

# Դժվար մանկության ապրումների վերանայված հարցաշար

Կալիֆորնիայի գլխավոր վիրաբույժի ընդհանուր կլինիկական խորհրդատվական կոմիտե



Մեր փոհարաբերությունները և ապրումները, նույնիսկ մանկության տարիներին, կարող են ազդել մեր առողջության և բարեկեցության վրա: Դժվար մանկության ապրումները շատ հաճախ հանդիպող երևույթներ են: Խնդրում ենք պատմել մեզ, թե արդյոք Դուք զգացել եք ստորև նշված ապրումներից որևէ մեկը, քանի որ դրանք կարող են ազդել Ձեր առողջության վրա ինչպես ներկայում, այնպես էլ ապագայում: Այս տեղեկությունը կօգնի Ձեզ և Ձեր մատակարարին հասկանալ, թե ինչպես միասին աշխատել, որպեսզի բարելավել Ձեր առողջությունն ու բարեկեցությունը:

**Ցուցումներ.** Ստորև ներկայացրած է Դժվար մանկության ապրումների (ԴՄԱ) 10 չափորոշիչներից բաղկացած ցանկը: Ստորև նշված ցուցակից խնդրում ենք իրար գումարել ԴՄԱ-ի չափորոշիչների այն թվերը, որոնք Դուք զգացել եք Նախքան Ձեր 18 տարեկան դառնալը, և գրեք ընդհանուր թիվը ներքևի հատվածում: (Կարիք չկա նշելու, թե որ չափորոշիչներն են Ձեզ վերաբերում, պարզապես նշեք այդ չափորոշիչների ընդհանուր թիվը:)

Դուք զգացել եք սննդի պակաս, ստիպված եք եղել կրել կեղտոտ հագուստ, կամ ոչ ոք չէ՞ք ունեցել, ով կպաշտպանի կամ հոգ կտանի Ձեր մասին:	
Դուք կորցրել եք Ձեր ծնողին ամուսնալուծության, լքվածության, մահվան կամ այլ պատճառներով:	
Դուք ապրել եք մեկի հետ, ով ընկճոված է եղել, ունեցել է հոգեկան խնդիրներ կամ ինքնասպանության փորձ է կատարել:	
Դուք ապրել եք մեկի հետ, ով ակոհողի կամ թմրանյութի կախվածություն է ունեցել, ներառյալ կախվածություն դեղատոմսով դեղորայքի:	
Ձեր ընտանիքում ծնողները կամ մեծահասակները երբևէ հարվածել, բռունցքով խփել կամ սպառնացել են միմյանց:	
Դուք ապրել եք մեկի հետ, ով բանտարկվել է:	
Ձեր ծնողը կամ մեծահասակը երբևէ հայհոյել, վիրավորել կամ նվաստացրել է Ձեզ:	
Ձեր ծնողը կամ մեծահասակը երբևէ հարվածել, ծեծել կամ ֆիզիկական վնաս պատճառել է Ձեզ:	
Երբևէ զգացել եք, որ Ձեր ընտանիքում ոչ ոք չի սիրում Ձեզ կամ համարում որ Դուք յուրօրինակ եք:	
Ունեցել եք անցանկալի սեռական կապ (օրինակ՝ փաղաքշանք, օրալ, անալ, հեշտոցային, ներթափանցում):	
<b>Ձեր ԴՄԱ միավորը նշած պատասխանների ընդհանուր թիվն է</b>	

Դուք հավատում եք, որ այս ապրումներն ազդել են Ձեր առողջության վրա:

Ոչ այնքան  Որոշ չափով  Շատ

Մանկության ապրումներն անհատի կյանքի պատմության ուղղակի մի մասն են:  
Ամբողջ կյանքի ընթացքում վերականգնվելու բազմաթիվ եղանակներ կան:

Խնդրում ենք տեղյակ պահել մեզ, եթե գաղտնիության հետ կապված հարցեր ունեք: