

ACE की रोकथाम के लिए उदाहरण



Resilient Georgia बच्चों और परिवारों में तंगहाली को दूर करने और सहनशीलता को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है।

हम ऐसा ACE की रोकथाम और जल्द हस्तक्षेप के माध्यम से और सर्वोत्तम कार्यप्रणालियों को साझा करके करते हैं। बच्चों को बेहतर भविष्य देने में हम सभी को कोई न कोई भूमिका निभानी है।

ACE क्या हैं?

एडवर्स चाल्डहुड एक्सपीरियंसज़

(ACEs) झकझोर देने वाली ऐसी

घटनाएं हैं जो अभी और आने वाले कल

में बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण पर

नकारात्मक, स्थायी प्रभाव डाल सकती हैं।¹

- दुर्व्यवहार
- उपेक्षा
- देखभाल प्रदाता की मानसिक अस्वस्थता
- घरेलू परेशानियाँ
- कौमी हिंसा
- जातिवाद का अनुभव
- बेहद गरीबी
- आवश्यक सामाजिक सेवा
- तक पहुँचने में असमर्थता

ACE जॉर्जियाई लोगों की एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जा सकता है।

ACE का अनुभव करने वाले ऐसे कई बच्चे हैं जिनके माता-पिता या देखभाल करने वालों ने भी ACE का भी अनुभव किया है। परवरिश करने के हुनर में कमी और घातक वातावरण माता-पिता से बच्चे में स्थानांतरित हो जाता है, और इसलिए यह चलता ही रहता है – सदमे का पीढ़ी-दर-पीढ़ी एक चक्र।

ACE आम बात है।

जॉर्जिया में 5 में से 3 वयस्कों ने कम से कम एक ACE³ का अनुभव किया है।

ACE विकास को प्रभावित करते हैं।

एक बच्चे या किशोर के रूप में एक या एक से अधिक ACE के लगातार संपर्क में आने से तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया लंबे समय तक सक्रिय हो सकती है, जो घातक तनाव को सक्रिय करती है। घातक तनाव का जब ठीक से पता नहीं लगाया जाता और इसे कम नहीं किया जाता है, तब यह मस्तिष्क के विकास को बेहद प्रभावशाली ढंग से बदल सकता है और एक बच्चे के तौर पर सीखने और व्यवहार संबंधी कई समस्याओं के साथ-साथ एक वयस्क के तौर पर स्वास्थ्य से जुड़ी कई सामान्य जानलेवा स्थितियों को जन्म दे सकता है।²

शुरुआती हस्तक्षेप अधिक प्रभावी और कम खर्चीला है

फंडिंग नीतियां और कार्यक्रम जो बचपन के शुरुआती सालों में सकारात्मक माहौल बनाकर ACE की रोकथाम करती हैं और जोखिम में पड़े परिवारों की जल्द से जल्द सहायता करती हैं, वे बाद में बदहाली के नतीजों की लिपा-पोती की कोशिश करने के बजाय अधिक प्रभावी और कम खर्चीली होती हैं।

2020 में बच्चों के साथ दुर्व्यवहार के नए मामलों से जुड़ी अनुमानित आजीवन लागत \$147 बिलियन है।

CDC के एक अध्ययन ने यह निष्कर्ष निकाला कि अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की तुलना में, बाल दुर्व्यवहार का आर्थिक बोझ बहुत अधिक है जो ACE के रोकथाम के लिए किए जाने वाले प्रयासों के महत्व पर बल देता है।⁴

खोई-उत्पादकता के लिए

\$102.1

बिलियन

स्वास्थ्य देखभाल के लिए

\$29.8

बिलियन

विशेष शिक्षा के लिए

\$5.5

बिलियन

बाल कल्याण के लिए

\$5.4

बिलियन

आपराधिक न्याय के लिए

\$4.6

बिलियन

*स्रोत: CDC Publication (Fang X, Brown D, Florence C & Mercy J, 2012) with estimates in 2010 dollars; converted to 2020 dollars using \$1.19 inflation factor⁵

अगली महामारी: मानसिक और स्वभावजन्य स्वास्थ्य



कोविड-19 ने न केवल पहले से ही मानसिक बीमारी या मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाले विकारों की देखभाल करवाने वाले लोगों के उपचार को बाधित किया है, बल्कि आबादी के एक बड़े वर्ग को बढ़ती मानसिक बीमारी के जोखिम में भी डाल दिया है।

चल रही कोविड-19 महामारी, निश्चित रूप से बहुत सारे छोटे बच्चों को संक्रमित कर सकती है, किशोरों के जीवन में प्रतिकूल घटनाओं को बढ़ाने की क्षमता रखती है और शर्मनाक असमानताओं की खाई को और गहरा करते हुए बदहाली से जुड़ी नई परिस्थितियाँ ला सकती है।

स्रोत: Adversity in Early Childhood – The Role of Policy in Creating and Addressing ACEs, Center for American Progress, Aug 27 2020

नए आंकड़ों से पता चलता है कि अमरीकी लोग मानसिक पीड़ा के रिकॉर्ड स्तर से पीड़ित हैं।

शराब तथा नशीली दवाओं के दुरुपयोग और आत्महत्या से 75,000 अतिरिक्त मौतों के लिए कोविड महामारी को जिम्मेदार माना जा सकता है।⁶

अधिकांश अमरीकी वयस्कों (53%) का मानना है कि महामारी उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ रही है।⁷

एक तिहाई अमरीकी वयस्कों में वर्तमान में अवसाद या चिंता के लक्षण हैं।⁸

अब आप सहनशीलता पैदा करने में कैसे मदद कर सकते हैं

कोविड-19 महामारी और संबंधित आर्थिक गिरावट से उत्पन्न तनाव, चिंता और सामाजिक अलगाव के परिणामस्वरूप व्यावहारिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं में उल्लेखनीय वृद्धि को कम करने के लिए रोकथाम महत्वपूर्ण है।

स्रोत: McKinsey & Company article "A holistic approach for the US behavioral health crisis during the COVID-19 pandemic", Aug 6 2020.

अक्सर, व्यावहारिक स्वास्थ्य से जुड़े रोगों की रोकथाम बहुत कम ध्यान आकर्षित करती है और इसे सीमित संसाधन मिलता है। हालांकि, मानसिक और मादक पदार्थ के उपयोग से जुड़े विकारों के लिए उच्च गुणवत्ता वाली रोकथाम और शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम, जैसे कि स्कूल-आधारित मानसिक कल्याण के प्रयास, प्रति \$1 के निवेश में \$65 तक का मुनाफ़ा दे सकते हैं।⁹

निवेश पर
मुनाफ़ा \$65
प्रति \$1 निवेश
जितना अधिक
है।⁹



आज ही कुछ करें। सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी अगली महामारी की योजना बनाने और उसकी भरपाई करने का समय अब ही है। तत्परता से काम करने से हमारे समुदाय प्रतिक्रियाशील होने के बजाय अधिक सुरक्षित, अधिक जुझारू और सक्रिय होंगे।

- ResilientGA.org पर जाएं
- हमारे निःशुल्क सदमा-सूचित [प्रशिक्षण रोडमैप](#) और कम लागत वाले प्रशिक्षण संसाधन देखें
- अपने संगठन के लिए एक प्रशिक्षण को समन्वित करें
- हमारे भागीदारों को फंड देने में मदद करें और उन्हें कम या बिना लागत के जनता को प्रशिक्षण के अधिक अवसर प्रदान करने में सक्षम बनाएं
- प्रश्नों के साथ किसी भी समय हमसे info@resilientga.org पर संपर्क करें
- अगर रुचि हो, तो हमारे स्रोत संदर्भ [यहाँ देखें](#)।