

ACE નવિારણ માટેનો કસિસો



સહનશીલ જ્યોજિયા બાળકો અને પરિવારોમાં પ્રતિકૂળતાઓનો ઉપચાર કરવા અને સહનશીલતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સમર્પિત છે.

અમે ACEના નિવારણ અને વહેલા હસ્તક્ષેપ દ્વારા અને શ્રેષ્ઠ આચરણો શેર કરીને આ કામ કરીએ છીએ. બાળકો માટે બહેતર ભવિષ્ય પ્રદાન કરવા માટે અમારી સૌની પાસે એક ભૂમિકા છે.

ACE શું છે?

એડવર્સ ચાઇલ્ડહૂડ એક્સપિરિઅન્સિસ

(ACEs) એટલે કે બાળપણમાં પ્રતિકૂળ અનુભવો એવી આઘાતજનક ઘટનાઓ છે જેનાથી બાળકોના મગજ અને સુખાકારી પર હાલમાં અને ભવિષ્યમાં નકારાત્મક લાંબાગાળાની અસરો પડી શકે છે.¹

- દુરુપયોગ
- ઉપેક્ષા
- સંભાળ લેનારની માનસિક માંદગી
- પારિવારિક નિષ્ઠિયતા
- કોમી હિંસા
- જાતિવાદનો અનુભવ
- અત્યંત ગરીબી
- જરૂરી સામાજિક સેવાઓ
- સુધી પહોંચવી અસમર્થતા

ACE જ્યોજિયાનની એક પેઢીમાંથી બીજી પેઢીમાં જઇ શકે છે.

ACEનો અનુભવ થયો હોય એવા સંખ્યાબંધ બાળકો હોય છે જેમના માતાપિતા અથવા સંભાળ લેનારને પણ ACEનો અનુભવ થયો હોય. બાળકોની સંભાળ લેવાના મર્યાદિત કૌશલ્યો અને ઝેરી માહોલના કારણે માતાપિતા પાસેથી બાળકમાં તે આગળ વધે છે અને તેથી પેઢી દર પેઢીમાં આઘાત આગળ વધવાનું આ ચક્ર ચાલતું જ રહે છે.

ACE ના કારણે વિકાસ પર અસર પડે છે.

બાળક અથવા કિશોર અવસ્થામાં એક અથવા વધારે ACEનો સતત અનુભવ થવાથી શરીરમાં લાંબાગાળા માટે તણાવ સક્રિય થાય છે અને તેનાથી ઝેરી તણાવની સ્થિતિ સર્જાય છે. ઝેરી તણાવનો જ્યારે યોગ્ય રીતે ઉકેલ કરવામાં ન આવે અને ઘટાડવામાં ન આવે, ત્યારે મગજનો વિકાસ થવાની રીતમાં નાટકીય રીતે પરિવર્તન આવી શકે છે અને બાળક તરીકે ઘણી બધી શીખવાની અને વર્તણૂકીય સમસ્યાઓ તેમજ પુખ્ત વયે ઘણી સામાન્ય જીવન માટે જોખમી સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ ઉભી થઇ શકે છે.²

ACE સામાન્ય છે.

જ્યોજિયામાં દર 5 માંથી 3 વ્યક્તિને ઓછામાં ઓછી એક વખત ACE³ નો અનુભવ થયો હોય છે.

વહેલા હસ્તક્ષેપ વધુ અસરકારક અને ઓછો ખર્ચાળ છે

ભંડોળની નીતિઓ અને કાર્યક્રમો કે જે બાળપણના પ્રારંભિક સમય માટે સકારાત્મક પરિસ્થિતિઓને સક્ષમ કરીને અને જોખમમાં રહેલા પરિવારોને શક્ય તેટલી વહેલી તકે સહાય કરીને ACE ને અટકાવે છે તે પછીથી પ્રતિકૂળતાના પરિણામોને ઉકેલવાના પ્રયાસ કરતાં વધુ અસરકારક અને ઓછા ખર્ચાળ છે.

2020માં બાળકો સાથેના નવા દુર્વ્યવહારના કેસો સાથે સંકળાયેલો અંદાજીત આજીવન ખર્ચ \$147 બિલિયન છે.

CDC અભ્યાસમાં તારણ આવ્યું છે કે, અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓની સરખામણીમાં, બાળકો સાથે થતા દુર્વ્યવહારનો આર્થિક બોજ નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં વધુ હોય છે, જે ACE નિવારણના પ્રયાસો મહત્વપૂર્ણ હોવાનું દર્શાવે છે.⁴

\$102.1

બિલિયન

ગુમાવેલી-ઉત્પાદકતા

\$29.8

બિલિયન

આરોગ્ય સંભાળ

\$5.5

બિલિયન

વિશેષ શિક્ષણ

\$5.4

બિલિયન

બાળ કલ્યાણ

\$4.6

બિલિયન

ફોજદારી ન્યાય

*સ્રોત: CDC પબ્લિકેશન (ફેંગ એક્સ, બ્રાઉન ડી, ફ્લોરેન્સ C એન્ડ મર્સી J, 2012) 2010 ડોલરમાં અંદાજ સાથે; \$1.19 ફુગાવાના પરિબલનો ઉપયોગ કરીને 2020 ડોલરમાં રૂપાંતરિત.⁵

આગલી મહામારી: માનસિક અને વર્તણૂક આરોગ્ય



કોવિડ-19 ના કારણે પહેલાંથી જ માનસિક બીમારી અથવા નશીલા દ્રવ્યોના ઉપયોગની વિકૃતિઓનો સામનો કરી રહેલા લોકોની સારવારમાં વિક્ષેપ પડ્યો હોવાથી સાથે જ વસ્તીના એવા વ્યાપક ભાગો છે જેમની સામે માનસિક આરોગ્યની બીમારી ઉભું થવાનું જોખમ છે.

હાલમાં ચાલી રહેલી કોવિડ-19 મહામારી, ચોક્કસપણે ઘણા નાના બાળકોને અસર કરે છે, તે નાના બાળકોનાં જીવનમાં પ્રતિકૂળ ઘટનાઓને વધુ તીવ્ર બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે અને શરમજનક અસમાનતાઓ વધુ ઘેરી બની રહી છે ત્યારે નવજાત બાળકોને જીવન આપી રહી છે.

સ્રોત: બાળપણના પ્રારંભિક સમયમાં પ્રતિકૂળતા - ACE બનાવવા અને ઉકેલવામાં નીતિની ભૂમિકા, સેન્ટર ફોર અમેરિકન પ્રોગ્રેસ, 27 ઓગસ્ટ 2020

નવો ડેટા બતાવે છે કે અમેરિકનો વિક્રમી સ્તરની માનસિક વેદનાથી પીડાઈ રહ્યા છે.

કોવિડ મહામારીના કારણે દારૂ અને નશીલા દ્રવ્યોના દૂરુપયોગ અને આત્મહત્યાના કારણે વધુ 75,000 મૃત્યુ થયા હોવાનો દાવો થઈ શકે છે.⁽⁶⁾

મોટાભાગના અમેરિકન પુખ્ત લોકો (53%) માને છે કે મહામારી તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરી રહી છે.⁷

USના એક તૃતીયાંશ પુખ્ત ઉંમરના લોકોમાં હાલમાં હતાશા અથવા ચિંતાના લક્ષણો જોવા મળે છે.⁸

તમે હવે સહનશીલતા કેળવવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકો

કોવિડ-19 મહામારી અને તેનાથી સંબંધિત આર્થિક પછડાટના કારણે તણાવ, અસ્વસ્થતા અને સામાજિક એકલતાના પરિણામે વર્તણૂકલક્ષી સ્વાસ્થ્ય જરૂરિયાતોમાં થયેલી નોંધપાત્ર વૃદ્ધિનું શમન કરવા માટે નિવારણ મહત્વપૂર્ણ છે.

સ્રોત: મેકકિન્સે એન્ડ કંપનીનો લેખ "કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન US વર્તણૂકલક્ષી સ્વાસ્થ્ય કટોકટી માટે સર્વગ્રાહી અભિગમ", 6 ઓગસ્ટ 2020.

કેટલીય વાર, વર્તણૂકલક્ષી સ્વાસ્થ્ય નિવારણમાં ઓછા ધ્યાન અને થોડા સંસાધનો પર ધ્યાન આપવામાં આવે છે. જો કે, ઉચ્ચ ગુણવત્તાના નિવારણ તેમજ માનસિક અને નશીલા દ્રવ્યોના ઉપયોગની સમસ્યાઓ માટે પ્રારંભિક સ્તરે કરવામાં આવેલા હસ્તક્ષેપના કાર્યક્રમો, જેમ કે શાળા-આધારિત માનસિક સુખાકારીના પ્રયાસો, \$1ના રોકાણ દીઠ \$65 જેટલું ઊંચું વળતર આપી શકે છે.⁹

રોકાણ પર
\$65 પ્રતિ \$1
રોકાણ જેટલું
ઊંચું વળતર.⁹



આજે જ કંઈક કરો. આગામી જાહેર આરોગ્ય મહામારી માટેની યોજના ઘડવા અને પરિસ્થિતિને સંતુલિત કરવાનો અત્યારે જ સમય છે. ઝડપથી કામ કરવાથી આપણા સમુદાયો વધુ સુરક્ષિત, વધુ સહનશીલ અને પ્રતિક્રિયાશીલ થવાને બદલે સક્રિય બનશે.

- ResilientGA.org ની મુલાકાત લો
- અમારો મફત ટ્રોમા માહિતીસભર ટ્રેનિંગ રોડમેપ અને ઓછા ખર્ચે તાલીમના સંસાધનો જુઓ
- તમારી સંસ્થા માટે તાલીમનું સંકલન કરો
- અમારા ભાગીદારોને ભંડોળ પૂરુંપાડવામાં મદદ કરો અને તેઓ ઓછા ખર્ચે અથવા મફતમાં લોકોને વધુ તાલીમની તકો આપી શકે તે માટે તેમને સમર્થ બનાવો
- પ્રશ્નો સાથે કોઈપણ સમયે info@resilientga.org પર અમારો સંપર્ક કરો
- જો રસ ધરાવતા હોવ તો, અમારા સ્રોત સંદર્ભો [અહીં જુઓ](#).