

## Bảng câu hỏi Chỉnh sửa về Trải nghiệm Tổn thương Thời thơ ấu

Ủy ban Tư vấn Lâm sàng thuộc Tổng Y sĩ Hoa Kỳ của California



Các mối quan hệ và trải nghiệm của chúng ta - ngay cả từ thời thơ ấu - có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của mỗi người. Những trải nghiệm tuổi thơ khó khăn là rất phổ biến. Vui lòng cho chúng tôi biết quý vị có bất kỳ trải nghiệm nào được liệt kê dưới đây không, vì chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị trong tương lai. Thông tin này sẽ giúp quý vị và nhà cung cấp hiểu rõ hơn về cách làm việc cùng nhau để có được cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc.

**Hướng dẫn:** Dưới đây là danh sách liệt kê 10 loại Trải nghiệm Tổn thương Thời thơ ấu (ACE). Từ danh sách này, xin quý vị vui lòng tính tổng số loại ACE quý vị đã trải nghiệm dưới 18 tuổi và viết tổng số vào ô dưới cùng. (Quý vị không cần phải chỉ ra đó là trải nghiệm nào, chỉ cần tính tổng số trải nghiệm đã xảy ra với quý vị.)

Quý vị có cảm thấy rằng quý vị đã không có đủ ăn, phải mặc quần áo dơ bẩn hoặc không có ai bảo vệ hay chăm sóc quý vị?

Quý vị mất cha/mẹ vì cha mẹ ly dị, bỏ rơi quý vị, qua đời, hoặc vì lý do khác?

Quý vị có sống với người bị mắc chứng trầm cảm, có bệnh tâm thần hoặc có ý định tự tử không?

Quý vị có sống với người gặp vấn đề về uống rượu hoặc sử dụng thuốc, kể cả thuốc theo toa không?

Cha mẹ hoặc người lớn trong gia đình quý vị có bao giờ đánh, đấm hoặc đe dọa làm hại lẫn nhau không?

Quý vị có sống với người đã đi tù hoặc ở tù không?

Cha mẹ hoặc người lớn trong gia đình quý vị có bao giờ chửi rủa, xúc phạm hoặc hạ nhục quý vị không?

Cha hoặc mẹ hoặc người lớn trong gia đình quý vị có bao giờ đánh, đấm, đá hoặc làm tổn thương cơ thể quý vị không?

Quý vị có cảm thấy rằng không ai trong gia đình đã yêu thương quý vị hoặc nghĩ rằng quý vị là người đặc biệt?

Quý vị có bị xâm hại tình dục (chẳng hạn như mơn trớn hoặc giao hợp/quan hệ qua đường miệng/hậu môn/âm đạo)?

**Tổng số ACE của quý vị là tổng số câu trả lời “có”.**

Quý vị có tin rằng những trải nghiệm này đã ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị?

Không nhiều  Một chút  Rất nhiều

Trải nghiệm thời thơ ấu chỉ là một phần trong câu chuyện đời người.  
Có nhiều cách để chữa lành tổn thương trong suốt cuộc đời của mỗi người.

Vui lòng cho chúng tôi biết nếu quý vị có thắc mắc về quyền riêng tư hoặc tính bảo mật.