

ទំនាក់ទំនងនិងបទពិសោធន៍របស់យើង -  
សូម្បីតែវាក៏មានតាំងពីកុមារភាពក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងសុខុមាលភាពរបស់យើងដែរ។ បទពិសោធន៍លំបាកពីកុមារភាពគឺជាវិញ្ញាណមួយដ៏ស្មុគស្មាញ។ សូមប្រាប់យើងថា តើអ្នកមានបទពិសោធន៍ណាមួយដែលបានរៀបរាប់ដូចខាងក្រោមនេះ ព្រោះវាអាចនឹងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកសព្វថ្ងៃនេះ ឬអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកនាពេលអនាគត។ ព័ត៌មាននេះនឹងជួយអ្នក ហើយនិងអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក ឱ្យយល់បានកាន់តែច្បាស់អំពីរបៀបធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីគាំទ្រសុខភាពនិងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។

**សេចក្តីណែនាំ៖** ខាងក្រោមនេះជាបញ្ជីនៃបទពិសោធន៍អវិជ្ជមានពីកុមារភាព ១០ប្រភេទ ។ ក្នុងបញ្ជីខាងក្រោម (អេស៊ីអ៊ី) នីមួយៗដែលអ្នកធ្លាប់មានមុន អាយុ ១៨ ACEs សូមបូកចំនួននៃប្រភេទ ឆ្នាំហើយដាក់ចំនួនសរុបនៅខាងក្រោម។ (អ្នកមិនចាំបាច់ចង្អុលបង្ហាញពីប្រភេទណាមួយដែលត្រូវសាច់រឿងអ្នកនោះទេ គ្រាន់តែដាក់ចំនួនសរុបនៃប្រភេទចំនួននោះតែប៉ុណ្ណោះ។)

តើអ្នកបានមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនបានហូបគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវតែស្លៀកសម្លៀកបំពាក់កខ្វក់ ឬក៏គ្មាននរណាម្នាក់ការពារ ឬថែរក្សាអ្នកដែរឬទេ?
តើអ្នកបានបាត់បង់ឪពុកម្តាយតាមរយៈការលែងលះគ្នា ការបោះបង់ចោល មរណៈភាព ឬដោយហេតុផលផ្សេងទៀតដែរឬទេ?
តើអ្នកបានរស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត មានជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាតខ្លួនដែរឬទេ?
តើអ្នកបានរស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលជាមនុស្សប្រមឹក ឬការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន រួមទាំងថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាដែរឬទេ?
តើឪពុកម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ធ្លាប់វាយដំ ដាល់ ទះ ឬក៏រាមធ្វើបាបគ្នាដែរឬទេ?
តើអ្នកបានរស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលធ្លាប់ជាប់កុកប្តូរនានាការដែរឬទេ?
តើឪពុក ឬម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកធ្លាប់បានប្រើពាក្យជេរប្រមាថដល់អ្នក ឬមើលងាយអ្នក ឬធ្វើអោយអ្នកបាក់ទឹកចិត្តដែរឬទេ?
តើឪពុកម្តាយ ឬមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ធ្លាប់វាយដំ ឬទះ ឬទាក់ ឬធ្វើបាបរាងកាយអ្នកតាមរបៀបណាមួយទេដែរឬទេ?
តើអ្នកបានមានអារម្មណ៍ថាគ្មាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកស្រឡាញ់អ្នក ឬគិតថាអ្នកពិសេសទេដែរឬទេ?
តើអ្នកធ្លាប់មានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទដែលមិនចង់មាន (ដូចជាការបោសអង្វែល ឬការរួមភេទតាមមាត់/តាមរន្ធកូថ/តាមទ្វារមាសឬទេ?)
<b>ពិន្ទុរបស់អ្នកគឺជាចំនួនសរុបនៃការឆ្លើយតបបទពិសោធន៍របស់អ្នកពី ACE</b>

តើអ្នកជឿទេថាបទពិសោធន៍ទាំងនេះបានជះឥទ្ធិពលដល់សុខភាពរបស់អ្នកដែរឬទេ ?  មិនច្រើនទេ  ខ្លះៗ  ច្រើន

បទពិសោធន៍ក្នុងវ័យកុមារភាពគឺជាផ្នែកមួយនៃរឿងរ៉ាវជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។  
មានវិធីជាច្រើនដើម្បីដោះស្រាយអោយជាសះស្បើយពេញមួយជីវិត។

សូមប្រាប់ឱ្យយើងដឹង ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីភាពឯកជនឬការសម្ងាត់។