

# Cov Nqe Lus Nug Txog Kev Ntsib Tej Yam Tsis Zoo Thaum Me Nyuam

## Yaus

California Pawg Kws Pab Tswv Yim Ntsig Txog Kev Phais Mob Thuaj Pais



Kev sib ntoj sib thuv thiab tej kev ntsib ntawm peb—tsis hais thaum tseem yog me nyuam yaus los yeej —tuaj yeem cuam tshuam rau peb li kev noj qab haus huv thiab noj qab nyob zoo. Thaum tseem yog me nyuam yaus yeej nquag ntsib tej yam kev nyuaj siab tas li. Thov qhia rau peb seb koj puas tau ntsib tej yam teeb meem xws li hauv qab no, vim yuav cuam tshuam rau koj li kev noj qab haus huv rau tam sim no los sis yuav cuam tshuam rau koj li kev noj qab haus huv rau yav tom ntej. Cov ntaub ntawv no yuav pab koj thiab koj tus kws kuaj mob nkgab siab tau zoo ntxiv txog kev yuav ua hauv lwm li cas ua ke los pab txhawb koj txoj kev noj haus huv thiab kev noj qab nyob zoo.

**Cov Lus Qhia:** Hauv qab no yog cov npe ntawm 10 hom Kev Ntsib Tej Yam Tsis Zoo Thaum Me Nyuam Yaus (Adverse Childhood Experiences, ACEs). Los ntawm cov ntaub ntawv no, thov ntxiv cov teeb meem ntawm ACEs uas koj ntsib ua ntej koj muaj hnuv nyoog puv 18 xyoo thiab tso tus nab npawb sib ntxiv tau tag nrho rau hauv qab kawg. (Koj tsis tas yuav qhia tias hom twg siv tau rau koj, tsuas qhia tag nrho cov teeb meem uas phim rau koj xwb.)

- Koj puas xav tias koj tsis tau noj txaus, hnav tej ris tsho khub kauv, los sis tsis muaj leej twg tiv thaiv los sis saib xyuas rau koj li?
- Koj puas tau poob ib tug niam los yog txiv vim sib nrauj, sib tso tseg, tag sim neej, los sis lwm yam?
- Koj puas nyob nrog ib tug neeg uas muaj kev ntxhov siab, muaj mob puas hlwb, los sis tau npaj tua yus tus kheej?
- Koj puas nyob nrog ib tug neeg uas muaj teeb meem txog kev haus dej haus cawv los sis siv tshuaj muaj yees, suav nrog cov tshuaj uas muaj ntaub ntawv sau yuav?
- Koj niam thiab txiv los sis cov neeg laus huav koj tsev neeg puas tau ntaus, siv tes ntaus, tsoo, los sis hawm rau lwm tus neeg?
- Koj puas tau nyob nrog ib tug neeg uas tau mus nyob hauv qhov taub los sis tsev kaw neeg?
- Ib tug niam los yog txiv los sis tus neeg laus nyob hauv koj tsev neeg puas tau cem yws, sab tsis taus koj, los sis thuum koj?
- Ib tug niam los yog txiv los sis tus neeg laus nyob hauv koj tsev neeg puas tau ntaus, siv tes ntaus, tsoo, ncaws, los sis siv zog ua kom koj raug mob?
- Koj puas xav tias yeej tsis muaj ib tug neeg nyob hauv koj tsev neeg hlub koj li los sis xav tias koj yog ib tug neeg tshwj xeeb?
- Koj puas tau ntsib tej yam kev yuam chwv los sis yuam deev (xws li kev sib puag sib khawm los sis siv qhov ncauj npuav/ua qhov quav/sib deev/sib ua)?

**Koj tus qhab nia ntawm ACE yog tag nrho cov nqe lus teb tias tau.**

Koj puas ntseeg tias yam koj ntsib no puas tau cuam tshuam rau koj li kev noj qab haus huv?

- Tsis Ntau
- Nruab Nrab
- Ntau Heev

Kev ntsib tej yam nyuaj siab thaum tseem me nyuam yaus nws tsuas zoo ib yam li lub neej ntawm ib tug neeg. Nws muaj ntau txoj hau kev los kho thiab npliag siab rau ib tug neeg lub neej.

Thov qhia rau peb paub yog koj muaj lus nug txog kev ceev tus kheej tus kheej ntiag tug los sis kev ceev tsis pub leej twg paub.