**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 da  Sizi **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 da  Size **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.