

প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতা (ACE) বিষয়ক প্রশ্নাবলী

আপনার ACE স্কোর নির্ণয় করা

আপনি যখন বেড়ে উঠছিলেন, আপনার জীবনের প্রথম 18 বছরে:

1. পিতামাতার কেউ বা বাড়ির অন্য প্রাপ্তবয়স্করা কি **প্রায়ই** ...আপনাকে গালি করত, আপনাকে অপমান করত, আপনাকে খাটো করত বা আপনাকে বিব্রত করত?

বা

এমন কিছু করত যা আপনাকে ভয় পাইয়ে দিত যে আপনি শারীরিকভাবে আঘাত পেতে পারেন?

2. বাড়িতে পিতামাতার কেউ বা অন্য প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি কি **প্রায়ই** ...আপনাকে ধাক্কা দিত, জোরে চেপে ধরত, থাপ্পড় দিত বা কিছু ছুড়ে মারত?

বা

কখনও আপনাকে এত জোরে আঘাত করা হয়েছে যে দাগ পড়ে গেছিল বা আপনি আহত হয়েছিলেন?

3. কোনো প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি বা আপনার থেকে অন্তত 5 বছরের বড় কেউ কি **কখনো** ...আপনাকে স্পর্শ করেছে বা আদর করেছে বা আপনাকে যৌন ধরনে তাদের শরীর স্পর্শ করিয়েছেন?

বা

আপনার সাথে মৌখিক, পায়ুপথ বা যোনিপথে যৌন মিলনের চেষ্টা করা হয়েছে বা সত্যিই হয়েছে?

4. আপনি কি **প্রায়ই** অনুভব করেন যে ...

আপনার পরিবারের কেউ কি আপনাকে ভালোবাসেনি বা আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ বা বিশেষ বলে ভাবেনি?

বা

আপনার পরিবার একে অপরের খোঁজ করেনি, একে অপরের নৈকট্য বোধ করে না বা একে অপরকে সাহায্য করেনা?

5. আপনি কি **প্রায়ই** মনে হয় যে ...আপনার জন্য যথেষ্ট খাবার ছিল না, আপনাকে নোংরা পোশাক পরতে হয়েছিল এবং আপনাকে রক্ষা করার মতো কেউ ছিল না?

বা

আপনার পিতামাতা কি আপনার যত্ন নেওয়ার সময় বা দরকারে আপনাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার সময় খুব মত্ত বা অপ্রকৃতিস্থ অবস্থায় থাকতেন?

6. আপনার বাবা-মা কি **কখনও** আলাদা হয়ে গেছিলেন বা তাঁদের বিবাহবিচ্ছেদ হয়েছিল?

7. আপনার মা ছিলেন না সৎ মা:

তাকে কি **প্রায়ই** ধাক্কা মারা, জোরে ধরা, থাপ্পড় মারা, বা কিছু ছুড়ে মারা হত?

বা

কখনও বা প্রায়ই কি লাথি, কামড়, মুষ্টির আঘাত, বা কঠিন কিছু দিয়ে আঘাত করা হত?

বা

কখনো কি কয়েক মিনিটের জন্য হলেও বারবার আঘাত করা বা বন্দুক বা ছুরি দিয়ে হুমকি দেওয়া হয়েছে?

8. আপনি কি এমন কারো সাথে থেকেছেন যিনি সমস্যা সৃষ্টিকারী মদ্যপায়ী বা পানাসক্ত ছিলেন বা স্ট্রিট ড্রাগ নিতেন?

9. বাড়ির কোনো সদস্য কি অবসাদগ্রস্ত বা মানসিকভাবে অসুস্থ ছিলেন বা বাড়ির কোনো সদস্য কি আত্মহত্যার চেষ্টা করেছিলেন?

10. বাড়ির কোনো সদস্য কি জেলে গিয়েছিলেন?

এখন "হ্যাঁ" উত্তরের মোট সংখ্যা যোগ করুন: _____ এটি আপনার ACE স্কোর