

แบบสอบถามเรื่องประสบการณ์ในวัยเด็กที่ไม่พึงประสงค์ ฉบับปรับปรุงใหม่

คณะกรรมการที่ปรึกษาด้านคลินิกของเจ้ากรมแพทย์แห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย



ความสัมพันธ์และประสบการณ์ของเรา—แม้ในวัยเด็ก—สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเราได้ ประสบการณ์ในวัยเด็กที่ยากลำบากเป็นเรื่องปกติ โปรดบอกเราว่าคุณเคยมีประสบการณ์ที่ระบุไว้ด้านล่างหรือไม่ เนื่องจากประสบการณ์เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณในวันนี้หรือในอนาคตได้

ข้อมูลเหล่านี้จะสามารถช่วยให้คุณและผู้ให้บริการของคุณมีความเข้าใจที่ดียิ่งขึ้นในการทำงานร่วมกันเพื่อให้การสนับสนุนด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ

<p>คำแนะนำ: ด้านล่างนี้เป็นรายการ 10 ประเภทของประสบการณ์ในวัยเด็กที่ไม่พึงประสงค์ (ACEs) จากรายการด้านล่าง โปรดใส่เครื่องหมายถูกสำหรับประเภทของ ACE แต่ละประเภทที่คุณประสบในช่วงก่อนวันเกิดครบรอบ 18 ปีของคุณ และใส่ผลรวมจำนวนไว้ด้านล่าง (คุณไม่จำเป็นต้องระบุว่าเคยมีประสบการณ์ในประเภทใดบ้าง แต่เพียงระบุผลรวมของจำนวนของประเภทที่ตรงกับประสบการณ์ของคุณ)</p>	
คุณเคยรู้สึกว่ามีอาหารไม่เพียงพอที่จะรับประทาน ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่สกปรก หรือไม่มีใครมาคอยปกป้องหรือดูแลคุณหรือไม่?	
คุณเคยสูญเสียพ่อแม่จากการหย่าร้าง การถูกทอดทิ้ง การเสียชีวิต หรือเหตุผลอื่นใดหรือไม่?	
คุณเคยพักอาศัยร่วมกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เจ็บป่วยทางจิต หรือเคยพยายามฆ่าตัวตายหรือไม่?	
คุณเคยพักอาศัยร่วมกับผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด รวมถึงยาใด ๆ ที่สั่งจ่ายโดยแพทย์หรือไม่?	
พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้านคุณเคยตบตี ชกต่อย หวุดฟาดหรือข่มขู่เพื่อทำร้ายกันและกันหรือไม่?	
คุณพักอาศัยอยู่กับบุคคลที่เคยรับโทษคุมขังในเรือนจำหรือไม่?	
พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้านคุณเคยพูดสบถใส่คุณ ดูถูก เย้ยหยัน หรือประชดประชันคุณ หรือทำให้คุณผิดหวังหรือไม่?	
พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้านคุณเคยตบตี ตะแคง หรือทำร้ายคุณทางร่างกายใด ๆ หรือไม่?	
คุณรู้สึกหรือไม่ว่าไม่มีใครในครอบครัวรักคุณหรือคิดว่าคุณเป็นคนพิเศษ?	
คุณเคยมีประสบการณ์การสัมผัสทางเพศที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่ (เช่น การถูบลู่หรือกอดด้วยความรัก หรือ การมีเพศสัมพันธ์/การสอดใส่ทางปาก/ทวารหนัก/ช่องคลอด)?	
คะแนน ACE ของคุณคือผลรวมของคำตอบที่คุณตอบว่า ใช่	

คุณเชื่อว่าหรือไม่ว่าประสบการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณ? ไม่มาก บ้างเล็กน้อย มาก

ประสบการณ์ในวัยเด็กเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเรื่องราวชีวิตของคุณเท่านั้น
มีหลายวิธีที่จะรักษาเยียวยาได้ตลอดช่วงชีวิตของคุณ

โปรดแจ้งให้เราทราบหากคุณมีคำถามเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัวหรือการรักษาความลับ