



Ai traume?

Studiul Adverse Childhood Experiences

1. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, un părinte sau un alt adult din gospodărie te-a înjurat, insultat, pus la pământ sau umilit frecvent ori a acționat într-un mod care te-a făcut să te temi că ai putea fi rănit fizic?

- Da.
 Nu.

2. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, un părinte sau un alt adult din gospodărie te-a împins, tras, plesnit ori a aruncat cu ceva spre tine, frecvent sau foarte des? Ori te-a lovit atât de mult, încât ai avut semne sau ai fost rănit?

- Da.
 Nu.

3. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, un adult sau o persoană cu cel puțin cinci ani mai în vârstă decât tine te-a atins, mângâiat sau făcut să îi atingi corpul într-un mod sexual? Sau a încercat ori a avut efectiv un contact oral, anal sau vaginal cu tine?

- Da.
 Nu.

Vindecă-ți viața vindecându-ți copilăria

Timișoara, nicoletapopliceanu.com

4. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, ai simțit adesea că nimeni din familia ta nu te-a iubit sau nu credea că ești important ori special? Sau cei din familia ta nu aveau grijă unul de altul, nu se simțeau apropiați ori nu se sprijineau reciproc?

Da.

Nu.

5. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, ai simțit foarte des că nu aveai suficientă mâncare, trebuia să porți haine murdare și nu aveai pe cineva care să te protejeze? Ori părinții tăi au fost prea beți sau drogați pentru a avea grijă de tine sau pentru a te duce la doctor dacă aveai nevoie?

Da.

Nu.

6. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, ai pierdut vreodată un părinte biologic prin divorț, abandon sau din alt motiv?

Da.

Nu.

7. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, a fost mama ta sau mama vitregă adesea împinsă, trasă, lovită ori s-a aruncat cu ceva în ea? Sau uneori ori adesea, lovită, mușcată, lovită cu pumnul sau cu ceva tare? Sau a fost lovită în mod repetat cel puțin câteva minute ori amenințată cu o armă sau un cuțit?

Da.

Nu.

Vindecă-ți viața vindecându-ți copilăria

Timișoara, nicoletapopliceanu.com

8. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, ai locuit cu cineva care avea o problemă cu consumul de alcool sau care consuma droguri stradale?

Da.

Nu.

9. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, a fost un membru al gospodăriei deprimat sau bolnav psihic ori un membru al casei a încercat să se sinucidă?

Da.

Nu.

10. Înainte de împlinirea vârstei de 18 ani, un membru al gospodăriei a plecat la închisoare?

Da.

Nu.

Dacă ai răspuns cu DA la oricare dintre întrebările de mai sus, înseamnă că ai suferit abuzuri în copilărie.

Vindecă-ți viața vindecându-ți copilăria

Timișoara, nicoletapopliceanu.com