

ਐਡਵਰਸ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧੀ ਗਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ



ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵੀ -। ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਿਦਾਇਤਾਂ :ਹੇਠਾਂ ਐਡਵਰਸ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸਸ (ACEs) ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ 10 ਦੀਆਂ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ , 18ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਆਪਣੇ ਵ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ACEs ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ। ਸਿਰਫ਼ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ,ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ' ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ।

- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ,ਪੈਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ , ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ?ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ,ਮੌਤ ,ਤਿਆਗ ,
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜੋ ਉਦਾਸ ਸੀ ਜਾਂ ,ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਸੀ' ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ,ਜਿਸ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ ,ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਮਾਰਿਆ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ , ?ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ?ਜੋ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾਤ ਗਿਆ ਸੀ ,
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹ ਕੱਢੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ,ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਇਆ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਠੱਡਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂ ,ਕੁੱਟਿਆ ,ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ'ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਸੋਚਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਯੋਨੀ/ਗੁਦਾ/ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਣਚਾਹੀ ਕਾਮੁਕ ਛੋਹ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭੋਗ/ਕੁਝ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਾਂ ACEਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ?ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜਤਾ ਜਾਂ ਗੁਪਤਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।