

Cov Nqe Lus Nug Txog Kev Ntsib Tej Yam Tsis Zoo Thaum Me Nyuam

Yaus

California Pawg Kws Pab Tswv Yim Ntsig Txog Kev Phais Mob Thuaj Pais



Kev muaj feem xyuam thiab tej kev tau ntsib ntawm peb—tsis hais thaum tseem yog me nyuam yaus los yeej—tuaj yeem cuam tshuam rau peb li kev noj qab haus huv thiab noj qab nyob zoo. Thaum tseem yog me nyuam yaus yeej nquag ntsib tej yam kev nyuaj siab tas li. Thov qhia rau peb seb koj puas tau ntsib tej yam teeb meem xws li hauv qab no, vim yuav cuam tshuam rau koj li kev noj qab haus huv rau tam sim no los sis yuav cuam tshuam rau koj li kev noj qab haus huv rau yav tom ntej. Cov ntaub ntawv no yuav pab koj thiab koj tus kws kuaj mob nkag siab tau zoo ntxiv txog kev yuav ua hauj lwm li cas ua ke los pab txhawb koj li kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo.

<p>Cov Lus Qhia: Hauv qab no yog cov npe ntawm 10 hom Kev Ntsib Tej Yam Tsis Zoo Thaum Me Nyuam Yaus (Adverse Childhood Experiences, ACEs). Los ntawm cov npe hauv qab no, thov kos puab rau txhua nqe ntawm ACE uas koj tau ntsib ua ntej koj muaj hnuv nyoog 18 xyoo. Dhau ntawd ces, thov sib ntxiv tag nrho cov nab npawb ntawm koj li ACE uas koj tau ntsib ua ke thiab tso <i>tus nab npawb sib ntxiv tau tag nrho</i> rau hauv qab kawg.</p>	
Koj puas xav tias koj tsis tau noj txaus, hnav tej ris tsho khub kauv, los sis tsis muaj leej twg tiv thaiv los sis saib xyuas rau koj li?	<input type="checkbox"/>
Koj puas tau poob ib tug niam los yog txiv vim sib nrauj, sib tso tseg, tag sim neej, los sis lwm yam?	<input type="checkbox"/>
Koj puas nyob nrog ib tug neeg uas muaj kev ntxhov siab, muaj mob puas hlwb, los sis tau npaj tua yus tus kheej?	<input type="checkbox"/>
Koj puas nyob nrog ib tug neeg uas muaj teeb meem txog kev haus dej haus cawv los sis siv tshuaj muaj yees, suav nrog cov tshuaj uas muaj ntaub ntawv sau yuav?	<input type="checkbox"/>
Koj niam thiab txiv los sis cov neeg laus huav koj tsev neeg puas tau ntaus, siv tes ntaus, tsoo, los sis hawm rau lwm tus neeg?	<input type="checkbox"/>
Koj puas tau nyob nrog ib tug neeg uas tau mus nyob hauv qhov taub los sis tsev kaw neeg?	<input type="checkbox"/>
Ib tug niam los yog txiv los sis tus neeg laus nyob hauv koj tsev neeg puas tau cem yws, sab tsis taus koj, los sis thuum koj?	<input type="checkbox"/>
Ib tug niam los yog txiv los sis tus neeg laus nyob hauv koj tsev neeg puas tau ntaus, siv tes ntaus, tsoo, ncaws, los sis siv zog ua kom koj raug mob?	<input type="checkbox"/>
Koj puas xav tias yeej tsis muaj ib tug neeg nyob hauv koj tsev neeg hlub koj li los sis xav tias koj yog ib tug neeg tshwj xeeb?	<input type="checkbox"/>
Koj puas tau ntsib tej yam kev raug yuam kov chwv los sis yuam deev (xws li kev sib puag sib khawm los sis siv qhov ncauj npuav/ua qhov quav/sib deev/sib ua)?	<input type="checkbox"/>
Koj tus qhab nia ntawm ACE yog tag nrho cov nab npawb kos teb rau	

Koj puas ntseeg tias yam koj ntsib no puas tau cuam tshuam rau koj li kev noj qab haus huv?

Tsis Ntau Nruab Nrab Ntau Heev

Kev ntsib tej yam nyuaj siab thaum tseem me nyuam yaus nws tsuas zoo ib yam li lub neej ntawm ib tug neeg. Nws muaj ntau txoj hau kev los kho thiab npliag siab rau ib tug neeg lub neej.

Thov qhia rau peb paub yog koj muaj lus nug txog kev ceev tus kheej tus kheej ntiag tug los sis kev ceev tsis pub leej twg paub.