

◀ بچپن کے ناموافق تجربات (ACEs) کیا ہیں

بچپن کے ناموافق تجربات (جو ACEs کے طور پر بھی جاتے جاتے ہیں) سے مراد تناؤ بھرے یا صدمہ انگیز واقعات ہوتے ہیں جیسے بچپن کے دوران بے توجہی اور/یا تشدد۔ ACEs کا دماغ کی نشوونما سے اور کسی فرد کی پوری زندگی میں صحت کے وسیع پیمانے کے مسائل سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔

ACEs میں بنا کسی حد شامل ہو سکتے ہیں: جسمانی یا جنسی بدسلوکی، گھریلو تشدد، غربت میں زندگی گزارنا، والدین کی ذہنی بیماری، امتیازی سلوک، منشیات کے غلط استعمال کا مرض یا قید۔



◀ ACEs اور ان کے اثر پر غور کرنا کیوں اہم ہے؟

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ:

- جب فیملیز کو تاریخی یا منظم نسل پرستی یا نسلوں تک غربت میں زندگی گزارنے کا تجربہ ہوتا ہے تو وقت کے ساتھ ACEs کے اثرات بڑھ سکتے ہیں۔
- آبادی کے ہر گروپ میں ACEs کافی عام ہیں۔
- ACEs کا اسکول میں بچے کے کامیاب ہونے کی صلاحیت پر ایک نمایاں اثر ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس کی ذہنی صحت اور عمومی بہبود پر منفی اثر پڑتا ہے۔
- جن بالغان کو ACEs کا سامنا ہوا ہو ان میں صحت کے منفی نتائج، بشمول افسردگی، موٹاپا، منشیات کے غلط استعمال، اضطراب، سگریٹ نوشی اور قبل از وقت موت کی زیادہ بلند شرحیں ہو سکتی ہیں۔

◀ لچک، حفاظتی عوامل

لچک کیا ہے؟

لچک چیلنجز اور مشکلات سے لڑ کر کامیاب ہونے کی قابلیت ہوتی ہے۔

والدین اور بچوں میں پائی جانے والی لچک ACEs کے منفی اثرات کو کم کرنے والا عنصر ثابت ہوا ہے۔



◀ حفاظتی عوامل

جو حفاظتی عوامل بچے یا والدین میں لچک کو بڑھا سکتے ہیں ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- معاون اور دیکھ بھال کرنے والے رشتے اور سماجی روابط
- کسی فرد کے پس منظر اور ثقافت کو سمجھنے والے پروگرامز
- صحت مند طرز زندگی، جس میں باقاعدہ ورزش، مراقبہ، معقول نیند لینا اور صحت بخش اور غذائیت بخش خوراک کھانا شامل ہو سکتے ہیں
- فیملیز کے لیے معاشی تعاون/استحکام
- زندگی کے ابتدائی عرصہ میں معیاری نگہداشت صحت اور تعلیم





Office of Children
and Family Services

Office of
Mental Health

Department
of Health

Office of Temporary
and Disability Assistance

Office of Addiction
Services and Supports

ACEs

بچپن کے ناموافق تجربات (adverse) (childhood experiences, ACEs)

کو سمجھنا



مفید معلومات جاننے کے لیے یہ اہم ویب سائٹس ملاحظہ کریں:

OCFS کی ویب سائٹ - <https://ocfs.ny.gov>

OMH کی ویب سائٹ - <https://omh.ny.gov/> DOH کی ویب سائٹ - <https://www.health.ny.gov/>

OTDA کی ویب سائٹ - <https://otda.ny.gov/> OASAS کی ویب سائٹ - <https://oasas.ny.gov/>

ACEs کا ازالہ کرنے کے لیے خدمات اور مزید معلومات

اگر آپ یا آپ کے کسی عزیز کو ACEs کا سامنا ہوا ہے تو خدمات آپ کی کمیونٹی میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ براہ کرم ملاحظہ کریں: ocfs.ny.gov/ACEs۔

یہ QR کوڈ اسکین کریں اور یہ آپ کو ACEs (ناموافق بچپن کے تجربات) کے سلسلے میں اضافی معلومات کے بارے میں جاننے اور مدد کے لیے خدمات تلاش کرنے کے لیے براہ راست ویب سائٹ پر لے جائے گا۔



Office of Children
and Family Services

Office of
Mental Health

Department
of Health

Office of Temporary
and Disability Assistance

Office of Addiction
Services and Supports

Capital View Office Park
52 Washington Street, Rensselaer, NY 12144
ocfs.ny.gov

ریاست گیر سنٹرل رجسٹر ٹول فری ٹیلیفون نمبر
1-800-342-3720

اگر آپ بہرے ہیں یا اونچا سنتے ہیں تو کال کریں TDD/TTY کو
پر یا **1-800-638-5163**

ویڈیو ریلے سسٹم فراہم کنندہ کو کال کریں
1-800-342-3720

NYS پروجیکٹ ہوپ (NYS Project Hope)
بحران سے متعلق صلاح کار سے بات کرنے کے لیے ایموشنل سپورٹ ہیلپ لائن
(Emotional Support Helpline)
1-844-863-9314

“... ہمارے بچوں، فیملیز اور کمیونٹیز کی حفاظت، دوام اور عافیت کو فروغ دینا...”

معذور امریکیوں سے متعلق ایکٹ کے مطابق، نیو یارک اسٹیٹ کا دفتر برائے خدمات اطفال و خاندان (Office of Children and Family Services) درخواست کرنے پر مناسب فارمیٹ میں یہ معلومات دستیاب کرائے گا۔

Pub. 5222-U (03/2022)