ACE- ጎጂ የሆነ የልጆች ተመክሮ

ጎጂ የሆኑ የልጆች ተመክሮዎችን(ኤ-ሲ-ኢ ACE) በበለጠ መረዳት

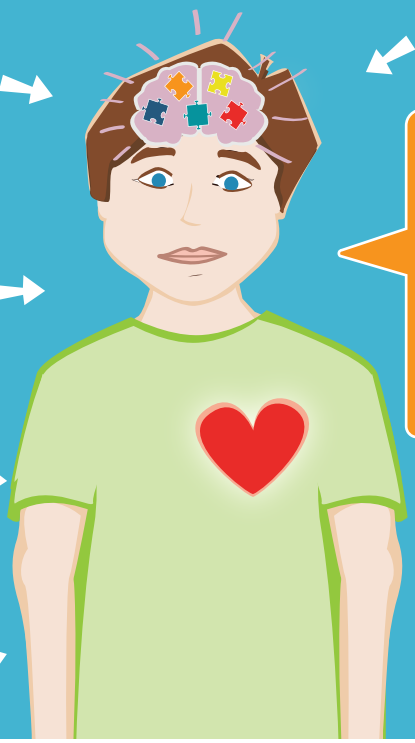
ኤ-ሲ-ኢ (ACE- ጎጂ የሆነ የልጆች ተመክሮ) በልጆች ላይ የሚደርስ፤ መርዘኛ የሆነ ጭንቀት የሚያስከትል አንጎል የሚያዛባ ገጠመኝ ነው። በዚህ ዓይነቱ ሁኔታ ረዘም ላለ ግዜ መጓዝ፤ መርዘኛ የሆነ ጭንቀት አስከትሎ የልጆችን ታዳጊ አንጎልንና አካላትን በአጠቃላይም መላውን ጤንነታቸውን የሚነካ ጉዳይ ይሆናል። ይህ መርዘኛ ጭንቀት ልጆች እንዳይማሩና እንዳይጫወቱ ሊያግዳቸው ይችላል።

ከሌሎች ልጆች ጋር ጤናማ በሆነ መንገድ እንዳይጫወቱ በማገድም የረጅም ግዜ የጤና መቃወስን ያስከትላል።

ጓደኝነት ለመመስረት እንቅፋት ይፈጥራል ፤ የተመሰረተ ግንኙነት ጸንቶ እንዳይቆይም ያደርጋል።

የጭንቀት ሆርሞኖች እንዲጠናከሩ ያደርጋል፤ ኢንፌክሽን ለመከላከል ሰውነታችን ያለው ችሎታ እንዲጎድል ያደርጋል።

ዘላቂ የሆነ የጤና ችግር ሊያስከትል ይችላል።



በመማርና በማስታወስ ላይ ችግር እንዲባባስ ያደርጋል።

ምላሽ በመስጠት፤ በመማርና ነገሮችን በማገናዘብና በመፍታት በኩል ያለውን ችሎታ ይቀንሳል።

በእንዲህ ዓይነቱ በልጅነት በሚያጋጥም ጎጂ ተመክሮ ኤ-ሲ-ኢ (ACE) ማለፍ የሚከተሉትን አደገኛ ሁኔታዎችን ሊያስከትል ይችላል።:

- የወጣትነት እርግዝና
- ጠጭነትንና ድራግ (drug) መውሰድን
- የአስም በሽታ
- የመንፈስ ጭንቀት (Depression)
- የልብ በሽታ
- በፍቅረኛ ላይ አመጽ መፈጸም
- የጉበት በሽታ
- በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች
- ሲጋር ማጨስ
- የራስን ህይወት በገዛ እጅ ማጥፋት

በልጅነት በሚያጋጥም ጎጂ ተመክሮ ኤ-ሲ-ኢ (ACE) ማለፍ የሚከተሉትንም ሊያጠቃልል ይችላል።

- ማጎሳቆል፤ ስሜታዊ/አካላዊ/ግብረስጋዊ
- ሌላን ልጅ፤ ወንድም ወይም እህትና አዋቂን በጉልበት ተመክቶ ማስፈራራትና መዛት
- ቤት አጥነት
- በቤት ውስጥ፡ የድራግ / የአእምሮ በሽታ/ በቤተዘመድ የሚደረግ አመጽ መታሰር/ ወላጆች ልጆቻቸውን ጥለው ሲሄዱ፣ ፍቺ፤ በሞት መለየት
- በልጆች ደህንነት ስርዓት ውስጥ መካፈል
- የጤና ቀውስ
- የተፈጥሮ አደጋዎችና ጦርነት
- ቸልተኝነት፤ ስሜታዊ/አካላዊ
- ዘረኛነት፣ የጾታ ጭቆና ወይም ማንኛውም የአድልዎ ተግባር
- በማህበረሰቡ ውስጥ የሚፈጸም አመጽ

በህይወት የመቆየት ዘዴ ምላሽ

ፐመርዘኛ የሆነ ውጥረት፤ የልጆችን የልብ ትርታ፤ የደም ብዛት፤

ትንፋሽና የጡንቻ ውጥረት እንዲጨምር ያደርጋል። የማስብ

PACEs Connection

እርዳታ ከ Family Hui. A Program of Lead4Tomorrow

AAP-CA3 San Diego & Imperial Counties INCORPORATED IN CALIFORNIA
AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS - CALIFORNIA CHAPTER 3
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

ወላጆችና አሳዳጊዎች ሊረዱ ይችላሉ። የመቋቋም ችሎታን ለማጎልበት መማር

ልጆች ስሜታቸውን ለይተው እንዲያውቁ፤ ራሳቸውን ለመግለጽና የሚፈልጉትን

ደህንነቱና ሰላሙ የተጠበቀ አካባቢ መፍጠር (የመኖርያ ቤት፣ ትምህርትቤት፣ ማሕበረሰብ፤ ስርዓቶች)

በጎጂ የልጅ ነት አጋጣሚዎች (ኤ-ሲ-ኢ) ያለፉ ልጆችን በበለጠ መረዳትና ምላሽ መስጠት ፤ ችግሮቻቸውን ማስወገድ

“ጎጂ በሆኑ የልጆች ተመክሮዎች(ኤ-ሲ-ኢ ACE) የሚያልፉ ልጆች፤ “የመቋቋም ችሎታ” የሚገነቡት፤ አዋቂዎች፤ ህልውናቸው የሚታወቅበትና የሚረጋገጥበት ሰላምና ደህንናት ያለበት ቦታ ውስጥ እንዲኖሩ ሲያደርጉ ነው።

የተስተጓጎለ ልጅነት (Childhood Disrupted) የተባለ መጽሃፍ የጻፈች ዶና ጃክሰን ናካዛዋ (Donna Jackson Nakazawa)፤ የህይወት ታሪክ እንዴት ባዮሎጂ (የሰውነት ጥናት) እንደሚሆን እና እንዴት መዳን እንደሚቻል፤ የመቋቋም ችሎታ ሲባል ምን ማለት ነው?

የመቋቋም ችሎታ ምን ማለት ነው?

የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት፤ ደህንነቱ የተጠበቀና ሰላም የሰፈነበት አካባቢ መፍጠርና ልጆች እንዴት አድረገው የመቋቋም ችሎታቸውን ለማጠናከር እንዲችሉ መርዳት፤ በልጅነት የደረሰባቸው ጎጂ ተመክሮ የሚያደርሰውን ጉዳት ሊቀንስ ይችላል ይላሉ።

የመቋቋም ችሎታ ሲባል ምንን ይመስላል?

ችግሮችን መፍታት የሚችሉ፣ ከሌሎች አዋቂዎች ጋር ጥሩ ዝምድና የሚመሰርቱና ከልጆች ጋር ጤናማ ግንኙነት ወይም ዝምድና የሚገነቡ፤ የመቋቋም ችሎታ ያላቸው ወላጆችና እንክብካቤ የሚያደርጉ ሰዎች መኖር

ጥብቅ ግንኙነት መገንባትና የተገነባው ዝምድና እንዲጎለብት ማድረግ

ልጆችን በትእግስትና በጥሞና የሚያዳምጡና ልጆችን የሚያግዙ አዎንታዊ መልሶችን የሚሰጡ፤ የልጆችን የአካልና የስሜት ፍላጎቶችን ግምት ውስጥ የሚያስገቡ አዋቂዎች

ማህበራዊ ግንኙነቶችን መገንባት

ለልጆች ጆሮአቸውን የሚሰጡ፤ ልጆችን የሚያግዙ የቤተሰብ አባሎች፣ ጓደኞች፣ ጎረቤቶች ወይም የማህበረሰቡ አባሎች

መሰረታዊ ፍላጎቶችን ማሟላት

በተቻለ መጠን፤ ልጆች ሰላሙ የተጠበቀ መኖርያ ቤት እንዲኖራቸው፣ ገንቢ ምግቦችንና ልብስ እንዲያገኙ፣ መልካም የጤነንት እንክብካቤና ጥሩ ትምህርት እንዲያገኙ አድርጉ። ልጆች፤ በቂ እንቅልፍ፤ እረፍትና የጨዋታ ግዜ ማግኘታቸውን አረጋግጡ።

ልጅ ስለማሳደግ፣ ለልጆች እንክብካቤ ስለማድረግና ልጆች እንዴት እንደሚያድጉ እውቀት መገበየት

ለልጆች እንክብካቤ ከሚያደርጉ ሰዎች፤ ልጆች በደንብ እንዲያድጉ ለመርዳት ምን እንደሚያደርጉና ልጆች በሚያድጉበት ወቅት ምን መጠበቅ እንደሚቻል ከእነሱ ተረዱ።

ማህበራዊና ስሜታዊ ችሎታዎችን መገንባት

ልጆች ከሌሎች ጋር ጤናማ ግንኙነት እንዲያደርጉ፣ ስሜታቸውን እንዴት ሊቆጣጠሩና የሚሰማቸውንና የሚፈልጉትን ነገር እንዴት በስነስርዓት መግለጽ እንዲችሉና

ምንጮች

- ኤ-ሲ-ኢ(ACE)ና ከፍተኛ
- የኤ-ሲ-ኢ ግንኙነት
  - ግንኙነት የምንጭ ማእከል
  - የወላጆችና የኤ-ሲ-ኢ(ACE)

PACEs Connection

እርዳታ ከ Family Hui A Program of Lead4Tomorrow

AAP-CA3 San Diego & Imperial Counties Incorporated in California
American Academy of Pediatrics - California Chapter 3
American Academy of Pediatrics Dedicated to the Health of All Children®

የመጀመርያውን ለወላጆች የቀረበውን ጽሁፍ በማነልበትና ከሌሎች ጋር በመካፈል ለረዱት ማህበረሰቦች፣ በስፖኬን (ዋሽንግተን)የጤና አገልግሎት(Regional Health District) ለሚገኘው የቤተሰብ አገልግሎቶች ክፍል ልዩ ምስጋና እናቀርባለን።