एक्स्पीरियंसेज़ (ACE)

परिभाषा

ACE का मतलब है एडवर्स चाल्डहुड एक्स्पीरियंसेज़। ACE शब्द का प्रयोग 18 वर्ष की आयु से पहले होने वाले अनुभवों का वर्णन करने के लिए किया जाता है।

5 में से 3 जॉर्जियावासी ने कम से कम एक ACE का अनुभव किया है। उदाहरण के तौर पर:

- स्कूल में परेशानी
- सेहत में गिरावट
- आर्थिक अस्थिरता



ACE के तीन क्षेत्र

CDC के अनुसार, ACE को जोखिम भरे स्वास्थ्य व्यवहार, पुरानी बीमारियों, जीवन की निम्न संभावना और यहां तक कि कम उम्र में मृत्यु से जोड़ा गया है।



"ACE से जुड़ा हमारा नंबर हमें परिभाषित नहीं करता है। यह हमारी अपनी व्यक्तिगत कहानी के लिए केवल एक प्रवेश द्वार है"

स्रोत: <https://numberstory.org/>

POR QUÉ ES IMPORTANTE



ACE आम व एक दूसरे से संबंधित हैं।



ACE स्वास्थ्य और कल्याण पर नकारात्मक ढंग से प्रभाव डालता है।

20

बचपन के अनुभव जीवन प्रत्याशा को 20 साल कम कर सकते हैं।



ACE से होने वाला घातक तनाव मस्तिष्क के विकास को और तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया को प्रभावित करता है।

संसाधन

- CDC: Adverse Childhood Experiences (ACE)
- CDC ACE Prevention Strategy
- Georgia Essentials for Childhood: ACE One-Pager

कार्रवाई करें

- ResilientGeorgia.org पर जाएं और हमारी प्रशिक्षण रूपरेखा देखें।
- जॉर्जिया प्रशिक्षण के लिए संपर्क मायने रखते हैं में भाग लेकर ACE के प्रति जागरूक बनें।

अधिक जानें

अधिक जानने के लिए अपने कैमरे से स्कैन करें।



9.5%
जॉर्जियाई बच्चों का अभिभावक मादक पदार्थों का आदी था।

10%

जॉर्जियाई बच्चों के माता-पिता को 2017-18 में जेल की सजा हुई थी।

30%

जॉर्जियाई बच्चे ऐसे आवास में रहते हैं, जो घरेलू आय के 30% से अधिक है।

21%

जॉर्जियाई बच्चे गरीबी में गुजर-बसर करते हैं।

Fuente: Georgia Essentials for Childhood

घातक तनाव

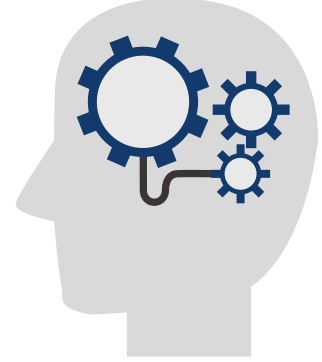
परिभाषा

तनाव के उच्च स्तर पर लंबे समय तक बने रहना घातक तनाव है और यह तब होता है जब कोई सहायक देखभालकर्ता बच्चे द्वारा बार-बार महसूस किए जाने वाले नकारात्मक अनुभवों की प्रतिक्रिया को झेलने के लिए आसपास नहीं होता है।

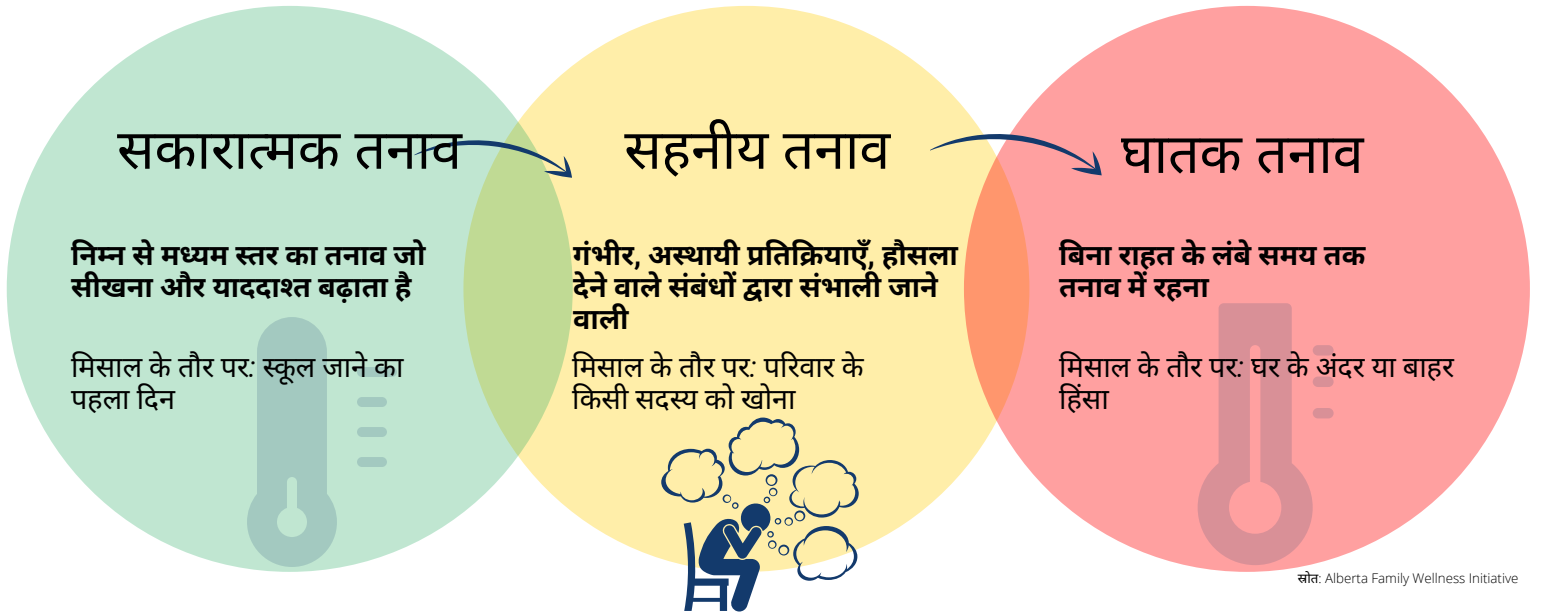
घातक तनाव मस्तिष्क और शरीर को दीर्घकालिक क्षति पहुंचा सकता है।

ACE के कई सारे अनुभव घातक तनाव उत्पन्न कर सकते हैं।

स्रोत: बाल विकास केंद्र, हार्वर्ड विश्वविद्यालय



तनाव के 3 प्रकार



इसकी अहमियत क्यों है



घातक तनाव को कम करने या रोकने के तरीके को जानना स्वस्थ बच्चे के विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह बच्चों और देखभाल करने वालों के बीच सकारात्मक संबंधों के माध्यम से हो सकता है, जिसमें बच्चों को उनकी बुनियादी जरूरतों को पूरा करने में मदद करना और उनकी ताकत और रुचियों का पोषण करना शामिल है।



सहायक देखभालकर्ता के रूप में हम जो छोटी-छोटी चीजें करते हैं, वे बच्चों के जीवन में घातक तनाव को रोकते हैं।

स्रोत: A Guide to Toxic Stress

कार्रवाई करें

- सावधानी से संभाले के प्रवाह चार्ट की समीक्षा करें।
- माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए, अनुशासन नीतियों को बदलने पर विचार करें: "क्या गलत है बनाम क्या हुआ।"

संसाधन

- A Guide to Toxic Stress
- ACE and Toxic Stress: FAQs
- StressHealth.org

अधिक जानें

अधिक जानने के लिए अपने कैमरे से स्कैन करें।



सहनशीलता

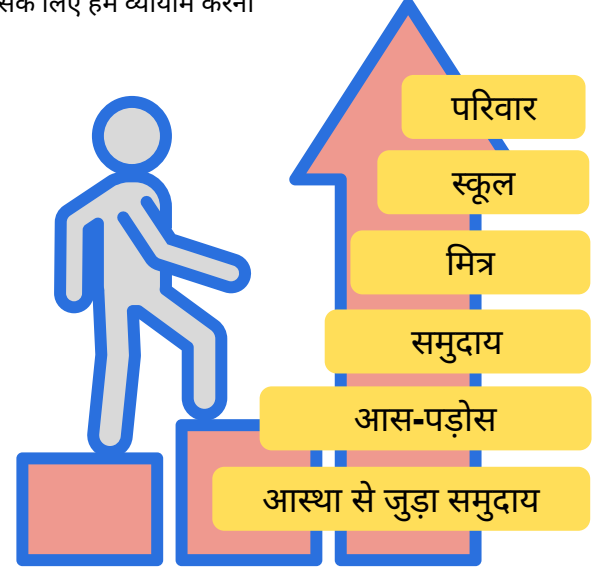
परिभाषा

सहनशीलता प्रतिकूलताओं को दूर करने की क्षमता है। सहनशीलता किसी भी उम्र में संभव है। जीवन के किसी भी चरण में कोई भी अधिक सहनशील बन सकता है, लेकिन बचपन में सहनशील बनना सबसे आसान है। हम सभी सहनशील होने की क्षमता के साथ पैदा हुए हैं। यह एक ऐसा कौशल है जो समय के साथ निर्मित होता है और एक मांसपेशी की तरह है जिसके लिए हमें व्यायाम करना चाहिए।

एक देखभालकर्ता द्वारा सुरक्षित, जुड़ा और समर्थित महसूस करना एक बच्चे को सहनशील बनाने के लिए एक आधार प्रदान करता है। किसी बच्चे के जीवन में एक देखभालकर्ता के रूप में माता-पिता, शिक्षक, कोच, पादरी या कोई अन्य सुरक्षित, स्थिर, पोषण करने वाला वयस्क शामिल हो सकता है।

सहनशीलता का निर्माण

चुनौतियों के माध्यम से काम करने के लिए कौशल में सुधार करके सहनशीलता का निर्माण किया जा सकता है। किसी व्यक्ति की सहनशीलता उनके संबंधों और समुदाय पर निर्भर करता है। यह हमारे आस-पास की व्यवस्था है जो बच्चों और वयस्कों दोनों के सहनशील होने की क्षमता को प्रभावित करती है।



इसकी अहमियत क्यों है

सहनशीलता का निर्माण करने में कभी देर नहीं होती। आयु-उपयुक्त, स्वस्थ गतिविधियों को विकसित करने से यह संभावना बढ़ सकती है कि कोई व्यक्ति तनाव से बेहतर तरीके से निपटेगा। मिसाल के तौर पर, नियमित शारीरिक गतिविधि, सांस लेने-छोड़ने की तकनीक और ध्यान सहनशीलता को पुरखा कर सकते हैं। इन कौशलों वाले वयस्क बच्चों के लिए स्वस्थ व्यवहार का मॉडल पेश करते हैं, इस प्रकार अगली पीढ़ी के लिए सहनशीलता को बढ़ावा देते हैं।

संसाधन

- Alberta Family Wellness Initiative
- Resilient Georgia Training Roadmap
- ResilientTeens.Org
- Community Resilience Model Child Welfare Training Collaborative
- Raising Resilience – Teaching Kids to Be Resilient | Strong4Life



कार्रवाई करें

- इन चार दृष्टिकोणों के माध्यम से अपने स्वयं की सहनशीलता को सुदृढ़ करें:
 - संपर्क बनाना
 - कल्याण को मजबूती प्रदान करना
 - उद्देश्य खोजना
 - स्वस्थ विचारों को आत्मसात करना
- सहनशीलता के 7 गुणों सहित बच्चों में सहनशीलता को बढ़ावा दें: सामर्थ्य, आत्मविश्वास, संपर्क, चरित्र, योगदान, मुकाबला करना व नियंत्रण

अधिक जानें

अधिक जानने के लिए अपने कैमरे से स्कैन करें।



सदमा-सूचित

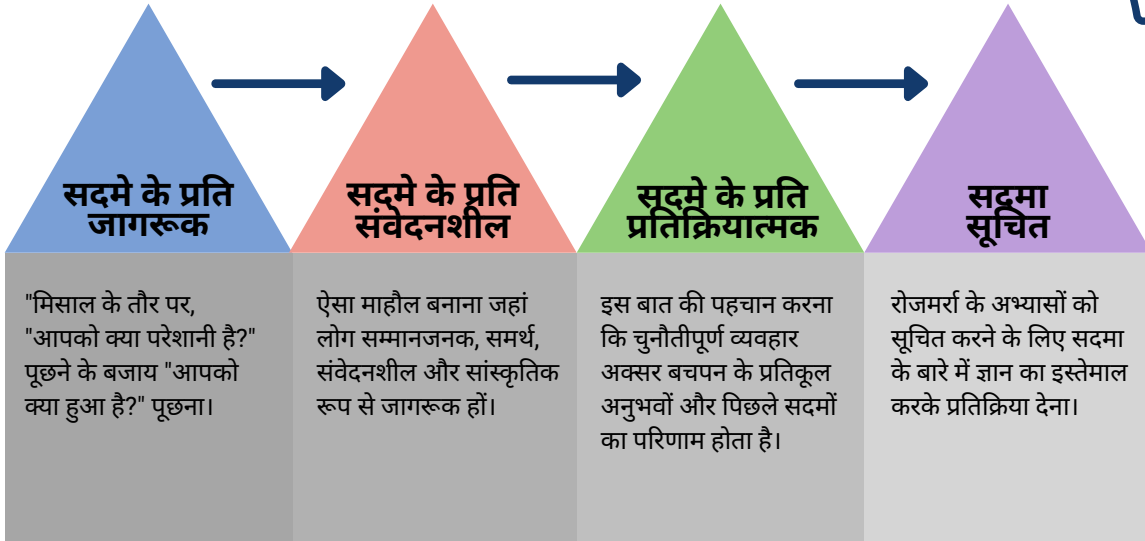
परिभाषा

ऐसा कोई भी अनुभव है जो भावनात्मक रूप से, शारीरिक रूप से या दोनों तरह से बेहद भयावह, हानिकारक या धमकी देने वाला हो, सदमा कहलाता है। सदमा-सूचित देखभाल एक दृष्टिकोण है जिसे पिछले सदमा और उसके परिणामस्वरूप होने वाले व्यवहार और स्वास्थ्य परिणामों पर विचार करते हुए पूरे व्यक्ति के इलाज द्वारा परिभाषित किया गया है।



सदमा-सूचित दृष्टिकोण

सदमा-सूचित दृष्टिकोण एक सतत प्रयास है जो चरणों के माध्यम से आगे बढ़ती है। सदमा-सूचित होने के चरण हैं:



इसकी अहमियत क्यों है

बच्चे और परिवार को सेवा देने वाले संगठन, कार्यक्रम और व्यवसाय अपनी दैनिक संस्कृतियों, कार्यप्रणालियों और नीतियों में सदमा-सूचित जागरूकता, ज्ञान और कौशल का निर्माण कर सकते हैं। जब वे बचपन के प्रतिकूल अनुभवों (ACE) की रोकथाम करने और उनका समाधान करने के लिए एक साथ काम करते हैं, तो वे बच्चों और परिवारों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं और उनकी क्षमता का समर्थन करते हैं।

कार्रवाई करें

- प्रशिक्षण में भाग लेकर सदमे के बारे में अपनी समझ और ज्ञान को बढ़ाएं।
- सहानुभूतिपूर्ण रवैया विकसित करें जो दूसरों के साथ बातचीत करते समय "आपको क्या हुआ?" बनाम "आपको क्या परेशानी है?" पूछने पर केंद्रित हो।
- अपने कार्यस्थल में सदमा-सूचित दृष्टिकोण को शामिल करने के तरीके के बारे में करीब से जानें।

संसाधन

- What is Trauma-Informed Care?
- (SAMSHA) Trauma-Informed Approach
- Resilient Georgia Training Roadmap
- Project GRIT

अधिक जानें

अधिक जानने के लिए अपने कैमरे से स्कैन करें।



मस्तिष्क का शुरुआती विकास

परिभाषा

जन्म से पहले और बचपन में बच्चे का दिमाग तेजी से बढ़ता है। कई कारक स्वस्थ मस्तिष्क के विकास को प्रभावित करते हैं जिसमें पोषण, सुरक्षित माहौल, कम तनाव और जीवन भर के सकारात्मक संवाद शामिल हैं।

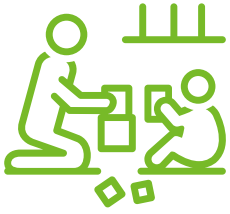
स्रोत: Resilient Georgia

शुरुआती हस्तक्षेप महत्वपूर्ण है

बचपन के शुरुआती साल आगे के स्वास्थ्य और विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। एक बच्चे का मस्तिष्क एक वयस्क मस्तिष्क की नींव होता है। उपेक्षा और घातक तनाव से मुक्त एक पोषणदायी और उत्तरदायी घर, मस्तिष्क के प्रारंभिक विकास और वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण है।



इसकी अहमियत क्यों है



बच्चे खेलने और करीब से जानने के कई अवसरों के साथ एक सुरक्षित माहौल में सबसे बेहतर तरीके से बढ़ते और सीखते हैं।



बच्चों को अपने मस्तिष्क के विकास के लिए लोगों के साथ संबंध बनाने की जरूरत पड़ती है। देखभाल करना, रिश्तों का पोषण करना उन संबंधों का निर्माण करते हैं।



खाने, आराम करने और उन्मुक्त सां लेने जैसी बुनियादी जरूरतों को पूर करने से मस्तिष्क को तनाव से स्व होने में मदद मिलती है।

अधिक जानें

अधिक जानने के लिए अपने कैमरे से स्कैन करें।



स्रोत: Centers for Disease Control and Prevention

संसाधन

- Georgia Department of Early Care and Learning Developmental Milestones
- Brains: Journey to Resilience
- CDC: Early Brain Development
- Brain 101: Impact of Trauma on the Brain
- Talk With Me Baby
- TooSmall.org
- Better Brains for Babies

कार्रवाई करें

- अपने जीवन में किशोरों के साथ पोषणदायी सकारात्मक संवाद बनाने के लिए योगदान दें।
- देखभाल प्रदाता एवं बच्चे के साथ खेलने के लिए पूरा समय दें।
- एक साथ पढ़ने के लिए समय निकालें।
- पार्क, खेल के मैदान और बाहरी गतिविधियों का आनंद लें।
- सामूहिक गतिविधियों में भाग लें जैसे कि प्लेडेट, पुस्तकालय की कहानी का समय, वगैरह-वगैरह।

बचपन के सकारात्मक अनुभव

परिभाषा

बचपन के सकारात्मक अनुभव (PCE) ऐसी गतिविधियाँ और अनुभव हैं जो बच्चे के जीवन को बेहतर बनाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप सकारात्मक मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त होते हैं।

स्रोत: Resilient Georgia

योगदान देने वाले कारक

अनुसंधान ने कारकों के एक सामान्य वर्ग की पहचान की है जो बच्चों को महत्वपूर्ण प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद भी सकारात्मक परिणामों की ओर ले जाता है। ये कारक हैं:



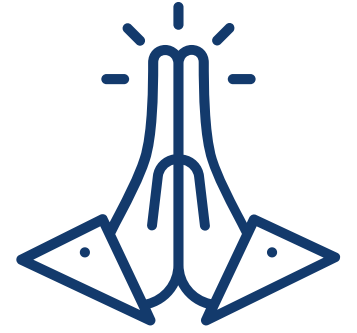
पालन-पोषण करने वाले, सहायक वयस्क-बाल संबंधों में संलग्न होना (अर्थात माता-पिता/देखभालकर्ता)।



आत्म-नियंत्रण की भावना का निर्माण।



सामाजिक और भावनात्मक विकास के अवसर प्रदान करना।



आस्था, उम्मीद और सांस्कृतिक परंपराओं में भाग लेना।

स्रोत: विकासशील बाल केंद्र, हार्वर्ड विश्वविद्यालय. यह भाषा उनकी सहनशीलता पर अवधारणा टिप्पणी से ली गई थी।

इसकी अहमियत क्यों है

सभी के जीवन को बेहतर बनाने और लंबे स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए PCE का समर्थन करने वाले कार्यक्रमों और नीतियों को विकसित और कार्यान्वित करना महत्वपूर्ण है।

जितने अधिक सकारात्मक अनुभव होंगे, बच्चे की सहनशीलता उतनी ही सुदृढ़ होगी। सकारात्मक अनुभव बचपन के प्रतिकूल अनुभवों को दूर कर सकते हैं।

स्रोत: Healthy Outcomes from Positive Experiences (HOPE)

संसाधन

- HOPE – Healthy Outcomes from Positive Experiences
- Resilience – Center on the Developing Child
- The Four Building Blocks of HOPE
- Balancing (ACEs) with HOPE
- Strengthening Families Georgia
- Raising Resilience – Teaching Kids to Be Resilient | Strong4Life

कार्रवाई करें

- परिवार के साथ खाना खाएं।
- बच्चों की रुचियों के बारे में प्रश्न पूछें।
- साथ में गुणवत्तापूर्ण समय बिताएं (गेम खेलना, मूवी देखना आदि)।

अधिक जानें

अधिक जानने के लिए अपने कैमरे से स्कैन करें।

