**ACE Travma Puanınızı Bulabilirsiniz** Tarih :

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri **sıklıkla** **ya da çok sıklıkla…**Size **küfür** etti mi, sizi **hor gördü mü**, sizi **aşağıladı** mı ya da sizi **küçümsedi mi**?Ya daSizi **fiziksel** anlamda **incitecek** bir şekilde davranıp sizi **korkuttu mu**?Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet**  |
| 2 | Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri **sıklıkla ya da çok sıklıkla…**Sizi **itip tartakladı mı**, **tokatladı mı** ya da size bir şey **fırlattı mı?**Ya daSize **hiç iz kalacak** ya da **yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu**?  Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet**  |
| 3 | Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri **hiç…**Size hiç **dokundu mu** ya da sizi hiç **okşadı mı** ya da sizden hiç onların bedenine **cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi?** **Ya da** Sizinle **oral, anal** ya da **vajinal olarak** **cinsel ilişki yaşadı mı ya da teşebbüs etti mi?** Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet**  |
| 4 | Siz **sıklıkla ya da çok sıklıkla** aşağıdaki gibi hissettiniz mi?Ailenizde kimse sizi **sevmiyor** ya da sizin **önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor?****Ya da** Aileniz size **göz kulak olmadı**, ailenizle **yakın hissetmediniz** ya da birbirinizi **desteklemediniz?** Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet**  |
| 5 | Siz **sıklıkla ya da çok sıklıkla** aşağıdaki gibi hissettiniz mi?Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu?**Ya da** Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştu ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet** |
| 6 | Ebeveynleriniz **hiç** ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet**  |
| 7 | Anneniz ya da üvey anneniz:**Sıklıkla ya da çok sıklıkla** itilip tartaklandı mı, tokatlandı mı ya da ona bir şey fırlatıldı mı?**Ya da****Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla** tekmelendi mi, dövüldü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle ona vuruldu mu?**Ya da****Hiç** en az birkaç dakika sürekli bir şekilde ona vuruldu mu ya da silahla ya da bıçakla tehdit edildi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet** |
| 8 | İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet** |
| 9 | Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet** |
| 10 | Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin **Evet** |
| 11 | Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?……………………………………………………………………………………………………….. |

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında; Ad Soyad :

Şimdi “Evet” cevaplarınızı toplayın: Bu sizin ACE Travma Puanınız.