





بسمه تعالی

تأثیر تجربیات ناملایم دوران کودکی و استرس های منفی بر تکامل
کودکان

فاطمه شریفی

رئیس گروه سلامت نوزادان/کودکان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

اهداف آموزشی این مبحث

۱- مفهوم تجربیات ناملايم دوران كودكى و اثرات تجمعى آنها بر سلامت جسمانى ، روانى و تكاملى كودكان و بزرگسالان را بدانيد.

۲- دسته بندى انواع استرس را بدانيد.

۳- تاثير استرسهاى منفى بر تكامل كودك را بدانيد.

ساختن کودکی قدرتمند ساده تر از سرپا کردن یک
بزرگسال شکسته است.

انواع تجربیات ناملايم دوران کودکی

تجربیات منزل	بی توجهی (غفلت)	سوء استفاده
مشکلات روانی افراد خانواده	فیزیکی	فیزیکی
مادر خشن	هیجانی	هیجانی
سوء مصرف مواد - زندانی بودن والدین - طلاق والدین		جنسی

خطرات سلامتی مرتبط با تجربیات ناملایم دوران کودکی

آسیب های رفتاری

کمبود فعالیت بدنی	سیگاری شدن	الکلیسم	مصرف مواد	بیکاری و ترک کار
-------------------	------------	---------	-----------	------------------

آسیب های فیزیکی و سلامت روان

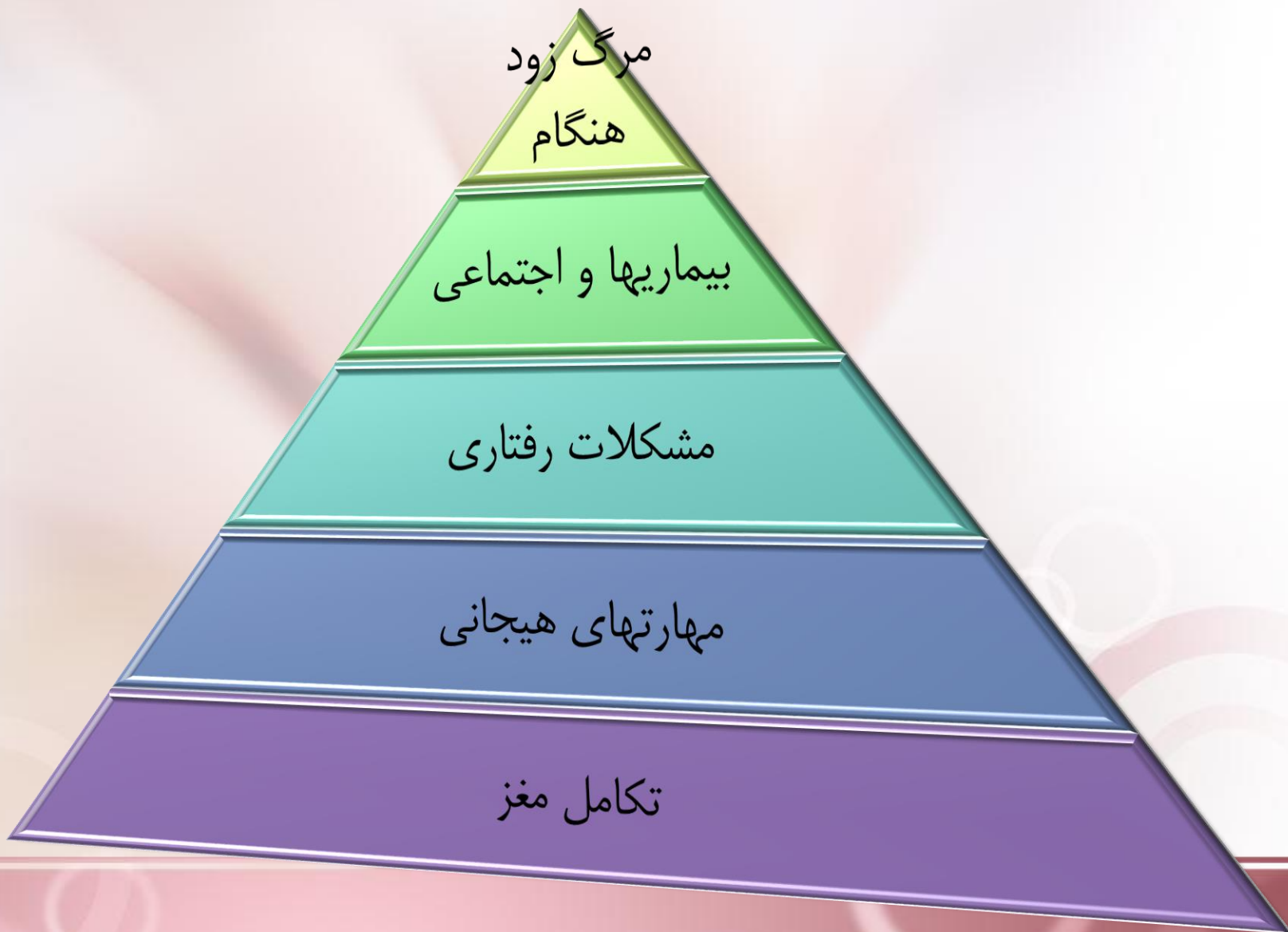
چاقی	دیابت	افسردگی	اقدام به خودکشی	بیماریهای مقاربتی
سرطانها	بیماری قلبی	بیماری ریوی	سکته مغزی	شکستگی ها

سایر یافته های مربوط به سلامت

- ۲.۲ برابر ابتلا بیشتر به بیماری های نارسایی قلبی
- ۱.۹ برابر ابتلا بیشتر به سرطان
- ۲.۴ برابر ابتلا بیشتر به سکته مغزی
- ۳.۹ برابر ابتلا بیشتر به بیماریهای مزمن ریوی
- ۱.۶ برابر بیشتر ابتلا به دیابت

تأثیر تجربیات ناملايم بر مرگ و مير

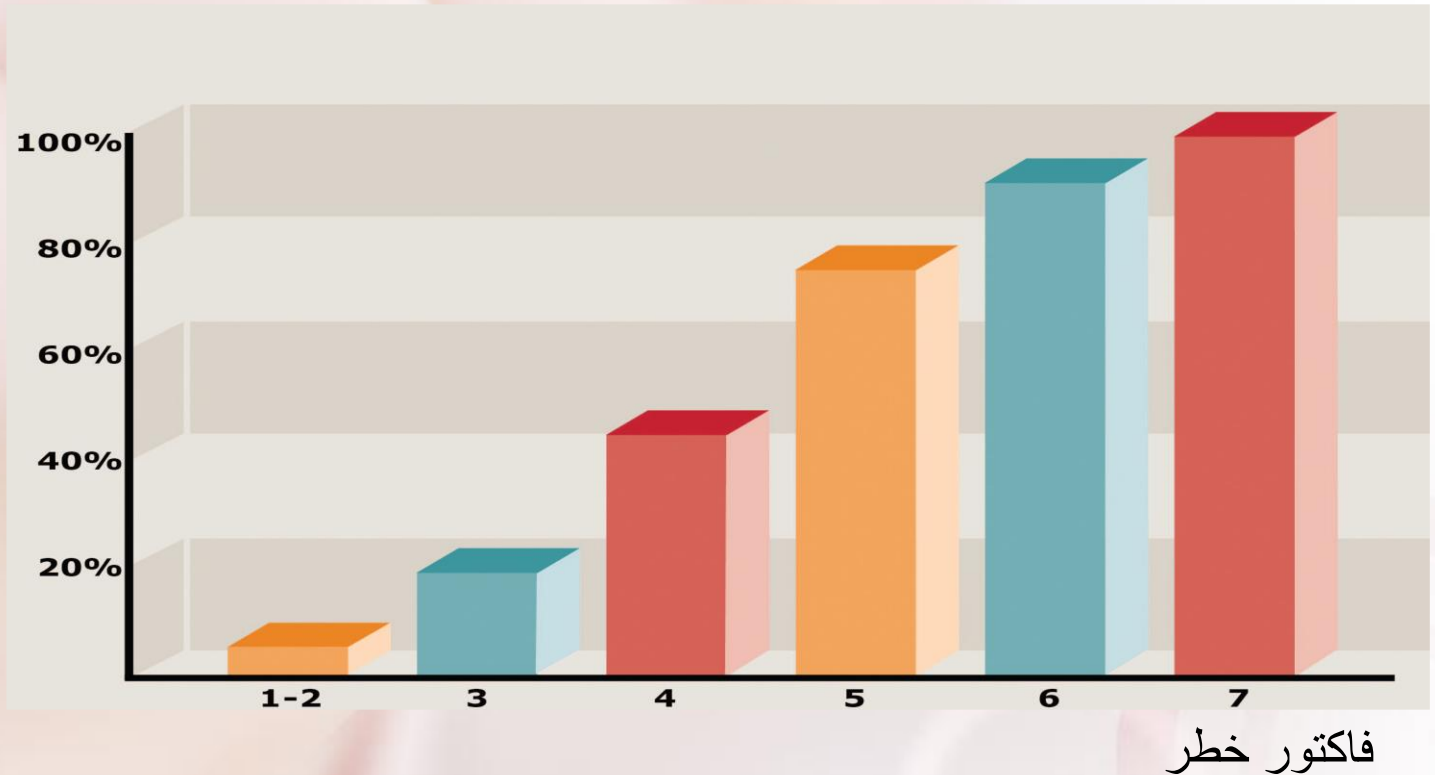
بزرگسالانی که عمورد یا بیشتر با تجربیات ناملايم مواجه بوده اند حدود ۲۰ سال کمتر زندگی می کنند.

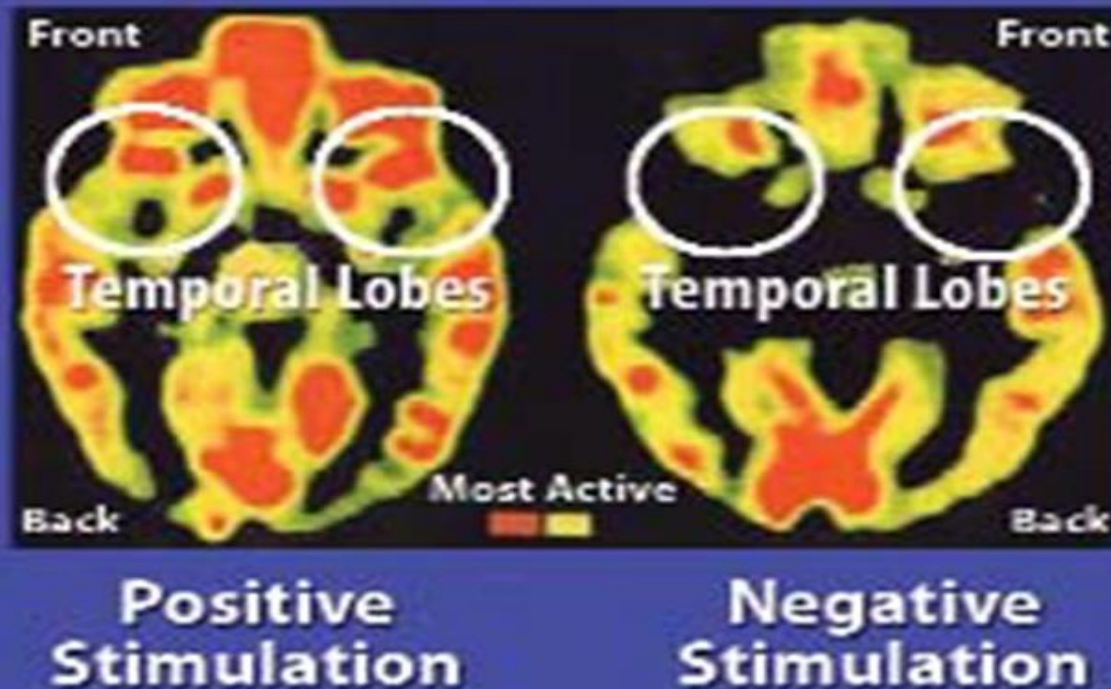


بنظر می رسد سلامت شما بیشتر تحت تاثیر کد پستی شماست تا کد ژنتیکی

در کودکانیکه ۶-۷ فاکتور خطر دارند احتمال ابتلا به تاخیر تکاملی ۹۰ تا ۱۰۰٪ است.

احتمال تاخیر تکاملی

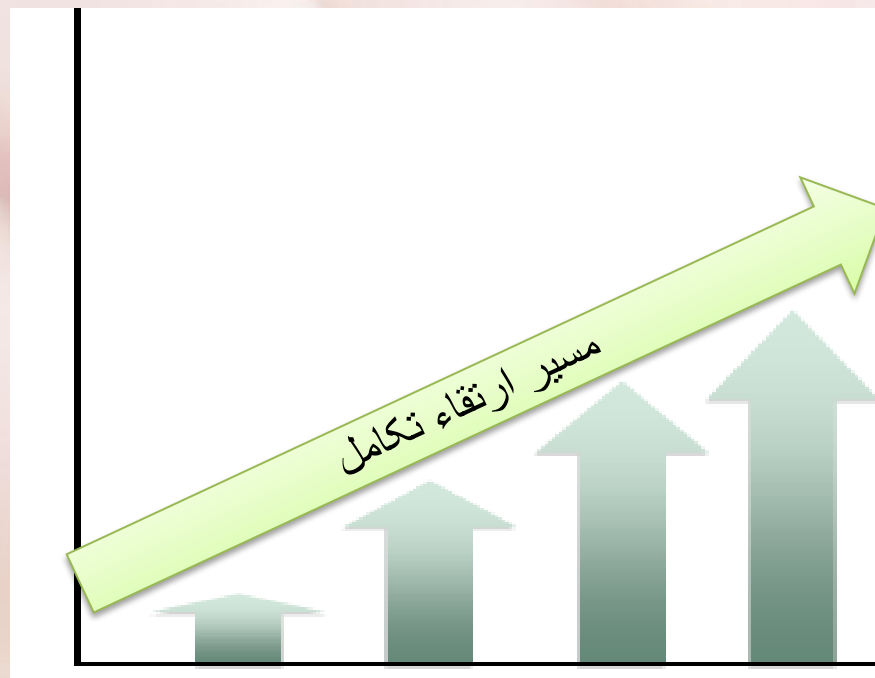




نمای سلولهای مغزی کودک ۵ ساله که تحت تاثیر محرکهای مثبت بوده است.

نمای سلولهای مغزی کودک ۵ ساله که تحت تاثیر محرکهای منفی بوده است.

فاکتورهای محیطی موثر بر روند تکامل



- مهارت‌های فرزند پروری - تغذیه سالم - تجربیات مثبت - محیط ارتقا دهنده سلامت

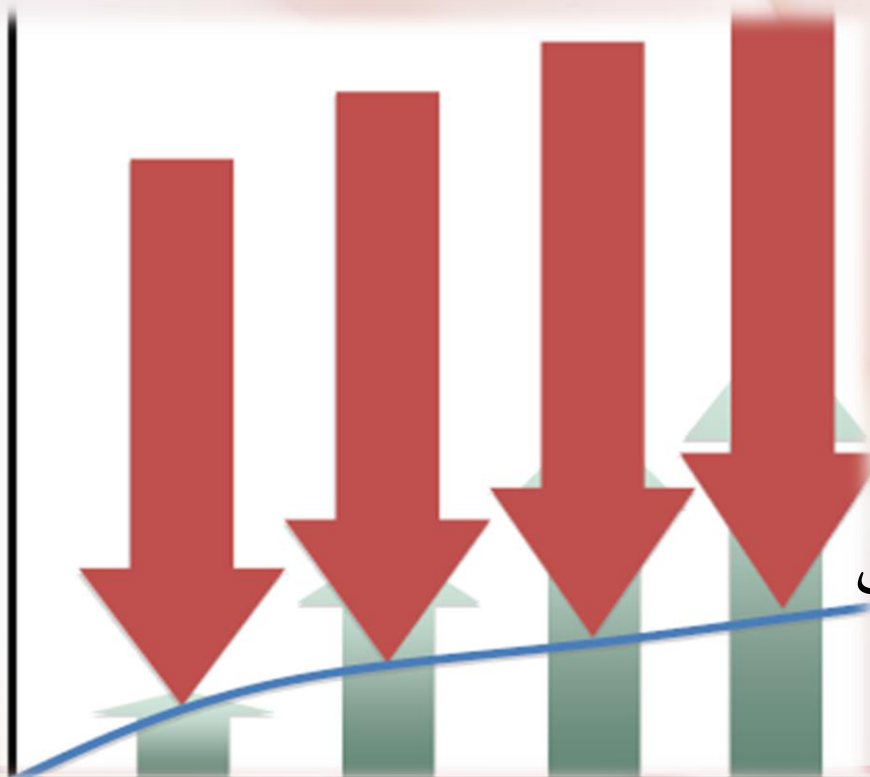
فاکتورهای محیطی موثر بر روند تکامل

- فاکتورهای ناخوشایند (اعتیاد والدین، بی توجهی به کودک، طلاق والدین



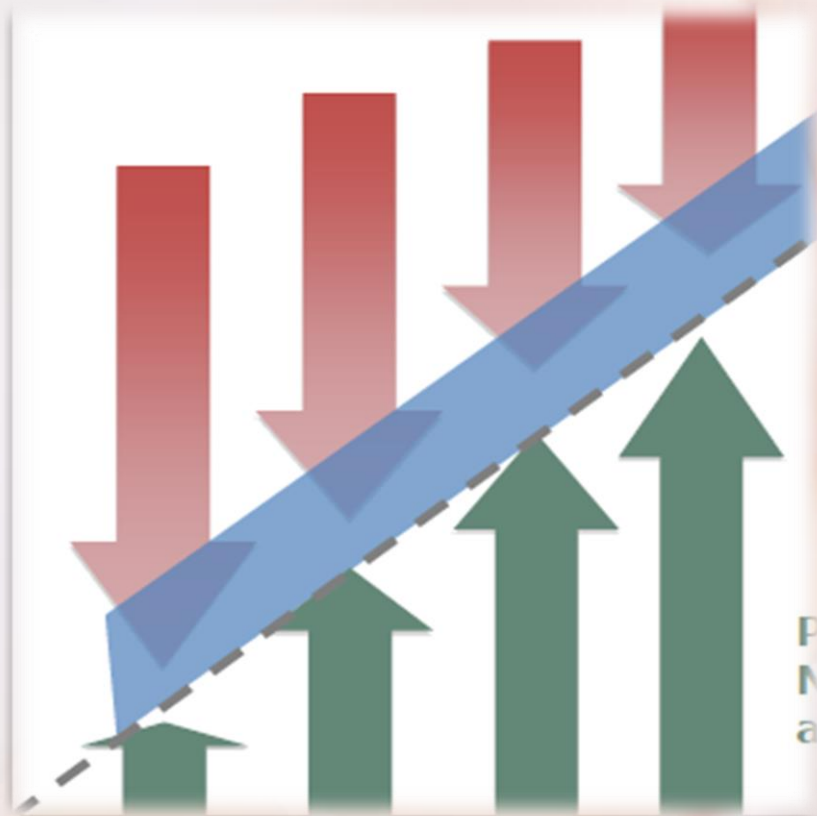
مهارتهای فرزند پروری - تغذیه سالم - تجربیات مثبت - محیط ارتقا دهنده سلامت

فاکتورهای محیطی موثر بر روند تکامل



- تخریب مسیر ارتقاء تکامل کودک

فاکتورهای محیطی موثر بر روند تکامل



• انجام مداخلات حمایت کودک

- تقویت مهارت‌های فرزند پروری -
- تغذیه سالم - تجربیات مثبت -
- محیط ارتقا دهنده سلامت

مکانیسم تاثیرات منفی تجربیات ناملايم دوران كودكى

- تجربيات ناملايم دوران كودكى باعث ايجاد پاسخهاى استرسهاى سمى (توكسيك) ميشود.

تجربیات ناملایم دوران کودکی از طریق ایجاد استرس‌های توکسیک در
زمانهای حساس میتوانند بر روی سلامت و تکامل تاثیر بگذارند.

۱- اعتیاد

۲- خشونت خانگی

۳- عدم پایداری در مسکن و غذا

۴- سطح تحصیلی والدین

۵- مشکلات روحی والدین

۶- عدم وجود حمایت‌های اجتماعی

۷- مشکلات حین طلاق

۸- والد تنها

۹- بدرفتاری با کودک

قسمت اعظم تاثیر مداخلات زود هنگام وابسته به پاکسازی فاکتورهای خطر از
زندگی کودک است.

استرس

- استرس، واکنش‌های جسمی یا روانی است که هنگام وقوع شرایط ناخوشایند رخ می‌دهد.
- نشانه‌های پاسخ بدن به استرس : افزایش ضربان قلب، عرق کردن، افزایش تنفس و...

انواع استرس

- استرس مثبت
- استرس قابل تحمل
- استرس سمی

پاسخ به استرس مثبت

- مختصر، خفیف تا متوسط
- افزایش خفیف هورمون های استرس

مثال برای استرس مثبت:

- ترس از رفتن به مهد کودک
- ترس از رد شدن از یک امتحان
- ترس از شنا
- اضطراب از واکسیناسیون

عواقب احتمالی: این نوع استرس به عنوان محرک باعث رشد می شود.

استرس های قابل تحمل

- قرار گرفتن در معرض تجارب ناملایم شدیدتر
- فعال شدن طولانی تر سیستم پاسخ به استرس
- **مثال ها:**

- مرگ یکی از عزیزان
- تصادف ترسناک
- طلاق

عواقب احتمالی:

- بسته به روابط، محیط، تجربیات قبلی و عوامل ذاتی، از مثبت تا مضر متغیر است

استرس های سمی

- فعال سازی طولانی مدت سیستم های پاسخ استرس در غیاب

حفاظت های افراد

مثال ها:

- آزار جسمی یا عاطفی
- غفلت مزمن
- قرار گرفتن در معرض خشونت
- فقر شدید
- افسردگی مادر

عواقب احتمالی: تأثیرات مادام العمر بر ساختار مغز و سایر بخش های پاسخدهی به استرس که خطر ابتلا به بیماری های جسمی و روانی مرتبط با استرس را در آینده افزایش می دهد

❖ از واکسیناسیون تا کمر بند ایمنی در واقع پیشگیری از وقوع بیماری یا حوادث

می باشند و پیشگیری همیشه در اولویت نسبت به همه اقدامات بوده است.

❖ در تکامل کودکان نیز پیشگیری و ارتقای تکامل مهمترین قسمت مداخله است .

❖ سرکار داشتن با حد قابل قبولی از تجربیات ناملایم در دوران کودکی غیر قابل

اجتناب است. بنابراین:

❖ هدف اصلی در مواجهه با استرسها، توکسیک(سمی) نبودن و حمایت لازم

برای برگشت کودک به یک حد پایه از پاسخهای فیزیولوژیک است.

راهکارهای پیشگیری اولیه از عوارض استرس های سمی



- حمایت های اجتماعی از والدین و مراقبین کودک
- آموزش والدین و مراقبین کودک
- تشویق آنها به پذیرش روشهای فرزند پروری مثبت
- مهیا نمودن یک محیط غنی و ایمن



به امید آینده روشن برای کودکان سرزمینمان