

روابط و تجارب ماحتی در دوران کودکی—می‌تواند روی سلامت و بهزیستی ما اثر بگذارد. داشتن تجارب دشوار از کودکی بسیار شایع است. اگر هریک از تجارب نامبرده در زیر را داشته‌اید به ما اطلاع دهید، چرا که آنها می‌توانند روی سلامت امروز شما یا شاید سلامتتان در آینده اثر بگذارد. این اطلاعات به شما و ارائه‌دهنده‌تان کمک خواهد کرد درک بهتری از نحوه همکاری با هم در زمینه پشتیبانی از سلامت و بهزیستی‌تان پیدا کنید.

دستورالعمل‌ها: در زیر فهرستی متشکل از 10 گروه از تجارب ناخوشایند کودکی (Adverse Childhood Experiences, ACE) عنوان شده است. از فهرست زیر، لطفاً کنار هریک از گروه‌های ACE را که قبلاً از رسیدن به سن 18 سالگی تجربه کرده‌اید علامت بزنید. سپس، لطفاً تعداد ACE‌هایی را که تجربه کرده‌اید با هم جمع کنید و عدد کل را در پایین وارد نمایید.

<input type="checkbox"/>	آیا این احساس را داشتید که غذایتان کافی نبوده است، مجبور بوده‌اید لباس‌های کثیف بپوشید، یا کسی را نداشته‌اید که از شما مراقبت کند؟
<input type="checkbox"/>	آیا هیچیک از والدینتان را در پی طلاق، ترک، فوت یا دلایل دیگر از دست دادید؟
<input type="checkbox"/>	آیا با کسی زندگی می‌کردید که افسرده بود، بیماری روانی داشت یا اقدام به خودکشی نافرجام کرده بود؟
<input type="checkbox"/>	آیا با کسی زندگی می‌کردید که مشکل سوءصرف نوشیدنی‌های الکلی یا مواد مخدر، حتی داروهای تجویزی داشت؟
<input type="checkbox"/>	آیا والدین یا بزرگسالان خانه‌تان هرگز اقدام به ضرب و شتم، مشت زدن، کنک زدن یا تهدید به آسیب رساندن به یکدیگر کردند؟
<input type="checkbox"/>	آیا با کسی زندگی می‌کردید که به زندان افتاده بود؟
<input type="checkbox"/>	آیا هرگز پیش آمد که یکی از والدین یا بزرگسالان خانه به شما ناسزا بگوید، تو هین کند یا تحقیر کند؟
<input type="checkbox"/>	آیا هرگز پیش آمد که یکی از والدین یا بزرگسالان خانه اقدام به ضرب و شتم، کنک زدن، لگز زدن یا هر نوع آسیب رساندن فیزیکی به شما کند؟
<input type="checkbox"/>	آیا این احساس را داشتید که هیچیک از افراد خانواده به شما عشق نمی‌ورزد یا به خاص بودن‌تان باور نداشت؟
<input type="checkbox"/>	آیا تماس جنسی ناخواسته (مثل لمس یا مقاربت/دخول دهانی/مقعدی/واژینال) داشتید؟
	امتیاز ACE شما برابر است با تعداد کل پاسخ‌های علامت‌زده

آیا معتقدید این تجارب بر سلامت شما تأثیرگذار بوده است؟ نه چندان تا حدی زیاد

تجارب دوران کودکی تنها بخشی از سرگذشت زندگی شخص است.
راه‌های بسیاری هست که فرد در مسیر زندگی‌اش شفا پیدا کند.

چنانچه سؤالاتی در مورد حریم خصوصی یا مسائل محروم‌انه دارید، با ما در میان بگذارید.