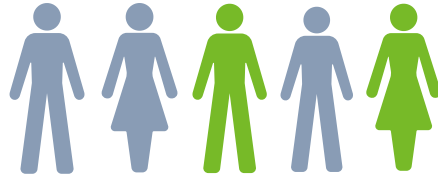


חוויות ילדות שליליות (ACEs)

הגדרה

"ACEs" הם ראשי תיבות של חוויות ילדות שליליות. משתמשים במושג ACEs כדי לתאר חוויות המתרחשות לפני גיל 18.

- 3 מתוך 5 תושבי ג'ורג'יה חוו לפחות ACE אחת.
- העובדה עלולה להוביל ל:
- קשיים בבית הספר
 - השלכות של בריאות לקויה
 - חוסר יציבות כלכלית



ל-9.5%

מתוך ילדים בג'ורג'יה היה אפוסטרופוס שהשתמש בחומרים אסורים

ל-10%

מתוך ילדים בג'ורג'יה היה הורה ששהה בכלא ב-2017-18.

30%

מתוך ילדים בג'ורג'יה חיים בבית שיש בו למעלה מ-30% מההכנסה לבית.

21%

מתוך ילדים בג'ורג'יה חיים בעוני.

קהילה

- רצח עם
- כליאה המונית
- עבדות
- בתי ספר ללא משאבים
- מענות מערכתית
- אלימות קהילתית
- איכות מים ואוויר גרועה
- עוני
- איכות דיור
- ונשיגות נמוכה

משק בית

- גירושים
- בן משפחה כלוא
- חסר בית
- הזנחה פיזית ורגשית
- מחלת נפש של הורה
- אלכוהוליזם ושימוש בסמים
- בריונות
- אלימות בבית
- דיכאון של האם
- התעללות רגשית ומינית

סביבה

- משבר אקלים
- חום ותופעות קיצוניות
- סערות עשן ושרפות פרא,
- הצפות ומפולות בוץ
- עלייה במפלס הים
- אסונות טבע
- טורנדו והוריקנים
- התפרצויות הר געש וצונמי
- רעידות אדמה

3 תחומי ACEs

לפי המרכז לבקרת מחלות ומניעתן, ACEs קשורות להתנהגויות בריאות מסוכנות, תנאי בריאות כרונית, פוטנציאל חיים נמוך ואפילו מוות מוקדם.

„מספר ACE שלנו לא מגדיר אותנו. זו רק נקודת כניסה לסיפור האישי שלנו“

[מקור: https://numberstory.org](https://numberstory.org)

למה זה משמעותי

חוויות ילדות שליליות (ACEs)

ACEs משפיעות לשלילה על הבריאות והרווחה.

חוויות ילדות יכולות להפחית 20 שנה מתוחלת החיים

לחץ רעיל מ- ACEs משפיע על התפתחות המוח ופוגם בתגובת הגוף ללחץ.



[מקור: https://numberstory.org](https://numberstory.org)

מקורות

- CDC: חוויות ילדות שליליות (ACEs).
- אסטרטגיית המחקר לחקר מחלות ומניעתן למניעת ACEs
- Georgia Essentials for Childhood: דף אחד של ACEs

נקט בפעולה

- גלוש אל ResilientGeorgia.org וראה אתמפת דרכי האימון.
- היה מודע ל- ACEs על ידי השתתפות ב-אימון Connections Matter Georgia.



מידע נוסף

סרוק בעזרת המצלמה למידע נוסף

יישור משאבים ומקורות ציבוריים ופרטיים
ברחבי המדינה התומכים בחוסן לכל
אדם בגיל 0-26 ולמשפחותיהם

ResilientGEORGIA

לחץ רעיל

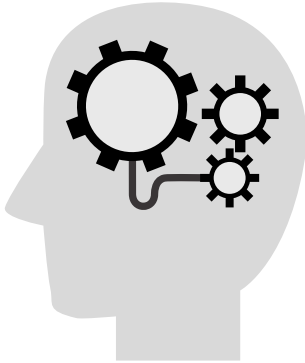
הגדרה

לחץ רעיל הוא חשיפה ממושכת לרמות גבוהות של לחץ ומתרחש כאשר אין באזור מטפלים תומכים כדי לחסום את תגובת הילד להתנסויות שליליות חוזרות ונשנות.

לחץ רעיל יכול לגרום נזק ארוך טווח למוח ולגוף.

חוויות ACEs מרובות יכולה לגרום ללחץ רעיל.

מקור: המרכז להתפתחות הילד, אוניברסיטת הארוורד



3 סוגי לחץ



מקור: Alberta Family Wellness Initiative

נקט בפעולה

- ראה תרשים זרימה של טיפול בזהירות.
- להורים ומטפלים, חשבו לשנות את מדיניות המשמעת: "מה לא בסדר" לעומת "מה קרה"

מקורות

- מדריך ללחץ רעיל
- ACEs ולחץ רעיל שאלות נפוצות
- StressHealth.org

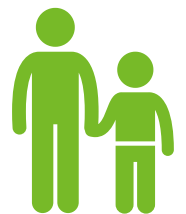
מידע נוסף

סרוק בעזרת המצלמה למידע נוסף.



למה זה משמעותי

ללמוד איך להפחית או למנוע לחץ רעיל הוא חלק חשוב בהתפתחות בריאה של הילד. הדבר יכול לקרות באמצעות יחסים חיוביים בין ילדים ומטפלים, סיוע לילדים למלא את צורכיהם הבסיסיים וטיפוח חזקותיהם ותחומי התעניינותם.



הדברים הקטנים שאנו עושים כמטפלים תומכים מונעים לחץ רעיל בחיי הילדים.

מקור: מדריך ללחץ רעיל

יישור משאבים ומקורות ציבוריים ופרטיים
ברחבי המדינה התומכים בחוסן לכל
אדם בגיל 0-26 ולמשפחותיהם


ResilientGEORGIA

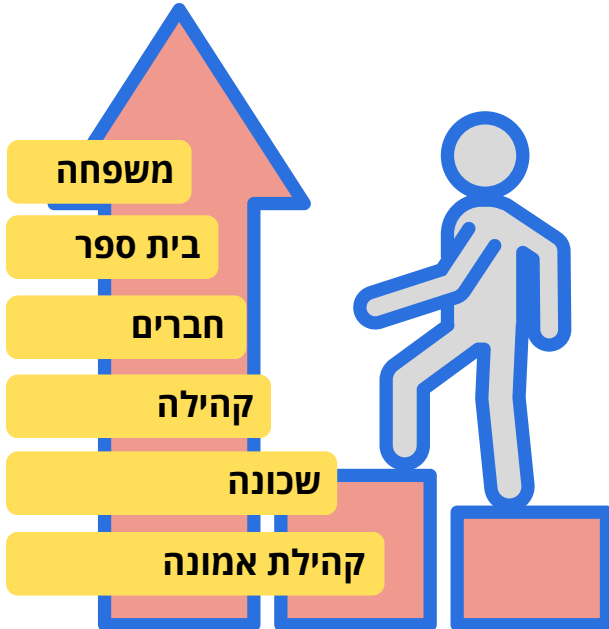
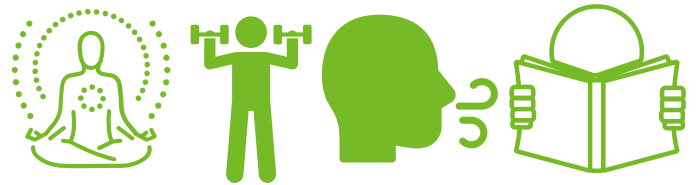
הגדרה

חוסן אפשרי בכל גיל שהוא. כל אחד יכול להיות חסין יותר בכל שלב של החיים, אבל קל יותר לבנות חוסן בילדות המוקדמת. כולנו נולדים עם יכולת להיות חסינים. זהו כישרון הנבנה במשך הזמן והוא כמו שריר שצריך לתרגל.

הרגשת ביטחון, קשר ותמיכה מצד מטפל נותנת לילד בסיס לבניית חוסן. מטפל יכול להיות הורה, מורה, מאמן, כומר או מבוגר בטוח, יציב ומטפח אחר בחיי הילד.

בניית חוסן

ניתן לבנות חוסן על ידי שיפור כישורים להתגברות על אתגרים. חוסן האדם תלוי במערכות היחסים ובקהילה שלו. אלה המערכות סביבו המשפיעות על היכולת של הילדים והמבוגרים להיות חסינים.



נקט בפעולה

- השקע בחוסן של עצמך באמצעות ארבעת הגישות האלה:
 - [בניית קשרים](#)
 - [קידום רווחה](#)
 - [מציאת מטרה](#)
 - [אימוץ מחשבות בריאות](#)
- קדם חוסן בקרב ילדים בעזרת 7 [תכונות החוסן הבאות](#): כשירות, ביטחון, קשרים, אופי, תרומה, התמודדות ושליטה

למה זה משמעותי

אף פעם לא מאוחר לבנות חוסן. פיתוח פעילויות בריאות ההולמות לגיל יכול להגביר את הסיכוי שהאדם יתמודד טוב יותר עם לחץ. למשל, פעילות גופנית תמידית, טכניקות נשימה ומדיטציה יכולות לחזק חוסן. מבוגרים בעלי כישורים אלה מדגימים התנהגויות בריאות לילדים וכך מעודדים חוסן אצל הדור הבא.

מקורות



- [Alberta Family Wellness Initiative](#)
- [מפת דרכים לאימון החוסן של ג'ורג'יה](#)
- [ResilientTeens.Org](#)
- [דגם החוסן הקהילתי](#)
- [אימון משתף פעולה של רווחת הילד](#)
- [הגברת החוסן - ללמד ילדים להיות חסינים/Strong4Life](#)



מידע נוסף

סרוק בעזרת המצלמה למידע נוסף.

מידעים בקשר לטראומה

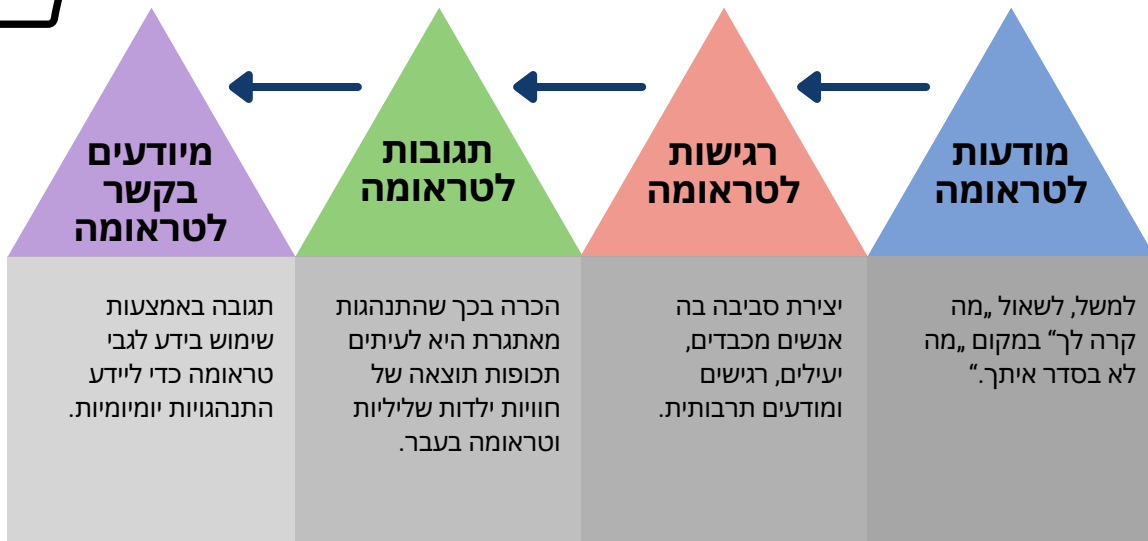
הגדרה

טראומה היא כל חוויה שהיא מאד מפחידה, פוגעת או מאיימת רגשית, פיזית או שתיהן גם יחד. טיפול מיוחד לטראומה הוא גישה המוגדרת בטיפול האדם כולו, התחשבות בטראומה קודמת והתנהגויות שנבעו ממנה וכן תוצאות בריאות.



גישה של מידעים בקשר לטראומה

הגישה של מידעים בקשר לטראומה היא המשך המתפתח במשך שלבים. השלבים להיות מידעים בקשר לטראומה:



למה זה משמעותי

ארגונים המשרתים את הילד והמשפחה, תוכניות ועסקים יכולים לבנות מודעות מיוחדת לגבי טראומה, ידע וכישורים בתרבויות, מנהגים ומדיניות יומיומית. כאשר הם עובדים ביחד למנוע ולטפל בחוויות ילדות שליליות (ACEs), הם משפרים בריאות פיזית ונפשית אצל הילדים והמשפחות ותומכים ביכולתם לשגשג.

נקט בפעולה

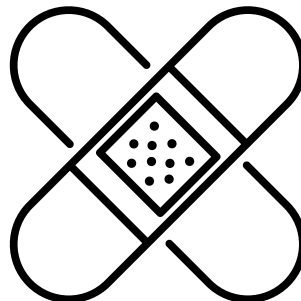
- הגדל את הידע שלך והבנתך על ידי השתתפות באימון.
- פתח גישה אמפתית המתרכזת בשאלה „מה קרה לך?” לעומת „מה לא בסדר איתך?” כאשר מתקשרים עם אחרים.
- חקור איך לשלב גישה מיוחדת לטראומה במקום העבודה שלך.

מקורות

- מהו טיפול מיוחד לטראומה?
- גישה של מידעים בקשר לטראומה (SAMSHA)
- מפת דרכים לאימון החוסן של ג'ורג'יה
- פרויקט GRIT

מידע נוסף

סרוק בעזרת המצלמה למידע נוסף.

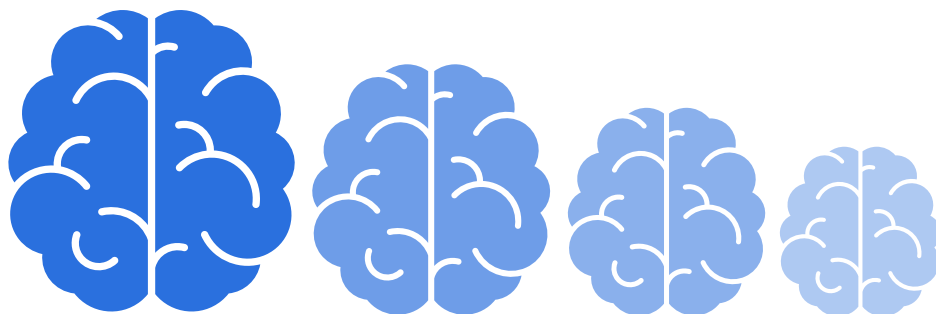


התפתחות מוקדמת של המוח

הגדרה

מוחו של הילד גדל במהירות מרגע הלידה ובמהלך הילדות המוקדמת. גורמים רבים משפיעים על התפתחות בריאה של המוח כולל תזונה, סביבות בטוחות, לחץ נמוך ואינטראקציות חיוביות במשך החיים.

מקור: Resilient Georgia



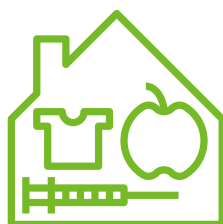
התערבות מוקדמת היא המפתח

השלבים המוקדמים של הילדות חשובים מאד לבריאות והתפתחות עתידית. מוחו של הילד הוא הבסיס למוח המבוגר. בית מטפח ומגיב, שאין בו הזנחה ולחץ רעיל, הוא המפתח להתפתחות מוקדמת של המוח ולצמיחה.

למה זה משמעותי

מידע נוסף

סרוק בעזרת המצלמה למידע נוסף.



סיפוק צרכים בסיסיים כגון אכילה, מנוחה ונשימה מסייעת למוח להחלים מלחץ.

מקור: מרכזים לבקרה על מחלות ומניעתן



הילדים צריכים ליצור קשרים עם אנשים כדי שמוחותיהם יתפתחו. הגורמים שבונים קשרים אלה הם מערכות יחסים מטפחות ומטפלות.



ילדים גדלים ולומדים בצורה הטובה ביותר בסביבה בטוחה ועם הרבה הזדמנויות לשחק ולחקור.

נקט בפעולה

- תרום ליצירת אינטראקציות חיוביות עם ילדים צעירים בחיך.
- הקדש זמן בלעדי למשחק עם מטפל וילד.
- בלה זמן בקריאה משותפת.
- צא לפרקים, מגרשי משחקים ופעילויות חוץ.
- השתתף בפעילויות קבוצתיות כגון מפגשי משחק, שעת סיפור בספרייה וכדומה.

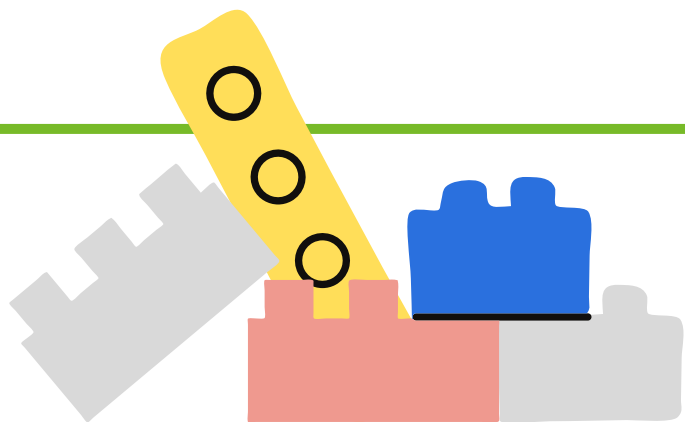
מקורות

- [אבני דרך של המחלקה לטיפול מוקדם](#)
- [התפתחות למידה בג'ורג'יה](#)
- [מוחות: המסע לחוסן בפשי](#)
- [המרכז לחקר מחלות ומניעתן CDC](#)
- [מבוא למוח 101: השפעת טראומה על המוח](#)
- [דבר איתי מותק](#)
- [TooSmall.org](#)
- [מוחות טובים יותר לתינוקות](#)

יישור משאבים ומקורות ציבוריים ופרטיים
ברחבי המדינה התומכים בחוסן לכל
אדם בגיל 0-26 ולמשפחותיהם

ResilientGEORGIA

חוויות ילדות חיוביות



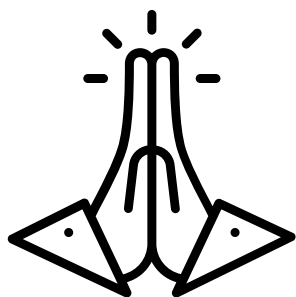
הגדרה

חוויות ילדות חיוביות (PCEs) הן פעילויות וחוויות המשפרות את חיי הילד ויש להן תוצאות בתחום של בריאות הנפש ושכליות חיוביות.

מקור: Resilient Georgia

גורמים תורמים

מחקר זיהה מערכת מקובלת של גורמים המובילים ילדים לתוצאות חיוביות בשיא המצוקה המשמעותית. גורמים אלה כוללים:



השתתפות במסורות אמונה, תקווה ותרבות.

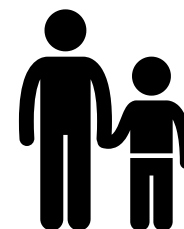
מקור: המרכז להתפתחות הילד, אוניברסיטת הארוורד שפה זו נלקחה מ- Concept Note on Resilience



מתן הזדמנויות להתפתחות חברתית ורגשית.



בניית תחושת שליטה עצמית.



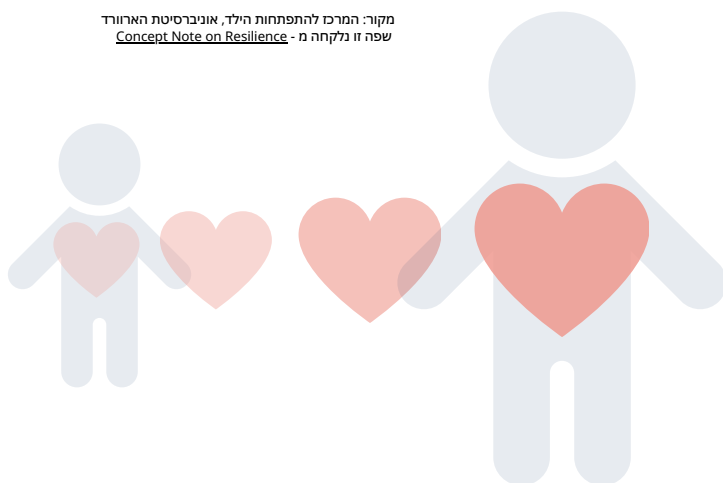
שהות במערכת יחסים מטפחת, תומכת (לדוגמה הורים/מטפיים) בין מבוגר לילד.

למה זה משמעותי

חשוב לפתח וליישם תוכניות ומדיניות התומכות ב-PCEs כדי לשפר את החיים של כולם ולקדם בריאות ורווחה לטווח ארוך.

ככל שההתנסויות חיוביות יותר, כך גדל החוסן של הילד. התנסויות חיוביות יכולות לקזז התנסויות ילדות שליליות.

מקור: תוצאות בריאות מחוויית חיוביות (HOPE)



נקט בפעולה

- ארוחות ערב משפחתיות.
- שאל שאלות לגבי תחומי ההתעניינות של הילדים.
- בילוי זמן איכות ביחד (משחקים, סרטים וכדומה).

מידע נוסף

סרוק בעזרת המצלמה למידע נוסף.



מקורות

- [תוצאות בריאות מחוויית חיוביות - HOPE](#)
- [חוסן - המרכז להתפתחות הילד](#)
- [ארבעת אבני הבניין של HOPE](#)
- [איזון ACEs עם HOPE](#)
- [חיזוק משפחות בג'ורג'יה](#)
- [הגברת החוסן - ללמד ילדים להיות חסינים/Strong4Life](#)

יישור משאבים ומקורות ציבוריים ופרטיים ברחבי המדינה התומכים בחוסן לכל אדם בגיל 0-26 ולמשפחותיהם

 ResilientGEORGIA

בריאות נפשית בתקופת ההריון

רוגע בתקופת ההריון

תקופת ההריון הינה תקופה מרגשת ולעיתים מבלבלת וטעונה רגשית. כאישה הרה, חשוב שתהיי סבלנית כלפי עצמך ושתקחי לעצמך את כל המרחב הדרוש לך על מנת להישאר רגועה ונינוחה.

התפתחות מוח העובר

בזמן ההריון מוח העובר מתפתח ונוצרים בו רשתות של קשרים מורכבים¹. קשרים אלו וחוויות שונות בשמונה שנות חייו הראשונות של הילד יתרמו להתפתחות הקוגניטיבית של הילד, היכולות החברתיות שלו וכן התפתחות השפה והרגש^{2,3}.

סטרו בתקופת ההריון

בתקופת ההריון ייתכן שתחוו סטרו מסיבות שונות כגון שינויים הורמונליים ונפשיים, דאגה לעובר, בדיקות רבות וכן ציפייה לעתיד לבוא וללא נודע. סטרו יכול לדרבן כשהוא מניע ומקדם אותך במגוון תחומי חייך. אך סטרו כרוני (מתמשך), בייחוד בליווי חרדות, עלול להשפיע לרעה על מצב רוחך, על בריאותך הגופנית והנפשית ועל מערכות יחסים בחייך^{7,9}.

מחקרים מראים כי סטרו כרוני יכול להשפיע על מוחם המתפתח של תינוקות. להלן שני סוגים של סטרו שיש לשים לב אליהם במהלך ההריון:

סטרו כרוני: תחושת לחץ מתמשכת (טראומה, בעיית מגורי קבע, קשיים כלכליים, דיכאון, חרדה וכדומה)

סטרו נקודתי: תחושת לחץ קצרת-מועד (מריבה עם בן/בת הזוג או עם בן/בת משפחה, פקק תנועה, קצר בתקשורת עם המנהל/ת וכדומה).

חשיבות הטיפול בגורמי הסטרו

בריאותו הנפשית של כל אדם מתחילה להתפתח עוד לפני הלידה. מוח העובר גדל במהלך ההריון וממשיך לגדול במהלך חייו. הגורם המשמעותי ביותר בחייו של תינוק הוא נוכחותה של דמות מטפלת, נוכחת ומקנה בטחון בחייו. בתור הדמות הזאת, את יכולה ליישם עקרונות שונים אשר יתרמו להתפתחות מוח בריא עוד כשהתינוק ברחםך. עקרונות אלו כוללים תזונה בריאה, ושמירה על בריאותך הפיזית והנפשית במהלך חודשי ההריון⁸.

התפתחות תקינה של מוח העובר חיונית להתפתחות הבריאותית וההתנהגותית של ילדים⁴. סטרו ממושך במהלך ההריון עלול לשנות את הקשרים במוח העובר שאחראים על שליטה ברגשות, בזיכרון ובקבלת החלטות¹. לכן, טיפול מוקדם בגורמי הסטרו הכרוני בזמן ההריון יכול למנוע אתגרים התפתחותיים ולהבטיח הצלחה בהמשך חייו⁴.

בעוד טיפול בסטרו הוא חשוב עבורך ועבור העובר בתקופת ההריון, מוח העובר יכול להתפתח היטב גם אם את מרגישה סטרו במהלך ההריון. ברגע שהתינוק ייוולד, הוא ייחשף לאנשים ולחוויות העשויים להשפיע לחיוב על התפתחותו הנפשית והפיזית. ילדים בריאים גדלים בסביבה תומכת ואוהבת ולמרות שלפעמים נדמה כך, למחשבות שלך אין יכולת להשפיע על המצב, ולכן, נסי לא לתת לפחד להשתלט עליך, וזכרי: מחשבות הן רק מחשבות!

מה יכול לסייע להורדת המתח?

- הציבי יעדים ריאליים ביום יום. אל תנסי להיות סופר וומן. הימנעי משינויי חיים גדולים⁵.
- פעילות גופנית מסייעת מאוד בהתמודדות עם סטרו⁶.
- הקפדי על תזונה נכונה ומאוזנת ושתיית מים⁷.
- נוחי כשאת מרגישה צורך, והקפדי על 8-10 שעות שינה בלילה¹⁰.
- חשוב להמשיך בשגרת חיים של עבודה ותחביבים שמסייעים בהורדת סטרו וכן פני זמן איכות עם אנשים שחשובים לך⁷.
- הימנעי משתיית אלכוהול ושימוש בסמים⁷.
- הצטרפי לקבוצת תמיכה לנשים בהריון⁵.
- במידת הצורך, פני לקבלת עזרה מקצועית. במידה ואת או בן/בת זוגך ממשיכים להרגיש סטרו כרוני במהלך ההריון או לאחר הלידה, תפני למטפל מיומן בריאות הנפש כדי לקבל תמיכה וטיפול נפשי סביב הלידה ואחריה⁶.

מקורות מידע

- Becoming a More Resilient Parent, Georgia Center for Child Advocacy
- Centers for Disease Control and Prevention, Child Development
- Early Brain Development and Health
- Center on the Developing Child, Harvard University
- Fussy Baby Network
- משפחות שמתמודדות עם בעיות בכי, שינה והאכלה של תינוקות
- מוזמנות להתקשר לקו החם לקבלת עזרה (שיחת חיים באנגלית או בספרדית) 1-888-431-2229
- שירותי בריאות ותמיכה: קו חם לבריאות הנפש לאימהות
- ס' טלפני או שלחי הודעת טקסט 9-1-833-HELP4MOMS (1-833-943-5746)
- Healthy Mothers, באנגלית או ספרדית (833-943-5746)
- Healthy Babies Coalition of Georgia (HMHBCA)
- Pickles & Ice Cream Georgia
- Peace for Moms
- Georgia Chapter PSI (Postpartum Support International)
- Perinatal Mental Health GA Provider Directory

לינקים שימושיים

1. Exposures to Poverty and Crime in Pregnancy Found to Perturb Prenatal Brain Development
2. CDC Early Brain Development and Health
3. CDC Child Development Basics
4. Harvard University, Center on the Developing Child, The Science of Early Childhood
5. Australian Government Dept. of Health & Aged Care, Mental Well-being during Pregnancy
6. Pickles & Ice cream Georgia, Coping and Self-Care Skills for Mothers
7. MotherToBaby: Stress
8. Pickles & Ice Cream Georgia, How to Build A Baby Brain!
9. UNICEF, Parenting - What is Stress?
10. American Academy of Family Physicians, Sleep and Pregnancy



מידע נוסף

סרקי באמצעות המצלמה כדי ללמוד עוד ולראות את מקור הפניות שלנו.

תיאום מזמים ומשאבים ציבוריים ופרטיים ברחבי המדינה התומכים בחוסן נפשי עבור אנשים בגילים 0-26 ובני משפחותיהם.

