

بهبود تجارب نامطلوب دوران کودکی

التیام زخم‌های پنهان دوران کودکی که بر سلامت روانی
و جسمانی بزرگسالی تان اثر می‌گذارد

راهبردهای جدید و قدرتمند برای غلبه بر عزت نفس پایین، شرم، افسردگی،
اضطراب، ضربه روانی هیجانی و دیگر اثرهای بلندمدت
استرس سمی دوران کودکی



فهرست مطالب

| | |
|--|------------|
| معرفی کتاب..... | ۸ |
| معرفی..... | ۱۰ |
| سپاسگزاری..... | ۱۳ |
| مقدمه..... | ۱۴ |
| بخش یک: دربارهٔ تجارب نامطلوب دوران کودکی..... | ۱۸ |
| فصل ۱ استرس سمی و تجارب نامطلوب دوران کودکی..... | ۱۹ |
| فصل ۲ چگونه تجارب نامطلوب دوران کودکی به بدن آسیب می‌رساند؟ مکانیسم اثر..... | ۳۳ |
| فصل ۳ چگونه تجارب نامطلوب دوران کودکی ذهنیت شما را شکل می‌دهد..... | ۴۰ |
| بخش دوم: راه‌حل‌ها دربارهٔ بهبودی..... | ۶۰ |
| فصل ۴ نوید بهبودی..... | ۶۱ |
| بخش سوم: خودمراقبتی..... | ۷۳ |
| فصل ۵ برانگیختگی استرس را تنظیم کنید..... | ۷۴ |
| فصل ۶ هیجانات قوی را تنظیم کنید..... | ۸۲ |
| فصل ۷ از مغز خود مراقبت کنید..... | ۹۱ |
| بخش چهارم: تقویت و تثبیت سیستم عصبی با تصویرسازی ذهنی..... | ۱۰۳ |
| فصل ۸ تصویرسازی ذهنی دلبستگی..... | ۱۰۴ |
| فصل ۹ تصویرسازی ذهنی خودحمایتی..... | ۱۱۱ |
| فصل ۱۰ تصویرسازی ذهنی اکتشافی..... | ۱۱۶ |
| فصل ۱۱ تصویرسازی ذهنی دلبستگی برای دوران نوجوانی تان..... | ۱۲۱ |
| فصل ۱۲ تصویرسازی ذهنی آرامش‌بخش برای مواقع دشوار..... | ۱۲۴ |
| بخش پنجم: یافتن حقیقت ماجرا: راهکارهای شناور شدن..... | ۱۲۷ |
| فصل ۱۳ شناور شدن بین وقایع گذشته، برای رویدادهای آزاردهنده..... | ۱۲۸ |
| فصل ۱۴ شناور شدن بین وقایع گذشته به سوی باورهای بنیادین..... | ۱۳۷ |

بخش ششم: بازنگری شرم..... ۱۴۶

- فصل ۱۵ شرم و عزت نفس ۱۴۷
- فصل ۱۶ شرم ایجاد شده از سوی والدین را بازنگری کنید ۱۵۲
- فصل ۱۷ الگوی شرم را بازنویسی کنید ۱۵۷
- فصل ۱۸ از شرمگین بودن نسبت به بدنتان بکاهید ۱۶۲
- فصل ۱۹ بدنتان را دوست بگیرید ۱۶۶
- فصل ۲۰ گفت‌وگوهای درونی‌تان را بهبود دهید ۱۶۹
- فصل ۲۱ ارتباط خود را با باتلاق خاطرات قطع کنید ۱۷۳
- فصل ۲۲ جهان چگونه دگرگون می‌شود؟ ۱۸۱
- فصل ۲۳ برای بازگشت شرم آماده شوید ۱۸۵

بخش هفتم: رو به جلو حرکت کنید..... ۱۸۸

- فصل ۲۴ احترام به خود را در خودتان پرورش دهید ۱۸۹
- فصل ۲۵ زخم‌های قدیمی‌تان را ببخشید ۲۰۱
- فصل ۲۶ روح خود را تغذیه کنید ۲۱۰
- فصل ۲۷ لذت را چاشنی زندگیتان کنید ۲۱۹
- فصل ۲۸ آینده‌های جدید خلق کنید ۲۲۶
- فصل ۲۹ سخن پایانی ۲۳۲

پیوست الف ثبت مهارت‌ها..... ۲۳۵

پیوست ب پرسشنامه علائم شرم..... ۲۳۸

قدردانی..... ۲۴۶

منابع..... ۲۴۸

معرفی نویسنده..... ۲۶۴

مقدمه

زندگی سخت است و قرار است چنین باشد. هر چند برای کسانی که دوستشان داریم آرزوی رنج نمی‌کنیم اما بدون رنج، هرگز نمی‌توانیم اعتماد به نفس غلبه بر ناملایمات را کسب کنیم. هرگز یاد نخواهیم گرفت چگونه التیام دهیم و برای خودمان و دیگران مفید باشیم. به هر حال بسیاری از ما چالش‌های دشواری را تجربه کرده‌ایم. استرس سمی ناشی از تجارب نامطلوب دوران کودکی (ACEs)، چه سوءاستفاده و غفلت باشد یا زندگی در خانه‌ای آشفته، بر هر جامعه‌ای تأثیر می‌گذارد. اگر استرس سمی حل نشود، به‌گونه‌ای بر مغز، زیست‌شناسی و احساسات حک می‌شود که می‌تواند بر بهزیستی‌مان در طول زندگی و حتی از نسلی به نسل دیگر اثر بگذارد. تجارب نامطلوب دوران کودکی را به دلیل ویرانی‌هایی که در پی خود ایجاد می‌کند، می‌توان به‌سادگی نگرانی حل‌نشده شماره یک بهداشت عمومی دانست.

خوشبختانه استرس سمی دوران کودکی، قابل رفع است. این کتاب کار به شما کمک خواهد کرد زخم‌های درونی ناشی از تجارب نامطلوب دوران کودکی‌تان را التیام دهید و زندگی دلخواهتان را بسازید. این کتاب کار درباره امید و مسئولیت‌پذیری بهزیستی‌تان است. در این کتاب درک چالش‌هایتان، ناملایماتی را که با آن مواجه هستید و مواجه بوده‌اید، التیام‌بخش خواهید یافت؛ دریافتن اینکه دلایلی برای رنجتان وجود دارد، بسیار تسلی‌بخش خواهد بود. دلایلی که موجب می‌شود حس کنید دیوانه یا غیر عادی نیستید. حتی اگر بزرگسال هستید، متوجه خواهید شد که گزینه‌های شفا بخش بسیاری وجود دارد. این کتاب کار به شما کمک خواهد کرد به جای نادیده گرفتن یا کتمان ریشه اصلی زخم‌های پنهانتان، به آنها رسیدگی کنید.

این کتاب درباره سرزنش مشکلات گذشته نیست. سرزنش تنها احساس قربانی‌دردمانده را به ما می‌دهد؛ سرزنش درباره قضاوت کسی، مانند والدیتان، یا خود شما نیست. همه ما کاری را کردیم که در آن زمان بلد بودیم. انتقاد و قضاوت‌های تند تنها ما را در تلخی گیر می‌اندازد و انگیزه‌مان را تخریب می‌کند. در عوض این کتاب کار درباره درک احتمال‌ها و راه‌حل‌های جدیدی است که برای بهبودی می‌توانید فعالانه دنبال کنید. اگر نیروی اراده به‌تنهایی آن‌طور که انتظارش را داشتید عمل نکرده است، این کتاب کار گزینه‌های شفا بخش بسیار بیشتری را در اختیارتان قرار خواهد داد.

چرا این کتاب کار؟

در حال حاضر می‌دانیم آن گونه که خودمان را تجربه می‌کنیم به شکل عمیقی بر سلامت روان و عملکرد کلی مان مؤثر است. تلاش برای تغییر این تجربه صرفاً با تمرکز بر الگوهای فکری فعلی، به طور معمول بی‌تأثیر است؛ رویکرد جدیدی لازم است، رویکردی که به شکل مستقیم در سطح عمیق‌تری به زخم‌های پنهان گذشته بپردازد. در جریان این کتاب کار خواهید آموخت چگونه رنج و شرم را که اغلب از سال‌های اولیه نشأت می‌گیرد و در زیر سطح هشیاری قرار دارد به احساس امن و سالمی از خود تبدیل کنید. شما از آنچه احساس می‌کنید پرده بر خواهید داشت. رنج بی‌کلامی که به نظر نمی‌رسد بتوانید تغییرش دهید، احساس اینکه مشکلی دارید و این احساسات را با نشاط درونی آرام، برای بودن همانی که هستید، جایگزین می‌کنید.

علاوه بر بهبود زخم‌های پنهان سال‌های اولیه، به طور منطقی می‌توانید انتظار داشته باشید که مهارت‌های درون این کتاب کار سلامت روانی و جسمی شما را به طور کلی بهبود می‌بخشد (وینبرگ، ۲۰۱۳). همان طور که شما تمام خودتان (خود بهبودیافته‌تان) را به زمان حال می‌آورید، به طور کامل - تری از زندگی لذت خواهید برد و به طور کامل‌تری در کنار خود و کسانی هستید که به آنها اهمیت می‌دهید.

چگونه می‌توان از این کتاب کار بیشترین بهره را برد؟

این کتاب دربارهٔ تمرین و تسلط مهارت‌ها است، زیرا دانش به‌تنهایی برای تغییر مغز شما کافی نیست. این کتاب کار از توالی منطقی پیروی می‌کند. هر مهارتی بر اساس مهارت‌های مقدم بر آن ایجاد می‌شود. ممکن است بخواهید بخشی از کتاب را مطالعه کنید؛ با وجود این بیشترین بهره را زمانی خواهید برد که این کتاب کار را از ابتدا تا انتها بخوانید و پس از کسب تبحر کافی در هر مهارت به سوی مهارت بعدی بروید. همچنین مطالبی برای بارگیری در نشانی اینترنتی زیر موجود است: <http://www.newharbinger.com/46646>. (برای اطلاعات بیشتر به انتهای کتاب مراجعه شود).

این کتاب کار چگونه طبقه‌بندی شده است؟

در بخش یک خواهید آموخت که چطور استرس سمی تجارب نامطلوب دوران کودکی به سلامت جسمی و هیجانی شما آسیب می‌رساند و چگونه پیوندهای عاشقانه در دوران کودکی به رشد مناسب مغز کمک می‌کند.

بخش دو به طور مؤثری در سفر بهبودی راهنمایی‌تان خواهد کرد. فصل ۴ توضیح می‌دهد که چرا دلایل بسیاری برای امید به رهایی از تجارب نامطلوب دوران کودکی وجود دارد. ما در سال‌های اخیر

در رابطه با خاطرات آسیب‌رسان و چگونگی بهبود آن، هم با تلاش خودمان و هم با توجه به ضرورت این امر با کمک متخصص سلامت روان دارای صلاحیت چیزهای بسیاری یاد گرفته‌ایم. فصل‌های ۵، ۶ و ۷ مغز شما را تقویت می‌کند و آن را برای سفر شفابخشان آماده می‌کند. فصل‌های ۵ و ۶ چگونگی تنظیم استرس و هیجانات پریشان‌کننده قوی را به شما خواهد آموخت تا مغزتان در بهترین حالت خود عمل کند. فصل ۷ کلیدهای بهینه سازی سلامت مغز، عملکرد و خلق را برای آماده‌سازی سریع مغزتان به شما نشان خواهد داد تا دوباره آن را با روش‌های سالم سیم‌کشی^۱ کنید.

تصویرسازی ذهنی حمایتی، پیوندهای دلبستگی عاشقانه‌ای را شبیه‌سازی می‌کند که باعث رشد مناسب مغز می‌شود. فصل‌های ۸ تا ۱۱ شما را برای ساختن تجارب حمایتی جدید، راهنمایی خواهد کرد؛ تجاربی که مورد نیاز بود اما احتمالاً در سال‌های ابتدایی شما وجود نداشت. این تجارب حمایتی گاهی اوقات از تصویرسازی مراقبان ایدئال و گاهی خودتان فراهم می‌شود. این تجارب تصویرسازی ذهنی، الگوهای عصبی سازنده‌ای را در مغز به وجود می‌آورد که شروع به جبران سیم‌کشی آشفته مغزی ناشی از تجارب نامطلوب دوران کودکی می‌کند. مسیرهای عصبی تازه شکل گرفته به شما کمک خواهد کرد که در بهترین حالت خود احساس و عمل کنید. در فصل ۱۲ با آرامش، امنیت و دل‌گرمی شروع به رشد الگوی تسکین‌دهنده تجارب دشوار می‌کنید. همین‌طور که پیش می‌روید، مهارت‌هایی را که تا این مرحله خواهید آموخت شما را در رفع و بهبود اولین زخم‌هایتان آماده می‌کند. در فصل ۱۳ و ۱۴ یاد خواهید گرفت که چگونه وقایع یا افکار ناراحت‌کننده اخیر را که بر زندگی کنونی شما تأثیر می‌گذارد در رویدادهای دوران کودکی‌تان ردیابی کنید و چگونه حوادث اخیر و زخم‌های کهنه را فیصله دهید.

شرم مرکز رنج بسیاری از بازماندگان تجارب نامطلوب دوران کودکی است. فصل ۱۵ الی ۲۳ به عمق رنجتان می‌رود و به شما نشان می‌دهد که چگونه امنیت درونی و خوشحالی آرام را جایگزین شرمندگی دردناک کنید.

همه رنج خواهند کشید اما زندگی چیزی بیشتر از رنج و حتی بیشتر از بهبودی است. فصل‌های ۲۴ الی ۲۸ برای ایجاد زندگی رضایت‌بخش و شاد، راه‌های تحولی فراتر از بهبود را به شما نشان خواهد داد.

در نهایت فصل ۲۹ این فرصت را به شما خواهد داد اصول و مهارت‌هایی که بیشترین کمک را به شما کرده است در نظر بگیرید و طرحی برای حفظ مهارت‌هایتان در طول سفر زندگی ایجاد کنید. خواست من این است که شما برای بیشترین رشد ممکن در سلامتتان به استاد شفابخش و متخصصی تبدیل شوید که شامل احساس خوب نسبت به خود، امنیت درونی و احساس خوب بودن

است. موارد گفته شده اهداف این کتاب کار است. زمان لازم را صرف کنید. فرآیند بهبودی ارزش زمان و تلاش شما را دارد. با سرعت خودتان پیش بروید. اگر هر بخشی از این کتاب کار برای تان طاقت فرسا شد، آن را برای مدتی کنار بگذارید. از مهارت‌های آرام‌بخشی که یاد خواهید گرفت استفاده کنید. شاید شما بخواهید متخصص سلامت روان توانمندی را بیابید تا شما را در سفر شفابخشی همراهی کند. بیابید این سفر را با هم شروع کنیم.

بخش یک

دربارهٔ تجارب نامطلوب دوران کودکی

فصل ۱

استرس سمی و تجارب نامطلوب دوران کودکی

به طور معمول همه ما سه نوع استرس را تجربه کرده‌ایم: استرس خوب، استرس قابل تحمل^۱ و استرس سمی^۲ (مک ایون، ۲۰۱۷). هر یک از این استرس‌ها می‌تواند سبب رشد و انعطاف ما شود اما استرس سمی، به خصوص در دوران کودکی چالش‌های بخصوصی را به وجود می‌آورد. این نوع استرس‌ها روی یک پیوستار قرار دارد، به این معنا که مرز میان آنها نامحسوس است اما به طور کلی می‌تواند به شرح ذیل تعریف شود.

- استرس خوب بدون اینکه ما را زیر فشار بگذارد چالش‌هایی ایجاد می‌کند. از لحاظ هیجانی ما تحت کنترل هستیم و مایلیم تصمیمات درستی را اتخاذ کنیم. دانش آموزی را در نظر بگیرید که برای امتحان مهمی آماده می‌شود یا ورزشکاری که در مسابقه بزرگی عالی عمل می‌کند. پاسخ استرس، جنگ یا گریز، کوتاه است و سطح هورمون‌های استرس متناسب است.
- استرس قابل تحمل ممکن است شامل تغییرات شدید جسمانی جنگ یا گریز، همراه با میزان گسترده تری از هورمون‌های استرس شود. با این حال سرانجام بدن به حالت طبیعی باز می‌گردد، به ویژه اگر بزرگسالان قابل اعتماد کودکان را در مهار استرس یاری کنند؛ یعنی پیش از اینکه آسیب جسمی یا روانی پایدار به وجود آید بهبودی رخ می‌دهد. برای مثال می‌توانید مرگ طبیعی فرد عزیزی را در نظر بگیرید یا افرادی که پس از رخدادی گرد هم می‌آیند.
- استرس سمی بسیار طاقت‌فرسا، شدید یا مزمن است به حدی که فرد برای مدتی طولانی «شوکه» و زیر فشار است. این نوع استرس تأثیراتی منفی بر مغز و زیست‌شناسی می‌گذارد، به طوری که سبب تخریب در سلامت، عملکرد کاری، روابط، قضاوت، کنترل تکانه، معنویت و عزت نفس، به ویژه در غیاب بزرگسالی امن، برای مهار استرس می‌شود. تأثیرات استرس سمی می‌تواند در صورت بررسی نشدن به نسل‌های بعدی منتقل شود.

1 Tolerable stress

2 Toxic stress

این موارد ما را به پژوهش جالبی درباره استرس سمی در اوایل زندگی می‌رساند.

مطالعه تجارب نامطلوب دوران کودکی^۱

مطالعه تجارب نامطلوب دوران کودکی زائیده ذهن دو پزشک به نام‌های وینسنت فلیتی، رئیس دانشکده طب پیشگیرانه کایزر پرمنته در سندیکو، کالیفرنیا و رابرت آندا، محقق مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌هاست (فلیتی، ۲۰۰۲). آنان با تحلیل پیشینه‌های پزشکی بیش از ۱۷۰۰۰ بیمار، روزانه در یک مرکز بزرگ نگهداری سلامت، پی بردند که به طور معمول ده مورد از تجارب نامطلوب دوران کودکی گزارش شده، میزان گسترده‌ای از مشکلات روان‌شناختی، پزشکی و عملکردی را پیش‌بینی می‌کند. ده تجربه نامطلوب دوران کودکی عبارت است از:

- سه نوع سوءاستفاده

- جنسی
- جسمی
- هیجانی

- دو نوع غفلت

- هیجانی
- جسمی

- پنج نوع روابط خانوادگی ناکارآمد

- طلاق یا جدایی والدین
- شاهد رفتار خشونت‌آمیز با مادر یا مادرخوانده بودن
- اعتیاد یکی از اعضای خانواده به الکل یا مواد مخدر دیگر
- بیماری روانی یا گرایش به خودکشی یکی از اعضای خانواده
- بودن یکی از اعضای خانواده در زندان

فلیتی و آندا (۲۰۱۴) پی بردند که دو سوم بزرگسالان حداقل یکی از این ناملايمات اوایل زندگی را تجربه کرده‌اند. تجارب نامطلوب دوران کودکی به‌طور معمول به‌تهایی رخ نداده است: اکثر کسانی که تجربه نامطلوب دوران کودکی را داشته‌اند، حداقل یک‌بار دیگر نیز آن را تجربه کرده‌اند. برای مثال پدر معتاد به الکل ممکن است سوءاستفاده‌گر نیز باشد. اختلالات (که به نوعی تغییر رویه متداولمان است) اغلب علل گوناگونی دارد، مانند: عفونت،

1 Adverse Childhood experiences (ACEs)

محیط فیزیکی سمی، نبود حمایت اجتماعی، سبک زندگی ناسالم، ژن‌ها و خلق‌وخو. با این حال مطالعه اصلی فلیتی و آندا و بسیاری از مطالعات بعدی نشان داده‌اند که تجارب نامطلوب دوران کودکی اختلالات بسیاری را به طور مستقل پیش‌بینی می‌کند و این کار را به صورت گام‌به‌گام انجام می‌دهد. یعنی هر چقدر نمره تجارب نامطلوب دوران کودکی فرد بیشتر باشد، احتمال شکل‌گیری اختلال نیز قوی‌تر می‌شود. در اینجا نمونه‌هایی از آنچه تجارب نامطلوب دوران کودکی پیش‌بینی می‌کند وجود دارد.

• وضعیت پزشکی

- چاقی (خوردن می‌تواند نوعی خوددرمانی^۱ درد باشد؛ «اگر جذاب نباشم یا اگر قلدری کنم، ممکن است دیگران دست از سرم بردارند»)
- دیابت نوع ۲
- بیماری قلبی-عروقی (بیماری قلبی، سکته)
- سرطان
- درد
- بیماری‌های خودایمنی (روماتیسم مفصلی، دیابت نوع ۱، تصلب چندگانگانه^۲، لوپوس، بیماری پوستی پسوریازیس، بیماری گوارشی سلیاک، بیماری التهابی روده، بیماری گریوز، ویتیلیگو، آسیب بافت‌های ریوی، سیروز صفراوی اولیه)
- فیبرومیالژیا
- خستگی مزمن
- هپاتیت
- تقریباً تمامی اختلالات خواب (وقفه تنفسی خواب، کابوس‌ها، بی‌خوابی، حمله خواب، راه رفتن در خواب، غذا خوردن در خواب)
- مشکلات تناسلی (بیماری‌های مقاربتی سرایتی، تولد زودرس)
- زخم معده
- شکستگی
- طول عمر کوتاه‌تر (هنگامی که نمره تجارب نامطلوب دوران کودکی ۶ یا بیشتر باشد، تقریباً نزدیک ۲۰ سال طول عمر کاهش می‌یابد)

1 Self-medicate

2 Multiple sclerosis (MS)

• **ارزیابی نامناسب سلامت خود**

- وضعیت سلامت روانی
- عزت نفس پایین
- افسردگی (شامل اختلال دوقطبی)
- اضطراب (شامل اختلال وحشت زدگی)
- اختلال استرس پس از ضربه روانی (PTSD) و اختلال استرس پس از ضربه روانی پیچیده (C-PTSD)
- اختلال شخصیت مرزی
- اختلال نقص توجه بیش فعالی (ADHD)

• **رفتارهای پر خطر**

- مصرف یا سوء مصرف مواد (سیگار کشیدن، اختلالات مصرف مواد، تزریق مواد به صورت وریدی، سوء استفاده از داروهای تجویزی، مصرف زیاد یا بیش از اندازه یا بدون نسخه، زیاده روی در مصرف داروهای تجویزی)
- اقدام به خودکشی
- فعالیت های جنسی زود هنگام (احتمال بیشتر برای داشتن رابطه جنسی کامل در سن پانزده سالگی، شریک های جنسی متعدد، والد شدن در نوجوانی، حاملگی ناخواسته)
- خشونت شریک صمیمی (احتمال بیشتری برای قربانی شدن یا ارتکاب جرم، شامل مورد تجاوز قرار گرفتن، وجود دارد)
- بی تحرکی جسمی
- بزهکاری

• **نقص عملکردی**

- چالش های شغلی و مالی (مشکلات جدی در تمرکز یا انجام شغل، غیبت، مشکلات اقتصادی جدی، درآمد کم مادام العمر)
- اختلال در حافظه
- ازدواج متعدد
- سطح تحصیلات پایین تر

تجارب نامطلوب دوران کودکی با چه میزان قاطعیتی این موقعیت ها را پیش بینی می کند؟ در تجربه نامطلوب دوران کودکی، نمره چهار یا بیشتر در مقایسه با نمره صفر خطر رخداد را به طور معمول دو تا پنج مرتبه افزایش می دهد. حتی این خطر برای افراد الکلی (با افزایش هفت برابری)، اقدام به

ضربه روانی اولیه دوران کودکی ممکن است پنهان شود اما برای آزارمان باز خواهد گشت.
- جیمز گاربرینو

خودکشی (با افزایش دوازده برابری) و مشکلات یادگیری و رفتاری (با افزایش حدود ۳۳ برابری مانند مشکلاتی از جمله نقص توجه/بیش‌فعالی که اغلب به اشتباه اختلال دوقطبی تشخیص داده می‌شود) بالاتر است. تجارب نامطلوب دوران کودکی افراد، توانایی آسیب‌رسانی کم‌وبیش برابری دارد.

پژوهش تجربه نامطلوب دوران کودکی به نتایج زیر منجر شده است:

- تجارب نامطلوب دوران کودکی، برای هفت مورد از موارد ده‌گانه برجسته علل مرگ، فارغ از درآمد، نژاد، دسترسی به مراقبت و تحصیلات، عوامل خطر ساز فزاینده‌ای هستند.
- زمان اغلب زخم‌های مرتبط با تجارب نامطلوب دوران کودکی را التیام نمی‌دهد و تنها درد را پنهان می‌کند.
- هرچه تجربه نامطلوب دوران کودکی زودتر رخ دهد، درک آن دشوارتر است؛ به‌ویژه زمانی که با حمایت بزرگسال قابل اعتماد همراه نباشد.
- ما اغلب با پرداختن به علائم اختلالات، دود را از بین می‌بریم نه آتش را، در صورتی که لازم است به دلیل ریشه‌ای آنها دست یابیم که همان تجارب نامطلوب دوران کودکی است.
- پژوهش اصلی بیشتر به طبقه افراد متوسط روبه‌بالا محدود بود (سفیدپوست، با تحصیلات دانشگاهی، همراه با مشاغل خوب و بیمه سلامت). شرایط و پیامدها برای گروه‌های پرخطر مثل گروه‌های فقیر، شهری، اقلیت، نظامی و زندان بدتر است.

این آمار و ارقام به ما هشدار می‌دهد؛ حال چالش‌هایی را درک می‌کنیم که با آن روبه‌رو هستیم، می‌دانیم که برای مقابله با اثرهای تجارب نامطلوب دوران کودکی می‌توانیم کارهای بسیاری انجام دهیم. بیایید با افزایش آگاهی از تجربه نامطلوب دوران کودکی خودتان شروع کنیم. همچنین نسخه‌ای از این کاربرگ در نشانی اینترنتی <http://www.newharbinger.com/46646> در دسترس است.

نمره تجربه نامطلوب دوران کودکی شما چیست؟

این کاربرگ برای آگاهی از خطرهایی مفید است که سلامتی‌تان را تهدید می‌کند، بنابراین می‌توانید با اقدامات مناسبی آنها را حل و فصل کنید. در هر بخش گزینه‌ای را که در ارتباط با زندگی اولیه شما مصداق دارد با علامت بلی یا خیر مشخص کنید.

پیش از تولد هجده سالگی‌تان:

| خیر | بلی | |
|-----|-----|--|
| | | <p>۱. آیا یکی از والدین یا شخص بزرگسال دیگری در اعضای خانواده اغلب... به شما ناسزا می‌گفت، توهین، بی‌احترامی یا تحقیرتان می‌کرد؟ یا طوری رفتار می‌کرد که باعث شود از اینکه آسیب جسمی ببینید بترسید؟</p> |
| | | <p>۲. آیا یکی از والدین یا شخص بزرگسال دیگری در اعضای خانواده اغلب... شما را هل می‌داد، چنگ و سیلی می‌زد یا چیزی به طرفتان پرتاب می‌کرد؟ یا تا به حال طوری شما را کتک زده است که زخمی شوید یا آسیب دیده باشید؟</p> |
| | | <p>۳. آیا بزرگسال یا شخصی که حداقل پنج سال از شما بزرگ‌تر است تا به حال ... شما را لمس یا نوازش کرده یا مجبورتان کرده است بدنشان را به گونه‌ای شهوت‌آمیز لمس کنید؟ یا قصد داشته است که با شما رابطه جنسی دهانی، مقعدی یا واژینال برقرار کند یا این عمل را انجام داده باشد؟</p> |
| | | <p>۴. آیا اغلب احساس می‌کردید... هیچ‌کس در خانواده‌تان دوستان ندارد یا فکر نمی‌کند شما مهم یا خاص هستید؟ یا اعضای خانواده‌تان مراقب یکدیگر نیستند، احساس نزدیکی به هم نمی‌کنند یا یکدیگر را حمایت نمی‌کنند؟</p> |
| | | <p>۵. آیا اغلب احساس می‌کردید... غذا به اندازه کافی برای خوردن نداشتید، مجبور بودید لباس‌های کثیف بپوشید و کسی را نداشتید که از شما مراقبت کند؟ یا والدیتان برای مراقبت از شما یا زمانی که لازم داشتید به پزشک مراجعه کنید، بسیار مست یا نشسته بودند؟</p> |
| | | <p>۶. آیا والدیتان تاکنون طلاق گرفته یا از هم جدا شده‌اند؟</p> |

| خیر | بلی | |
|-----|-----|--|
| | | ۷. آیا کسی مادر یا مادرخوانده شما را: اغلب هل می‌داد، چنگ و سیلی می‌زد و یا چیزی به سمت او پرتاب می‌کرد؟ یا بعضی اوقات یا اغلب اوقات به او لگد می‌زد، او را گاز می‌گرفت یا با مشت و اجسام سخت او را می‌زد؟ یا تابه حال به‌طور مکرر طی چند دقیقه کتک می‌زد یا او را با اسلحه یا چاقو تهدید می‌کرد؟ |
| | | ۸. آیا شما با کسی زندگی کردید که مشروب‌خوار یا الکلی بود یا مواد مخدر مصرف می‌کرد؟ |
| | | ۹. آیا عضوی از خانواده‌تان مبتلا به افسردگی یا دیگر اختلالات روانی بوده یا اقدام به خودکشی کرده است؟ |
| | | ۱۰. آیا یکی از اعضای خانواده به زندان رفته است؟ |
| | | مجموع پاسخ‌های «بله» نمره پرسشنامه تجربه نامطلوب دوران کودکی شماست. |

با اقتباس از پرسشنامه تجربه نامطلوب دوران کودکی. در دسترس عموم.

دیگر تجارب نامطلوب دوران کودکی

پژوهش اصلی از میان تمام تجارب نامطلوب دوران کودکی شایع که از سوی شرکت‌کنندگان قشر متوسط جامعه گزارش شده است تنها ده مورد را با نتایج ناخوشایند سلامتی مرتبط می‌دانند؛ در حالی که موارد دیگری از تجارب نامطلوب دوران کودکی نیز توانایی بالقوه تأثیرگذاری را بر سلامت به‌طور پایدار دارد. بعضی موارد آشکار است اما بعضی دیگر نامحسوس‌تر است و شاید حتی آگاهانه به یاد آورده نشود. نتایج اولیه خبر از این موضوع می‌دهد که به نظر می‌رسد تجارب مرسوم نامطلوب دوران کودکی مربوط به عوامل استرس‌زای خانوادگی نسبت به استرس‌هایی که جامعه به ما وارد می‌کند تأثیرات بیشتری روی سلامت و عملکرد ما می‌گذارد. مقیاس زیرآگاهی شما را از دیگر تجارب نامطلوب دوران کودکی که ممکن است بر بهزیستی‌تان تأثیر بگذارد گسترش خواهد داد. همچنین نسخه‌ای از این کاربرگ در سایت <http://www.newharbinger.com/46646> در دسترس است.