

استبيان حول تجارب الطفولة السلبية (ACE)

العثور على درجتك لتجربة الطفولة السلبية

أثناء نشأتك، خلال السنوات الثماني عشرة الأولى من حياتك:

1. هل تعرضت للسبب من أحد الوالدين أو أي شخص بالغ آخر في المنزل في كثير من الأحيان... أو هل قام بإهانتك أو تحقيرك أو إذلالك؟
أو
هل تصرف بطريقة تجعلك تخشى التعرض للأذى الجسدي؟
2. هل دفعك أحد الوالدين أو أي شخص بالغ آخر في المنزل في كثير من الأحيان... أو أمسك بك أو صفعك أو ألقى شيئاً عليك؟
أو
هل سبق وأن ضربك أحد الوالدين أو أي شخص بالغ آخر في المنزل لدرجة ترك علامات عليك أو تعرضت للإصابة بجروح؟
3. هل سبق وأن لمسك شخص بالغ أو شخص أكبر منك بخمس سنوات على الأقل... أو داعبك أو جعلك تلمس جسده بطريقة جنسية؟
أو
هل حاول أن يمارس معك الجنس الفموي أو الشرجي أو المهبطي أو مارسه بالفعل؟
4. هل شعرت في كثير من الأحيان بأنه...
لم يحبك أحد من أفراد عائلتك أو يعتقد أنك مهم أو مميز؟
أو
لم تكن عائلتك تعتني ببعضها البعض أو لم تشعر بالقرب من بعضها البعض أو لم تدعم بعضها البعض؟
5. هل كنت تشعر في كثير من الأحيان بأنك... لم يكن لديك ما يكفي من الطعام، وكان عليك ارتداء ملابس متسخة، ولم يكن لديك أحد يحميك؟
أو
هل كان والداك في حالة سُكر أو تحت تأثير المخدرات لدرجة أنهم لا يستطيعان الاعتناء بك أو أخذك إلى الطبيب إذا احتجت إلى ذلك؟
6. هل سبق وأن انفصل والداك أو تطلقا؟
7. هل تعرضت أمك أو زوجة أبيك
في كثير من الأحيان للدفع أو الإمساك بها أو الصفع أو رمي شيء عليها؟
أو
تعرضت في بعض الأحيان أو في كثير من الأحيان للركل أو العض أو الضرب بقبضة اليد أو ضُربت بشيء صلب؟
أو
هل سبق وأن تعرضت للضرب مرارًا وتكرارًا على مدى بضع دقائق على الأقل أو هُددت بمسدس أو سكين؟
8. هل عشت مع أي شخص كان يعاني من مشاكل في شرب الخمر أو إدمان الكحوليات أو كان يتعاطى عقاقير غير مشروعة؟
9. هل كان أحد أفراد الأسرة مكتئبًا أو مريضًا نفسيًا أو هل حاول أحد أفراد الأسرة الانتحار؟
10. هل ذهب أحد أفراد الأسرة إلى السجن؟

اجمع الآن العدد الإجمالي لإجابات "نعم": _____ هذه هي درجتك لتجارب الطفولة السلبية