

Conținutul testului ACE

Înainte de a împlini 18 ani:

#1. Un părinte sau un alt adult din familie s-a manifestat față de tine, des sau foarte des astfel: a) Te-a înjurat, te-a insultat, te-a înjosit sau te-a umilit? sau b) A acționat într-un mod care te-a făcut să te temi că ai putea fi rănit fizic?

Da

Nu

#2. Un părinte sau alt adult din familie, adesea sau foarte des ... a) Te-a împins, te-a apucat, te-a pălmuit sau a aruncat cu un obiect asupra ta? sau b) Te-a lovit vreodată atât de tare încât ți-au rămas urme sau ai fost rănit?

Da

Nu

#3. Un adult sau o persoană cu cel puțin 5 ani mai în vârstă decât tine, din familie ... a) Te-a atins sau te-a mângâiat sau te-a pus să-i atingi corpul într-o manieră sexuală? sau b) A încercat sau a avut un contact oral, anal sau vaginal cu tine?

Da

Nu

#4. Ai simțit des sau foarte des că ... a) Nimeni din familia ta nu te-a iubit sau nu te-a considerat important(ă) sau special(ă)? sau b) Membrii familiei tale nu au fost atenți unii cu alții, nu s-au simțit apropiați unii de alții sau nu s-au susținut reciproc?

Da

Nu

#5. Ai constatat des sau foarte des că ... a) Nu ai avut suficientă mâncare, a trebuit să porți haine murdare și nu ai avut cine să te protejeze? sau b) Părinții

tăi erau prea beți ca să aibă grijă de tine sau să te ducă la medic dacă ai avut nevoie?

Da

Nu

#6. Părinții tăi au fost despărțiți sau divorțați vreodată?

Da

Nu

#7. Mama ta sau mama vitregă: a) A fost adesea sau foarte des împinsă, apucată, plesnită sau lovită cu ceva? sau b) A fost uneori, adesea sau foarte des lovită, mușcată, lovită cu pumnul sau lovită cu ceva greu? sau c) A fost lovită în mod repetat cel puțin câteva minute sau a fost amenințată cu o armă sau cu cuțitul?

Da

Nu

#8. Ai locuit cu cineva care avea probleme cu băutura, era alcoolic sau care a consumat droguri pe stradă?

Da

Nu

#9. Un membru al familiei a suferit de depresie sau a fost bolnav mintal sau a încercat să se sinucidă?

Da

Nu

#10. A fost vreun membru al familiei la închisoare?

Da



Nu

Pentru fiecare răspuns „Da”, adaugă 1 punct. Numărul total de puncte reprezintă scorul tău ACE.

Interpretarea scorului

Scorul testului se bazează pe zece tipuri de traume din copilărie măsurate în studiul ACE. Cinci sunt personale - abuz fizic, abuz verbal, abuz sexual, neglijare fizică și neglijare emoțională.

Cinci se referă la ceilalți membri ai familiei: un părinte alcoolic, o mamă care este victimă a violenței domestice, un membru al familiei în închisoare, un membru al familiei diagnosticat cu o boală mintală și dispariția unui părinte prin divorț, moarte sau abandon .

Fiecărui tip de traumă i se asociază un punct. Cu cât scorul ACE este mai mare, cu atât riscul de sănătate și probleme sociale este mai mare.

Cu un scor ACE de 4 sau mai mult, lucrurile încep să devină serioase. Probabilitatea unei boli pulmonare cronice crește cu 390 %; hepatită cu 240 %; depresie cu 460 %; sinucidere cu 1.220 %.

Cel mai important lucru de reținut este că scorul ACE este menit să fie un ghid; dacă ați experimentat alte tipuri de stres timp de luni sau ani de zile, riscul ca acestea să aibă consecințe negative asupra sănătății probabil ar crește.

Din fericire, creierul și viața noastră sunt oarecum plastice, ceea ce înseamnă că sănătatea noastră mintală și fizică se poate îmbunătăți. Integrarea adecvată a factorilor de reziliență cum ar fi apelarea la ajutor de specialitate, dezvoltarea relațiilor de încredere, formarea unei atitudini pozitive ș.a., poate ajuta oamenii să își îmbunătățească viața.