

Binagong Questionnaire para sa Masasamang Karanasan sa Pagkabata

Komiteng Tagapayong Klinikal ng Surgeon General ng California



Ang ating mga relasyon at karanasan—maging sa pagkabata—ay maaaring makaapekto sa ating kalusugan at kapakanan. Napakakaraniwan ng mahihirap na karanasan sa pagkabata. Pakisabi sa amin kung ikaw ba ay nagkaroon ng alinman sa mga karanasang nakalista sa ibaba, dahil maaaring nakakaapekto ang mga ito sa iyong kalusugan ngayon o maaaring makaapekto sa iyong kalusugan sa hinaharap. Ang impormasyong ito ay makakatulong sa iyo at sa iyong provider na mas maunawaan kung paano kayo magtutulungan upang suportahan ang iyong kalusugan at kapakanan.

Mga Tagubilin: Nasa ibaba ang isang listahan ng 10 kategorya ng Masasamang Karanasan sa Pagkabata o mga Adverse Childhood Experience (ACE). Mula sa listahan sa ibaba, pagsama-samahin ang bilang ng mga kategorya ng mga ACE na naranasan mo bago ang iyong ika-18 kaarawan at ilagay ang kabuuang bilang sa ibaba. (Hindi mo kailangang ipahiwatig kung aling mga kategorya ang naaangkop sa iyo, ang kabuuang bilang lang ng mga kategoryang naaangkop.)

Naramdaman mo bang wala kang sapat na pagkain, kinailangang magsuot ng maruruming damit, o walang sinuman para protektahan o alagaan ka?

Nawalan ka ba ng magulang sa pamamagitan ng diborsyo, pag-abandona, pagkamatay, o iba pang dahilan?

Tumira ka ba kasama ang sinumang na-depress, may sakit sa pag-iisip, o nagtangkang magpakamatay?

Tumira ka ba kasama ang sinumang nagkaroon ng problema sa pag-inom o paggamit ng droga, kabilang ang mga inireresetang gamot?

Ginawa ba kahit minsan ng iyong mga magulang o ng nasa hustong gulang sa iyong bahay na paluin, suntukin, bugbugin, o bantaang saktan ang isa't isa?

Tumira ka ba kasama ang sinumang nakulong o nabilanggo?

Minura, ininsulto, o minaliit ka ba kahit minsan ng isang magulang o nasa hustong gulang sa iyong bahay?

Pinalo, binugbog, sinipa, o pisikal na sinaktan ka ba kahit minsan sa anumang paraan ng isang magulang o nasa hustong gulang sa iyong bahay?

Naramdaman mo bang walang sinuman sa iyong pamilya ang nagmahal sa iyo o nag-isip na espesyal ka?

Nakaranas ka ba ng hindi kanais-nais na sekswal na pakikipag-ugnayan (gaya ng paghimas o oral/anal/vaginal na pakikipagtalik/penetrasyon)?

Ang iyong ACE score ay ang kabuuang bilang ng mga tugon na oo.

Naniniwala ka ba na nakaapekto sa iyong kalusugan ang mga karanasang ito?

Hindi Gaano Medyo Sobra

Ang mga karanasan sa pagkabata ay isang bahagi lang ng kwento ng buhay ng isang tao.
Maraming paraan upang maghilom sa buong buhay ng isang tao.

Pakisabi sa amin kung mayroon kang mga tanong tungkol sa pagiging pribado o kumpidensyal.