

# ਐਡਵਰਸ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧੀ ਗਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ



ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵੀ -। ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੁਸਕਲ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਹਿਦਾਇਤਾਂ :** ਹੇਠਾਂ ਐਡਵਰਸ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ 10 ਦੀਆਂ (ACEs)। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ACEਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 18ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ , ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ACEs ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਲਿਖੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ,ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਪਏ ਸਨ , ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ?	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ?ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ,ਮੌਤ ,ਤਿਆਗ ,	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜੋ ਉਦਾਸ ਸੀ ਜਾਂ ,ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਸੀ' ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ,ਜਿਸ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ?	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ ,ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ?	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਮਾਰਿਆ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ , ?ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ?ਜੋ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾਤ ਗਿਆ ਸੀ ,	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹ ਕੱਢੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ,ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਇਆ?	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਠੱਡਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂ ,ਕੁੱਟਿਆ ,ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ?	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਸੋਚਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਯੋਨੀ/ਗੁਦਾ/ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਣਚਾਹੀ ਕਾਮੁਕ ਛੋਹ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭੋਗ/ਕੁਝ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ?	<input type="checkbox"/>
<b>ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ACE ਲਗਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਹੈ</b>	

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ  ?ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ  ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ  ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  
ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜਤਾ ਜਾਂ ਗੁਪਤਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।