



## VIM LI CAS QHOV NO TSEEM CEEB

Thaum tus me nyuam ntsib cov xwm txheej muaj kev tsim txom los sis kev phom sij ua ntu zus, lawv lub cev tseem nyob cus plaws, uas muaj adrenaline los sis hov mooj kev nyuaj siab, cortisol. Qhov no yog kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom, uas tuaj yeem muaj kev phom sij rau kev loj hlob ntawm lub paj hlwb thiab lub cev thiab tuaj yeem tsim ua rau muaj ntau yam teeb meem fab lub cev ntaj ntsug thiab fab kev coj cwj pwm. Kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom tuaj yeem tshwm sim tau ntawm tsev, ntawm tsev kawm ntawv, los sis nyob rau hauv zej zog.

## YAM UAS KEV TSHAWB FAWB HAIS QHIA

Kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom, xws li kev txom nyem los sis kev ua phem rau fab txoj kev xav, yog tau txuas nrog rau ntau cov yam ntxwv mob uas kho zoo tsis tu qab. Nws tuaj yeem hloov pauv tau peb li kev tshawb fawb txog yam muaj sia, uas cov phaum neeg txuas mus tom ntej yuav tsim ua rau muaj cov yam ntxwv mob uas kho zoo tsis tu qab rau hauv caj ces neeg. Fab txoj kev xav, cov me nyuam uas ua neej nyob nrog kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom tuaj yeem qhia ua rau pom muaj cov kev coj cwj pwm tiv thaiv thiab tawm tsam nrog rau kev tswj tus kheej, uas yuav tsim ua rau muaj teeb meem rau kev ceev cia cov kev sib raug zoo txhawm rau kev noj qab nyob zoo. Cov tib neeg uas muaj kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom tej zaum yuav muaj teeb meem nyuaj rau kev tsom kwm saib. Qhov no yuav tsim ua rau muaj teeb meem rau kev tsom kwm fab siab ntsws thiab kev ua tiav cov hauj lwm nyob rau ntawm tsev kawm ntawv thiab chaw ua hauj lwm. Cov teeb meem fab cim xeeb uas tshwm sim los ntawm kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom yuav ua rau muaj feem cuam tshuam tsis zoo ntxiv rau lub hlwb lub peev xwm kawm paub txog yam tshiab.



Kev tshawb nrhiav tsis ntev los no pom tias qhov kev sib kis kab mob loj ua rau cov tub ntxhais hluas lub hlwb muaj hnub nyoog siab dua li ua ntej txog sij hawm nyob rau hauv ob peb lub hli. Cov feem cuam tshuam tsis zoo ntawm kev yug ua ntej txog sij hawm no yog zoo ib yam li kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom: uas muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau cov tub ntxhais hluas li kev tswj txoj kev xav, kev ua kev txiav txim siab, thiab kev tswj lub zog pab

txhawb. Cov kev hloov pauv lub hlwb no yog tau txuas nrog rau cov teeb meem kev tu siab, kev ntxhov siab, thiab kev kawm paub.<sup>1</sup> Dhau li no lawm cov tub ntxhais hluas tshaj tawm tias kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, thiab kev tu siab yog lawv yam kev tab kaum loj tshaj plaws rau kev kawm.<sup>2</sup>

Kev sib nrauj, kev ntxub ntxaug, chaw nyob tsis ruaj khov, los sis kev ploj tuag ib tug neeg ntawm tsev neeg yog lub hauv paus tsim ua rau muaj kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom thiab tuaj yeem yog kev raug mob rau fab siab ntsws rau cov me nyuam. Qee yam ntawm cov kev tau ntsib thiab huab cua ib puag ncig no yog xam tias yog Adverse Childhood Experiences (Cov Kev Tau Ntsib Dhau Los Uas Tsis Zoo Thaum Yog Me Yuam Yaus) (ACEs). Cov kws tshawb fawb tau tshawb fawb ACEs mus ntau lub xyoo vim lawv tuaj yeem tsim ua rau qib kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom nce siab ntxiv.

4+ ACEs

32X muaj feem siab ntxiv uas yuav muaj teeb meem rau fab kev kawm paub/fab kev coj cwj pwm

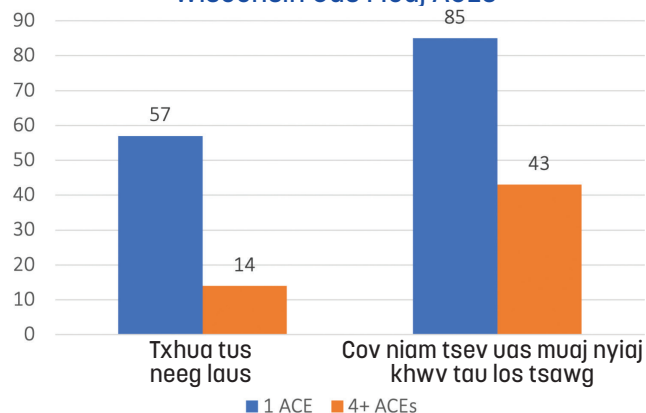


Cov neeg feem coob muaj yam tsawg kawg ib qho ACE. Cov neeg uas muaj ACEs plaub qho los sis ntau tshaj ntawd yog muaj kev pheej hmoo siab heev uas yuav muaj cov teeb meem kev noj qab haus huv fab lub cev ntaj ntsug los sis fab siab ntsws uas kho zoo tsis tu qab. Cov me nyuam uas muaj ACEs plaub qho los sis ntau tshaj ntawd kuj muaj feem ntxiv uas muaj teeb meem fab kev kawm paub/fab kev coj cwj pwm ntau tshaj cov me nyuam uas tsis muaj ACEs li 32 nqaug.<sup>3</sup>

## MUAJ DAB TSI TSHWM SIM NYOB RAU HAUW WISCONSIN?

Nyob rau hauv Wisconsin, cov neeg laus li 60% muaj yam tsawg kawg ib qho ACE, thiab 16% muaj plaub qho los sis ntau tshaj ntawd. Nyob rau hauv cov niam tsev uas muaj nyiaj khwv tau los tsawg, 85% muaj yam tsawg kawg ib qho ACE, thiab 43% tau ntsib ACEs li plaub qho los sis ntau tshaj ntawd.<sup>4</sup>

Feem Pua Cov Neeg Laus Nyob Rau Hauv Wisconsin Uas Muaj ACEs



## KEV TXO THIAB KEV DAWS KEV NYUAJ SIAB UAS UA KUAB TSHUAJ LOM<sup>5</sup>

Ke v hloov pauv ntawm lub hlwb – lub peev xwm ntawm lub hlwb uas yuav hloov pauv tus kheej kom haum raws li huab cua ib puag ncig – uas txhais tau tias cov me nyuam tuaj yeem tawm tau ntawm txoj kev nyuaj siab rov los zoo li qub. Cov me nyuam lub hlwb thiab lub cev tuaj yeem daws tau kev nyuaj siab los ntawm kev xyaum zaum tswj kev xav, kev tawm dag zog, noj khoom noj kom zoo, pw kom txaus, thiab kev koom nrog zej tsoom txhawm rau kom muaj kev noj qab nyob zoo. Yog tias kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom xaus mus thiab muaj cov kev xyaum uas tsim lub peev xwm tiv taus nyob rau huab cua ib puag ncig uas muaj kev saib xyuas los hloov pauv, ces lub hlwb tuaj yeem maj mam thim tau cov kev hloov pauv uas tshwm sim los ntawm kev nyuaj siab. Lub peev xwm tiv taus yog lub peev xwm los daws thiab tawm ntawm tej kev nyuaj rov los zoo li qub thiab yog lub tswv yim uas muaj pov thawj uas ua rau muaj kev noj qab nyob zoo ntxiv rau fab siab ntsws. Lub peev xwm tiv taus yog qhov kev txawj uas cov me nyuam tuaj yeem kawm tau.

Cov feem xyuam kev pov thav los kuj pab txo feem cuam tshuam ntawm kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom. Qhov kev sib raug zoo uas muaj kev ntseeg siab nrog rau tus neeg laus uas muab kev saib xyuas yog feem xyuam kev pov thav uas tseem ceeb. Cov neeg laus uas muab kev saib xyuas tuaj yeem pab tau cov me nyuam tawm ntawm kev txom nyem rov los zoo li qub los ntawm kev tsim qhov kev sib txuas mus rau fab zoo thiab kev tsim kho cov tswv yim daws teeb meem kom muaj kev noj qab nyob zoo los daws qhov kev nyuaj siab.

Cov neeg laus tuaj yeem tsim tau cov huab cua ib puag ncig uas ua rau kev tsim lub peev xwm tiv taus tuaj yeem mus tau, thiab uas pab pov thav kom kev nyuaj siab uas ua kuab tshuaj lom txhob tshwm sim rau thaum ncuu hnub nyoog yog me nyuam yaus. Cov khes div se uas tuaj yeem them tau rov qab xws li Child Tax Credit (Khes Div Se Me Nyuam Yaus) pab los txo kev tsis saib xyuas me nyuam zoo, kev ua phem rau tub ntxhais hluas, thiab me nyuam li kev txom nyem.<sup>6</sup>

## COV KEV TAU NTSIB DHAU LOS UAS TSIIS ACEs ZOO THAUM YOG ME YUAM YAUS

Adverse Childhood Experiences (Cov Kev Tau Ntsib Dhau Los Uas Tsis Zoo Thaum Yog Me Yuam Yaus) (ACEs) yog cov kev tau ntsib dhau los uas muaj kev raug mob rau fab siab ntsws uas tsim ua rau muaj kev ntxhov siab uas ua kuab tshuaj lom. Cov kev nyuaj tuaj yeem ntsib tau nyob rau hauv tsev neeg, los sis sab nrauv ntawm tsev nyob rau hauv lub zej zog.

- Kev tsis saib xyuas zoo fab txoj kev xav los sis lub cev ntaj ntsug
- Kev ua phem fab txoj kev xav, fab lub cev ntaj ntsug, los sis fab kev sib daj sib deev
- Kev ntsib kev ntxub ntxaug, kev sib cais raws haiv neeg, kev tsis nyiam kev yog txiv neej nyiam txiv neej
- Ib tug neeg hlub raug kaw
- Cov neeg hauv tsev neeg muaj mob puas siab puas ntsws los sis quav yeeb quav tshuaj
- Niam txiv sib cais, sib nrauj, los sis tuag
- Muaj kev tsis sib haum xeeb nyob rau hauv tsev los sis hauv zej zog

## YAM UAS PEB TUAJ YEEM UA TAU

### COV NIAM TXIV/COV SAIB XYUAS ME NYUAM:

- Nrhiav kev pab yog tias koj los sis koj cov me nyuam hnov tau tias tsis muaj kev nyab xeeb nyob rau hauv koj tsev.
- Ua kom ntseeg siab tias cov me nyuam muaj yam tswg kawg ib tug neeg laus uas muaj kev ntseeg siab nrog lawv nyob.
- Txhim kho cov kev txawj thiab cov kev sib raug zoo uas pab cov tsev neeg daws kev nyuaj siab.
- Tsim cov cwj pwm hauv tsev neeg txhawm rau kom muaj kev noj qab nyob zoo: txuas nrog rau cov puas noj, pw kom txaus, tawm dag zog, thiab siv sij hawm nyob nrog hav zoov hav tsuag.
- Tsim kho cov kev txawj daws teeb meem kom muaj kev noj qab nyob zoo thiab qhia koj tus me nyuam txog txoj hauv kev tsim lawv tus kheej lub peev xwm tiv taus. [Resilient Wisconsin](#) muaj ntau cov chaw muaj ntaub ntawv.

### COV NEEG TEEB TSA KEV CAI:

- Nqis peev rau kev saib xyuas thaum tseem ntxov uas zoo thiab muab kev kawm rau cov me nyuam yaus uas nyob rau hauv cov zej zog txom nyem.
- Nthuav dav cov khes div se uas tuaj yeem them tau rov qab, xws li Earned Income Tax Credit (Khes Div Se Nyiaj Khwv Tau Los Uas Tau Txais), txhawm rau txo lub nra fab nyiaj txiag rau cov niam txiv uas ua hauj lwm.

### TSEV KAWM NTAWV

- Tsim lub tsev kawm ntawv uas tau txais kev ceeb toom txog kev raug mob rau fab siab ntsws nrog rau cov tswv yim hais txog kev raug mob rau fab siab ntsws, cov kev xyaum txhawm rau kom muaj kev noj qab nyob zoo tag nrho hauv tsev kawm ntawv, thiab kev tsim cov kev txawj nyob rau fab zej tsoom txoj kev xav nyob rau txhua qib kawm.
- Muab kev pab txhawb ntxiv rau cov me nyuam yaus uas paub tias tau ntsib cov xwm txheej kev raug mob rau fab siab ntsws los sis ntsib ACEs.
- Suav nrog cov chaw muaj ntaub ntawv xws li cov xov tooj pab thaum muaj xwm txheej rau cov niam txiv thiab cov tub ntxhais kawm uas tuaj yeem nkag mus siv tau yog tias hnov tau tias tsis muaj kev nyab xeeb nyob rau hauv lawv tsev.

### COV KWS KHO MOB

- Muab kev saib xyuas raws li tau txais kev ceeb toom txog kev raug mob rau fab siab ntsws.
- Txiax txim txog kev kuaj cov neeg mob rau ACEs.
- Ua kom tiav [CDC Cov Qauv Kev Cob Qhia Kws Pab Kho Mob ACEs](#), uas tau muab los ntawm lub luag hauj lwm kws tshwj xeeb.
- Siv txiax ntsig ntawm cov chaw muaj ntaub ntawv ntawm [National Child Traumatic Stress Network \(Nev Vawj Kev Nyuaj Siab Uas Tsim Kev Raug Mob Fab Siab Ntsws Rau Me Nyuam Yaus Hauv Teb Chaws\)](#).

#### COV CHIV KEEB:

<sup>1</sup> Gotlib et al. *Biological Psychiatry*. (2022, Lub Kaum Ob Hlis Ntuj Tim 1). Cov Feem Cuam Tshuam Tsis Zoo Ntawm Kev Sib Kis Kab Mob COVID-19 Laj rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws thiab Kev Loj Hlob Ntawm Lub Hlwb Nyob Rau Hauv Cov Tub Ntxhais Hluas: Cov Ntsiab Lus Ntawm Kev Ntaus Nqi Ntaub Ntawv Ncuu Siv Hawm Ntev. <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2022.11.002>.

<sup>2</sup> YouthTruth, Cov Kev Nkag Siab los ntawm Tub Ntxhais Kawm Li Kev Paub Dhau Los: Kev Noj Qab Hauv Huv Fab Txoj Kev Xav thiab Fab Siab Ntsws. Lub Caji Nplooj Ntoog Zeeg 2022. <https://youthtruthsurvey.org/emh/>.

<sup>3</sup> Wisconsin Cov Roaj Sib Qhia Txog Feem Cuam Tshuam Tsis Zoo Rau Tsev Neeg, Tsev Kawm Yus Nis Vaws Xis Tim Wisconsin-Madison. (2019, Lub Ib Hlis Ntuj Tim 30). Kev Tsim Kev Ruaj Khov Rau Cov Tsev Neeg Ntawm Wisconsin: Cov Hauv Kev Uas Saib Raw Li Pov Thawj Los Daws Kev Nyuaj Siab Uas Ua Kuab Tshuaj Lom Nyob Rau Hauv Cov Me Nyuam Yaus. <https://wisfamilyimpact.org/wp-content/uploads/2019/01/FIS37.pdf>.

<sup>4</sup> Mersky, Joshua. Kev Nthuav Dav Kev Mus Saib Tsev Nyob Rau Hauv Wisconsin: Lub Tswv Yim Daws Teeb Meem Kev Raug Mob Rau Fab Siab Ntsws. <https://wisfamilyimpact.org/wp-content/uploads/2020/04/FIS37-Josh-Mersky-brief.pdf>.

<sup>5</sup> Kawm paub ntxiv nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Siv Rau Kev Nyuaj Siab Uas Ua Kuab Tshuaj Lom no los ntawm Lub Chaw Hauj Lwm Tsim Kho Me Nyuam Yaus: <https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/>.

<sup>6</sup> Scommegna, P. (2022, Lub Kaum Ob Hlis Ntuj Tim 8). Cov Khes Div Se Tiv Thav Kev Txom Nyem Uas Tau Txuas Nrog Rau Cov Kev Txo Cov Kev Tshaj Tawm Kev Tsis Saib Xyuas Me Nyuam Zoo, Kev Ua Phem Rau Tub Ntxhais Hluas, thiab Cov Kev Rau Txim Rau Tub Ntxhais Hluas. Lub Chaw Ua Hauj Lwm Muab Ntaub Ntawv Chiv Keeb Txog Pej Xeem Neeg.