

# Несприятливий досвід дитинства (НДД)

## Визначення

"НДД" позначає несприятливий досвід дитинства. Цей термін використовується для опису досвіду, що трапляється до 18 років.

3 з 5 мешканців Джорджії мають хоча б один досвід НДД. Це може призвести до:

- труднощів у школі
- наслідків із здоров'ям
- фінансової нестабільності



## 3 сфери НДД

За даними ЦКЗ, НДД пов'язані з ризикованою поведінкою, хронічними захворюваннями, низьким життєвим потенціалом і навіть ранньою смертністю.

**"Кількість наших НДД не визначає нас. Це просто вхід у нашу особисту історію"**

Джерело: <https://numberstory.org/>

## Чому це важливо



НДД поширені та взаємопов'язані.



НДД негативно впливають на здоров'я і благополуччя.



Дитячі переживання можуть зменшити тривалість життя на 20 років.

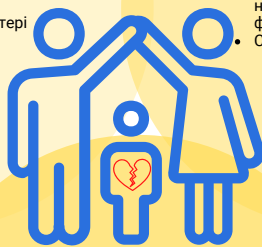


Токсичний стрес від НДД впливає на розвиток мозку і на те, як організм реагує на стрес.

Джерело: <https://numberstory.org/>

## СІМЕЙНА

- Розлучення
- Ув'язнений член сім'ї
- Безпритульність
- Фізична та емоційна занедбаність
- Психічні захворювання батьків
- Алкоголізм та наркоманія
- Цькування
- Домашнє насильство
- Депресія матері
- Емоційне та сексуальне насильство



## СОЦІАЛЬНА

- Геноцид
- Масове ув'язнення
- Рабство
- Школи з недостатнім фінансуванням
- Системний расизм
- Насильство у громаді
- Низька якість повітря і води
- Бідність
- Погана якість і доступність житла



## ПРИРОДНА

### КЛІМАТИЧНА КРИЗА

- Рекордна спека і засуха
- Лісові пожежі та задимлення
- Рекордні шторми, повені та зсуви ґрунту
- Підвищення рівня моря

### СТИХІЙНІ ЛИХА

- Торнадо та урагани
- Виверження вулканів і цунами
- Землетруси



## Ресурси

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

## Як діяти

- Зайдіть на [ResilientGeorgia.org](https://ResilientGeorgia.org) та перегляньте Training Roadmap.
- Підвищіть обізнаність про НДД з нашим Connections Matter Georgia Training.

## Дізнатись більше

Відскануйте, щоб дізнатись більше.



# 9.5%

дітей у Джорджії мали опікуна з алкогольною та наркотичною залежністю.

# 10%

дітей Джорджії мали батьків, що у 2017-18 роках відбували покарання у вигляді позбавлення волі.

# 30%

дітей у Джорджії проживають у житлі, вартість якого перевищує 30% доходу сім'ї.

# 21%

дітей Джорджії живуть у бідності.

Джерело: [Georgia Essentials for Childhood](https://GeorgiaEssentialsforChildhood.org)

# Токсичний стрес

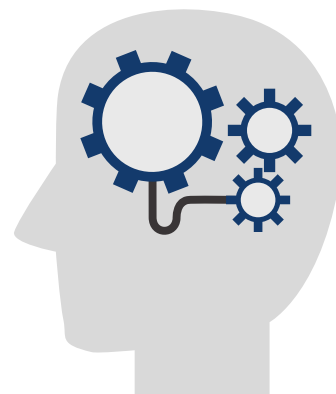
## Визначення

Токсичний стрес – це тривалий вплив високих рівнів стресу, який виникає, коли поруч немає осіб, які підтримують дитину, щоб пом'якшити її реакцію на повторювані негативні події.

Токсичний стрес може спричинити довгострокові пошкодження мозку та тіла.

Переживання декількох ACEs може викликати токсичний стрес.

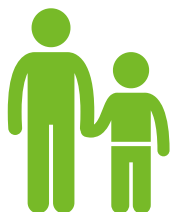
Джерело: Center for the Developing Child, Harvard University.



## 3 типи стресу



## Чому це важливо



Вміння зменшити або запобігти токсичному стресу є важливою частиною здорового розвитку дитини. Це може відбуватися через позитивні стосунки між дітьми та вихователями, допомогу дітям у задоволенні їхніх основних потреб, а також розвиток їхніх сильних сторін та інтересів.



Маленькі речі, які ми робимо, щоб підтримати дітей, запобігають токсичному стресу у їхньому житті.

Джерело: A Guide to Toxic Stress

## Як діяти

- Прогляньте Handle With Care Flow Chart.
- Змініть дисциплінарні правила (для батьків і опікунів): "What's Wrong vs. "What Happened."

## Ресурси

- A Guide to Toxic Stress
- ACEs and Toxic Stress: Frequently Asked Questions
- StressHealth.org

**Дізнатись більше**



Відскануйте, щоб дізнатися більше.

# СТІЙКІСТЬ

## Визначення

Життєстійкість – це здатність долати негаразди. Вона можлива в будь-якому віці. Будь-хто може стати більш стійким на різних етапах життя, але найлегше розвинути життєстійкість у ранньому дитинстві. Ми всі народжуємося зі здатністю бути стійкими. Це навичка, яка формується з часом і схожа на м'яз, який ми повинні тренувати.

Відчуття безпеки, зв'язку та підтримки з боку особи, яка здійснює догляд, забезпечує дитині основу для формування життєстійкості. Такою особою може бути батько, вчитель, тренер, пастор або інший безпечний, стабільний, турботливий дорослий у житті дитини.

## Побудова стійкості

Стійкість зростає, вдосконалюючи навички подолання викликів. Життєстійкість людини залежить від її стосунків та громади. Саме системи, які нас оточують, впливають на здатність дітей та дорослих бути стійкими.



## Чому це важливо

Ніколи не пізно будувати життєстійкість. Розвиток здорових видів діяльності, що відповідають віку, може збільшити шанси на краще подолання стресу. Наприклад, регулярна фізична активність, дихальні техніки та медитація можуть зміцнити життєстійкість. Дорослі, які володіють цими навичками, моделюють здорову поведінку для дітей, тим самим сприяючи підвищенню життєстійкості для наступного покоління.

## Ресурси

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



## Як діяти

- Інвестуйте у власну стійкість за допомогою цих чотирьох підходів:
  - Побудова зв'язків
  - Зміцнення здоров'я
  - Пошук цілі
  - Здорове мислення
- Виховуйте життєстійкість дітей через 7 підходів: Компетентність, Впевненість, Зв'язок, Характер, Внесок, Подолання та Контроль

## Дізнатись більше

Відскануйте, щоб дізнатися більше.



# Травмообізнаність

## Визначення

Травма – це будь-який досвід, який є надзвичайно страхотливим, руйнівним або загрозливим в емоційному, фізичному або обох аспектах.

Допомога з урахуванням травми – це підхід, який визначається лікуванням всієї людини, враховуючи минулі травми та пов'язану з ними поведінку і наслідки для здоров'я.



## Травмоінформований підхід

Підхід з урахуванням травми – це безперервний процес, який проходить певні етапи.

Етапи становлення травмоінформованості такі:



## Чому це важливо

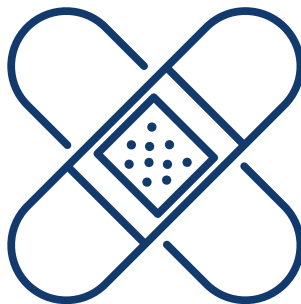
Організації, програми та компанії, що надають послуги дітям та сім'ям, можуть впроваджувати травмоінформовану обізнаність, знання та навички у свою повсякденну культуру, практику та політику. Працюючи разом для запобігання та подолання несприятливого дитячого досвіду (НДД), вони покращують фізичне та психічне здоров'я дітей та сімей, а також підтримують їх розвиток.

## Як діяти

- Поглиблюйте свої знання та розуміння травми, пройшовши тренінг.
- Розвивайте емпатійне ставлення, яке фокусується на питанні "Що з тобою трапилось?", а не "Що з тобою не так?" при взаємодії з іншими людьми.
- Дізнайтесь, як впровадити травмоінформований підхід на вашому робочому місці.

## Ресурси

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



## Дізнатись більше

Відскануйте, щоб дізнатися більше.



# Ранній розвиток мозку

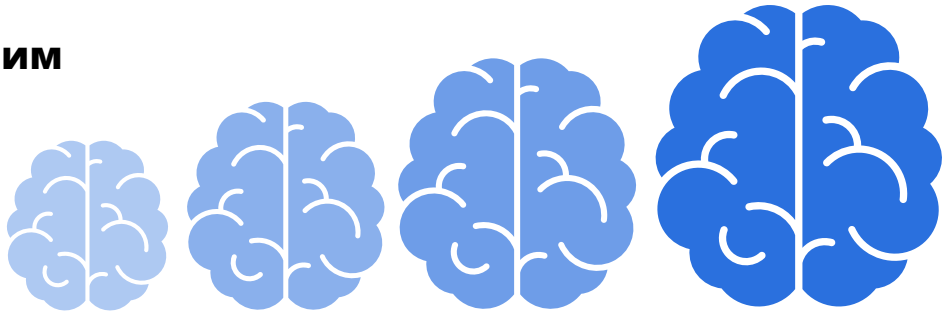
## Визначення

Мозок дитини швидко розвивається до народження та в ранньому дитинстві. На здоровий розвиток мозку впливає багато факторів, включаючи харчування, безпечне середовище, низький рівень стресу та позитивну взаємодію протягом усього життя.

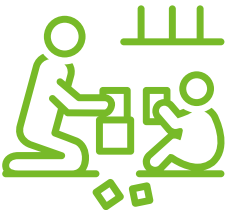
Джерело: Resilient Georgia

## Раннє втручання є ключовим

Ранні етапи дитинства дуже важливі для подальшого здоров'я та розвитку. Мозок дитини є основою для мозку дорослої людини. Турботлива та чуйна родина, вільна від недбалості та отруйного стресу, є ключовим фактором для раннього розвитку та зростання мозку.



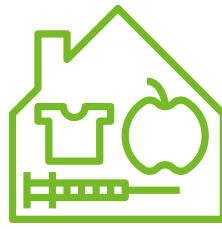
## Чому це важливо



Діти найкраще ростуть і навчаються в безпечному середовищі, маючи багато можливостей для ігор і досліджень.



Для того, щоб мозок розвивався, дітям необхідно налагоджувати зв'язки з людьми. Ці зв'язки будуються на основі турботливих, дбайливих стосунків.



Задоволення базових потреб, таких як їжа, відпочинок і дихання, допомагає мозку відновлюватися після стресу.

Джерело: Centers for Disease Control and Prevention

## Дізнатись більше

Відскануйте, щоб дізнатися більше.



## Ресурси

- 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

## Як діяти

- Сприяйте створенню позитивної виховної взаємодії з маленькими дітьми у вашому житті.
- Виділіть безперервний час для гри з дитиною.
- Проводьте час за спільним читанням.
- Насолоджуйтесь парками, дитячими майданчиками та активним відпочинком на свіжому повітрі.
- Беріть участь у групових заходах, таких як ігрові дні, бібліотечні заходи тощо.

# Позитивний досвід дитинства

## Визначення

Позитивний досвід дитинства (ПДД) – це діяльність та досвід, які покращують життя дитини, що призводить до позитивних результатів у сфері психічного та фізичного здоров'я.

Джерело: [Resilient Georgia](#)

## Фактори впливу

Дослідження визначили загальний набір факторів, які приводять дітей до позитивних результатів в умовах значних несприятливих обставин. До таких факторів належать:



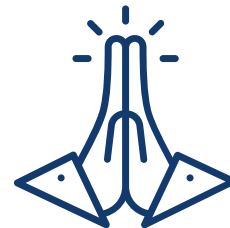
Дбайливі, підтримуючі стосунки між дітьми та дорослими (батьками/опікунами).



Формування почуття самоконтролю.



Можливості для соціального та емоційного розвитку.



Участь у традиціях культури, віри та надії.

Джерело: Центр розвитку дитини, Гарвардський університет. Термінологія взята з їх документу про стійкість.

## Чому це важливо

Важливо розробляти і впроваджувати програми і політику, які підтримують ПДД, щоб зробити життя кращим для всіх і сприяти довгостроковому здоров'ю і благополуччю.

Чим більше позитивного досвіду, тим сильнішими стають м'язи життєстійкості дитини. Позитивний досвід може компенсувати несприятливий дитячий досвід.

Джерело: [Healthy Outcomes from Positive Experiences \(HOPE\)](#)

## Ресурси

- 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

## Як діяти

- Організовувати сімейні вечери.
- Розпитувати про інтереси дітей.
- Проводити якісний час разом (грати в ігри, дивитися фільми тощо).

**Дізнатись більше**  
Відскануйте, щоб дізнатись більше.





# Психічне здоров'я під час вагітності

## Заклик до людей при надії

Незалежно від того, чи це ваша перша дитина, чи четверта, народження нового життя часом може бути захоплюючим, хаотичним та емоційним. Ми закликаємо вас дбати про себе та пам'ятати, що поза вагітністю ви маєте глибоку цінність та мету. Тож будьте тепличними до себе і влаштовуйтеся зручніше. Ви впораєтеся!

## Пренатальний розвиток мозку та здоров'я

Пренатальний період – дуже важливий час для розвитку мозку немовляти. У цей час формуються складні нейронні зв'язки та мережі мозку.<sup>1</sup> Протягом перших восьми років життя ці зв'язки разом із досвідом раннього періоду життя дитини сприятимуть її соціальному, когнітивному, мовному та емоційному розвитку.<sup>2 3</sup>

Стрес – це загальне відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й матиме позитивні наслідки. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.<sup>7 9</sup>

Дослідження показали, що стрес може зашкодити розвитку мозку немовляти. Нижче наведено різні типи стресових факторів, про які слід пам'ятати під час вагітності:

**Гострий стрес** – короткочасний стрес (сварка з партнером або членом сім'ї, затор на дорозі, непорозуміння з начальником тощо).

**Хронічний стрес** – стрес, який триває довгий період часу (расизм, нервові потрясіння, відсутність постійного місця проживання, фінансові проблеми, депресія, тривога тощо).

## Чому це важливо

Психічне здоров'я починає формуватися в наші перші дні, ще до народження. Мозок дитини починає рости під час вагітності й цей процес продовжується протягом усього життя. Найбільший внесок у здоровий мозок дитини – це чуйна та надійна мама, що дбає про неї та про себе. Існує багато способів допомогти мозку вашої дитини розвиватися, починаючи з харчування та дбаючи про своє фізичне й психічне здоров'я та добробут під час вагітності.<sup>8</sup>

Ранній розвиток мозку є фундаментом для освіти, здоров'я та поведінки дитини.<sup>4</sup> Тривалий стрес під час вагітності може змінити нейронні зв'язки в мозку плоду, які відповідають за управління емоціями, пам'ять та прийняття рішень.<sup>1</sup> Тому раннє усунення стресових факторів, пов'язаних з вагітністю, може допомогти запобігти проблемам розвитку та підготувати дітей до успішного дорослого життя.<sup>4</sup>

Хоча боротьба зі стресом й важлива, майте на увазі, що ваша дитина може благополучно розвиватися, навіть якщо ваша вагітність проходить не так, як ви собі її уявляли. Після народження на вашу дитину впливатимуть оточуючі її люди та власний досвід, які можуть позитивно вплинути на її розумовий та фізичний розвиток. Щоб виховати здорових дітей, потрібна спільнота, а також неодмінно подолати шлях спроб та помилок, тому не чиніть надто великого тиску на себе, щоб зробити це правильно з самого початку.

## Take Action

Є кілька речей, які ви можете зробити, щоб потурбуватися про своє здоров'я і самопочуття під час вагітності:

- Не чекайте від себе занадто багато і ставте реалістичні цілі. Відпочивайте, коли ви цього потребуєте.<sup>5</sup>
- Намагайтеся не вносити докорінних змін в своє життя у цей час.<sup>5</sup>
- Залишайтеся фізично активними.<sup>6</sup>
- Збалансовано харчуйтеся та пийте багато води.<sup>7</sup>
- Нехай гарний нічний сон (8–10 годин) стане вашим пріоритетом. Створіть заспокійливий режим перед нічним сном та доповніть його коротким сном удень за необхідності.<sup>10</sup>
- Проводьте час з близькими та тими людьми, з ким ви почуваетесь розслаблено.<sup>7</sup>
- Уникайте вживання наркотиків та алкоголю.<sup>7</sup>
- Приєднайтеся до групи підтримки разом з іншими жінками при надії та майбутніми батьками.<sup>5</sup>
- За необхідності зверніться за професійною допомогою. Якщо ви або ваш партнер продовжуєте відчувати пригніченість під час вагітності або після пологів, розгляньте можливість співпраці з кваліфікованим перинатальним спеціалістом з психічного здоров'я для отримання емоційної підтримки та лікування.<sup>6</sup>

## Resources

- «Як стати психологічно стійкими батьками», Центр захисту дітей штату Джорджія
- Центри з контролю та профілактики захворювань, розвитку дитини
  - Ранній розвиток мозку та здоров'я
- Центр розвитку дитини Гарвардського університету
- Служба підтримки «Вередлива дитина»
  - Сім'ї, які не можуть впоратися з плачем, безсонням або годуванням своїх немовлят, можуть зателефонувати на безкоштовну лінію за номером 1-888-431-2229, щоб отримати допомогу англійською та іспанською мовами
- Охорона здоров'я та соціальні послуги: Гаряча лінія з питань психічного здоров'я матері
  - Зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення за номером 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746) англійською та іспанською мовами
- Асоціація «Здорова мати, здорове немовля» штату Джорджія (НМНВГА)
  - Платформа для майбутніх мам «Солоні огірки та морозиво» штату Джорджія
- Служба підтримки «Спокійні матері»
- Міжнародний центр післяпологової підтримки (PSI), філія у штаті Джорджія
  - Довідник перинатальних спеціалістів з психічного здоров'я штату Джорджія

## References

- Доведено вплив бідності та кримінального середовища під час вагітності на пренатальний розвиток мозку
- «Ранній розвиток мозку та здоров'я», Центри з контролю та профілактики захворювань, розвитку дитини
- «Основи розвитку дитини», Центри з контролю та профілактики захворювань, розвитку дитини
- «Наука про раннє дитинство», Центр розвитку дитини Гарвардського університету
- «Психічне здоров'я під час вагітності», Міністерство охорони здоров'я та у справах людей похилого віку Австралії
- «Навички з подолання труднощів і турботи про себе для матерів», Платформа для майбутніх мам «Солоні огірки та морозиво» штату Джорджія
- «Від матері дитині: Стрес»
- «Як побудувати дитячий мозок!», Платформа для майбутніх мам «Солоні огірки та морозиво» штату Джорджія
- «Що таке стрес?», ЮНІСЕФ, розділ про батьківство
- «Сон та вагітність», Американська академія сімейних лікарів

## Докладніше

Відскануйте QR-код за допомогою камери, щоб дізнатися більше.

