

روابط و تجارب ما—حتی در دوران کودکی—می‌تواند روی سلامت و بهزیستی ما اثر بگذارد. داشتن تجارب دشوار از کودکی بسیار شایع است. اگر هریک از تجارب نامبرده در زیر را داشته‌اید به ما اطلاع دهید، چرا که آنها می‌توانند روی سلامت امروز شما یا شاید سلامتتان در آینده اثر بگذارد. این اطلاعات به شما و ارائه‌دهندگان کمک خواهد کرد درک بهتری از نحوه همکاری با هم در زمینه پشتیبانی از سلامت و بهزیستی‌تان پیدا کنید.

دستورالعمل‌ها: در زیر فهرستی متشکل از 10 گروه از تجارب ناخوشایند کودکی

(Adverse Childhood Experiences, ACE) عنوان شده است. از فهرست زیر، لطفاً تعداد ACE هایی را که قبل از رسیدن به سن 18 سالگی تجربه کرده‌اید با هم جمع کنید و عدد کل را در پایین وارد نمایید. (نیازی نیست گروه‌هایی را که در مورد شما صدق می‌کند، مشخص کنید، بلکه فقط عدد کل گروه‌های مربوطه را مشخص نمایید.)

آیا این احساس را داشتید که غذایتان کافی نبوده است، مجبور بوده‌اید لباس‌های کثیف بپوشید، یا کسی را نداشته‌اید که از شما مراقبت کند؟

آیا هیچ‌یک از والدینتان را در پی طلاق، ترک، فوت یا دلایل دیگر از دست دادید؟

آیا با کسی زندگی می‌کردید که افسرده بود، بیماری روانی داشت یا اقدام به خودکشی نافرجام کرده بود؟

آیا با کسی زندگی می‌کردید که مشکل سوءمصرف نوشیدنی‌های الکلی یا مواد مخدر، حتی داروهای تجویزی داشت؟

آیا والدین یا بزرگسالان خانمتان هرگز اقدام به ضرب و شتم، مشت زدن، کتک زدن یا تهدید به آسیب رساندن به یکدیگر کردند؟

آیا با کسی زندگی می‌کردید که به زندان افتاده بود؟

آیا هرگز پیش آمد که یکی از والدین یا بزرگسالان خانه به شما ناسزا بگوید، توهین کند یا تحقیر کند؟

آیا هرگز پیش آمد که یکی از والدین یا بزرگسالان خانه اقدام به ضرب و شتم، کتک زدن، لگد زدن یا هر نوع آسیب رساندن فیزیکی به شما کند؟

آیا این احساس را داشتید که هیچ‌یک از افراد خانواده به شما عشق نمی‌ورزد یا به خاص بودن‌تان باور نداشت؟

آیا تماس جنسی ناخواسته (مثل لمس یا مقاربت/دخول دهانی/مقعدی/واژینال) داشتید؟

امتیاز ACE شما برابر است با تعداد کل پاسخ‌های مثبت.

آیا معتقدید این تجارب بر سلامت شما تأثیرگذار بوده است؟ ☐ نه چندان ☐ تا حدی ☐ زیاد

تجارب دوران کودکی تنها بخشی از سرگذشت زندگی شخص است. راه‌های بسیاری هست که فرد در مسیر زندگی‌اش شفا پیدا کند.

چنانچه سؤالاتی در مورد حریم خصوصی یا مسائل محرمانه دارید، با ما در میان بگذارید.