

◀ וואס זענען שווערע יוגנט איבערלעבענישן (Adverse Childhood Experiences, ACEs)

שווערע יוגנט איבערלעבענישן (אויך באוואוסט אלס ACEs) סטרעספולע אדער טראומאטישע געשעענישן, אזויווי נאכלעסיגקייטן אדער געוואלדטאטן אינעם יוגנט. ACEs זענען שטארק פארבינדן צו דעם ענטוויקלונג פונעם מח און א ברייטע אויסוואל פון געזונט פראבלעמען דורכאויס א מענטש'ס לעבן.

ACEs קענען אריינרעכענען אבער זענען נישט באגרעניצט צו: פיזישע אדער געשלעכטליכע אביז, דאמעסטישע געוואלדטאטן, לעבן אין ארעמקייט, עלטערן'ס מענטאל קראנקהייט, דיסקרימינאציע, סיבסטאנץ באנוץ דיסארדער אדער איינשפארונג.



◀ פארוואס איז וויכטיג צו נעמען אין באטראכט ACEs און זייער נאכפאלגן?

פארשונג האט געוויזן אז:

- ווען פאמיליעס לעבן מיט היסטארישע און סיסטעמאטישע ראסיזם אדער לעבן אין ארעמקייט פאר דורות, קענען די נאכפאלגן פון ACEs זיך צאמערעכענען איבער צייט.
- ACEs מאכן זיך אפט אין יעדע פאפולאציע גרופע.
- ACEs קען האבן א באדייטפולע ווירקונג אויף א קינד'ס מעגליכקייט צו מצליח זיין אין שולע, פאראורזאכנדיג א נעגאטיווע ווירקונג אויף זייער מענטאל געזונט און אלגעמיינע וואוילזיין.
- ערוואקסענע וואס האבן מיטגעמאכט ACEs קענען האבן גרעסערע ראטעס פון נעגאטיווע געזונט אויסגאנגען, דאס רעכנט אריין דעפרעסיע, איבערוואגיגקייט, סובסטאנץ באנוץ, אנגסט, רייכערן און פריע טויט.

◀ ריסיליענס, באשיצנדע פאקטארן

וואס איז ריסיליענס?

ריסיליענס איז די מעגליכקייט זיך צוריקצוכאפן פון פארמעסטן און שוועריגקייטן. עלטערן'ס און קינד ריסיליענס האט געוויזן צו פארמינערן די נעגאטיווע ווירקונגען פון ACEs.



◀ באשיצנדע פאקטארן

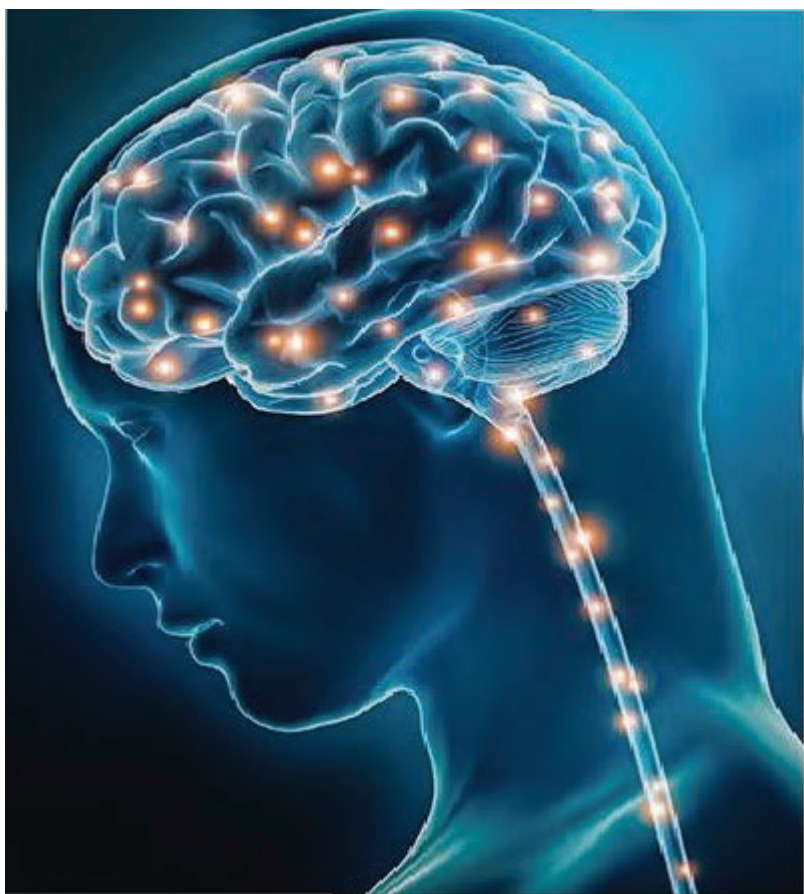
באשיצנדע פאקטארן וואס קענען פארשטערקערן קינד אדער עלטערן'ס ריסיליענס קענען אריינרעכענען:

- שטיצנדע און זארגפולע באציאונגען און סאציאלע פארבינדונגען
- פראגראמען וואס פארשטייען א מענטש'ס אונטערגרונד און קולטור
- א געזונטע לעבנסשטייגער, וואס קען אריינרעכענען געהעריגע איבונגען, מיינדפולנעס, באקומען גענוג שלאף און עסן א געזונטע און נארהאפטיגע דיעטע
- עקאנאמישע שטיצע/סטאביליטעט פאר פאמיליעס
- גוטע טשיילד קעיר און עדיוקעישן פרי אין לעבן



ACEs

פארשטיין שווערע יוגנט איבערלעבענישן (adverse childhood experiences, ACEs)



◀ סערוויסעס צו אדרעסירן ACEs און מער אינפארמאציע

אויב איר אדער אייערס א נאנטער האט מיטגעמאכט ACEs, קענען זיין אוועילעבל סערוויסעס אין אייער קאמיוניטי. ביטע באזוכט: ocfs.ny.gov/ACEs.

סקענט דעם QR קאוד, און עס וועט אייך נעמען גראד צו דעם וועבזייטל צו לערנען איבער נאך אינפארמאציע וועגן ACEs (שווערע יוגנט איבערלעבענישן) און וויאזוי צו טרעפן סערוויסעס צו העלפן.



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

Statewide Central Register טאל-פרייע טעלעפאן נומער
1-800-342-3720

אויב איר זענט טויב אדער הערט שוואך, רופט TDD/TTY אויף אדער
1-800-638-5163

ווידעא רילעי סיסטעם פראוויידער רופט
1-800-342-3720

ניו יארק סטעיט פראיעקט האפענונג (NYS Project Hope) עמאציאנאלע שטיצע ליניע (Emotional Support Helpline) צו רעדן צו א קריזיס קאונסלער:
1-844-863-9314

“... פארמערן די זיכערהייט, פערמענאנטקייט, און וואילזיין פון אונזערע קינדער, פאמיליעס, און קאמיוניטיס...”

נאכפאלגנדיג די אמעריקאנער מיט דיסאביליטיס אקט (Americans with Disabilities Act, ADA), וועט די ניו יארק סטעיט אפיס פון קינדער און פאמיליע סערוויסעס (Office of Children and Family Services, OCFS) מאכן אוועילעבל די אינפארמאציע אין א ריכטיגע פארמאט אויפן פארלאנג.

באזוכט די פאלגענדע וויכטיגע וועבזייטלעך אויסצוגעפינען הילפארע אינפארמאציע:
OCFS וועבזייטל - <https://ocfs.ny.gov>

OMH וועבזייטל - <https://omh.ny.gov/> ; **DOH וועבזייטל - <https://www.health.ny.gov/>**

OTDA וועבזייטל - <https://otda.ny.gov/> ; **OASAS וועבזייטל - <https://oasas.ny.gov/>**