**Câu hỏi về những trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu (ACE)**

*Tìm điểm ACE của bạn ra hbr 10 24 06*

Khi bạn lớn lên, trong 18 năm đầu đời:

1. Cha mẹ hoặc người lớn khác trong gia đình có **thường xuyên**…

Chửi rủa, xúc phạm, hạ nhục bạn, hoặc làm nhục bạn?

**hoặc là**

Hành động theo cách khiến bạn sợ rằng bạn có thể bị tổn thương về thể chất?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

2. Cha mẹ hoặc người lớn khác trong gia đình **thường xuyên**…

Đẩy, túm tóc, tát, hoặc ném một vật gì đó vào bạn?

**hoặc là**

Có bao giờ đánh bạn quá mạnh làm cho có sẹo bạn bị thương?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

3. **Đã bao giờ** người lớn hay người lớn hơn bạn ít nhất 5 tuổi…

Chạm vào hoặc vuốt ve bạn hoặc bạn chạm vào cơ thể của họ theo kiểu gợi tình?

**hoặc là**

Mời bạn thử hoặc có quan hệ tình dục bằng miệng, hậu môn hoặc âm đạo với bạn ?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

4. Bạn có **thường xuyên** cảm thấy rằng…

Không ai trong gia đình bạn yêu bạn hoặc nghĩ bạn là người quan trọng hay đặc biệt với họ ?

**Hoặc là**

Gia đình bạn không để ý đến nhau, cảm thấy không gần gũi với nhau, hoặc không giúp đỡ lẫn nhau?

Có Không Nếu có, hãy nhập 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

5. Bạn có **thường xuyên** cảm thấy rằng…

Bạn không được ăn no, phải mặc quần áo bẩn và không có ai bảo vệ bạn?

**hoặc là**

Cha mẹ của bạn mải mê với công việc hoặc chăm sóc bạn quá cẩn thẩn hoặc đưa bạn đến gặp bác sĩ nếu bạn cần?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

6. Cha mẹ của bạn **đã bao giờ** ly thân hay ly dị?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

7. Mẹ của bạn hoặc mẹ kế của bạn:

**Thường xuyên** đẩy, túm tóc, tát, hoặc ném thứ gì đó ném vào bạn?

**hoặc là**

**Đôi khi hoặc thường** đá, cắn, đánh hoặc đấm hay đánh với thứ gì đó rất mạnh ?

**hoặc là**

Đã bao giờ đánh trong vài phút hoặc đe dọa bằng súng hoặc dao?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

8. Bạn có sống với ai là người nghiện rượu hoặc là người sử dụng ma túy trên đường phố không?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

9. Trong nhà bạn có người bị trầm cảm hoặc bị bệnh tâm thần hay có người tự tử không?

Có Không Nếu có, hãy ghi số 1 \_\_\_\_\_\_\_\_

10.Gia đình bạn có ai bị đi tù không?

**Bây giờ hãy cộng các câu trả lời “Có” của bạn: \_\_\_\_\_\_\_ Đây là Điểm ACE của bạn**