

Co to je?

# ACE

**Těžké prožitky v dětství vědci pojmenovali Adverse Childhood Experiences (ACE) = dětské adverzní zkušenosti. Jsou to takové zážitky, které dítěti způsobují vysokou a opakovanou míru stresu.**

*K ACE patří:*

1. Fyzické týrání
2. Emocionální týrání
3. Sexuální zneužívání
4. Fyzické zanedbávání
5. Emocionální zanedbávání
6. Přítomnost domácímu násilí
7. Duševně nemocný blízký člověk
8. Zneužívání drog a alkoholu u blízkého člověka
9. Rozchod nebo rozvod rodičů
10. Blízký člověk ve vězení

**Věda prokázala, že větší počet adverzních zkušeností se sčítá a představuje vyšší riziko špatných studijních a pracovních výsledků, kouření, alkoholismu, obezity, úzkosti, deprese, diabetu, infarktu a dalších obtíží během celého života!**

*Institut rodinné péče Natama se zaměřuje na prevenci ACE a pomoc dětem i dospělým, kteří prožili těžké dětství. Chcete vědět víc?  
[www.natama.cz](http://www.natama.cz)*

*Američtí lékaři a vědci Vincent Felitti a Robert Anda uskutečnili rozsáhlý výzkum, který zapojil 17 337 účastníků. Studie (1995-97) prokázala, že adverzní dětské zkušenosti negativně ovlivňují chování, duševní a celkové zdraví člověka po celou dobu jeho života.*

