

आपका बचपन के अनुभवों (ACEs) का चेक

आपके नतीजे का क्या मतलब है, और आगे क्या करें

ACEs चेक करने के लिए धन्यवाद। बचपन के बारे में सवालों के जवाब देना मन को झकझोर सकता है, इसलिए आज अपने साथ नरमी बरतें। यह चेक 18 साल की उम्र से पहले के दस तरह के कठिन अनुभव गिनता है। स्कोर 0 से 10 तक होता है।

आपके नतीजे का मतलब

- ◆ **0:** इन दस में से कोई अनुभव नहीं। दूसरी कठिन बातें, जैसे बुलिंग, नस्लवाद, प्रवास, नुकसान या बीमारी, इस सूची में नहीं हैं लेकिन उतनी ही मायने रख सकती हैं।
- ◆ **1 से 3:** बचपन के कुछ कठिन अनुभव। ये बहुत आम हैं, और ये बड़े होकर तनाव, भावनाओं और रिश्तों को संभालने के हमारे तरीके को प्रभावित कर सकते हैं।
- ◆ **4 या अधिक:** शोध इस स्तर की बचपन की कठिनाइयों को बाद की ज़िंदगी में ज़्यादा तनाव, चिंता और स्वास्थ्य समस्याओं से जोड़ता है। ACE स्कोर कोई भविष्यवाणी या निदान नहीं है। ऊँचे स्कोर वाले बहुत से लोग भरपूर, जुड़ी हुई ज़िंदगी जीते हैं, खासकर सहारे के साथ।

सबसे ज़रूरी बात

दिमाग पूरी उम्र बदलता रहता है। बचपन के अनुभवों ने आपको गढ़ा है, लेकिन वे यह तय नहीं करते कि आगे क्या होगा। सुरक्षित रिश्ते, थेरेपी समेत, नर्वस सिस्टम को नए पैटर्न सीखने में मदद करते हैं।

इस हफ्ते आजमाने के लिए तीन बातें

- 1 **नई जगहों पर पुरानी प्रतिक्रियाएँ पहचानें।** जब कोई प्रतिक्रिया मौके से बड़ी लगे, तो पूछें: "इस समय मैं कितनी उम्र का महसूस कर रहा/रही हूँ?" यह अक्सर बताता है कि वह प्रतिक्रिया कहाँ से शुरू हुई।
- 2 **एक भरोसेमंद व्यक्ति ढूँढें।** किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताएँ जो सुरक्षित और स्थिर महसूस हो। जुड़ाव बचपन की कठिनाइयों के खिलाफ सबसे मज़बूत ढालों में से एक है।
- 3 **अपने शरीर का खयाल रखें।** नियमित नींद, खाना और हिलना-डुलना उस तनाव प्रणाली को शांत करते हैं जिसने हर समय चौकन्ना रहना सीख लिया था।

मदद कब लें

- ◆ पुरानी यादें या भावनाएँ बिना बुलाए बार-बार आती हैं।
- ◆ आप अपने रिश्तों में वही दर्दनाक पैटर्न देखते हैं।
- ◆ आप अपनी रफ़्तार से, ट्रॉमा में प्रशिक्षित किसी व्यक्ति के साथ अपने अतीत पर काम करना चाहते हैं।

आपका ACEs इतिहास The Praxis Way प्रोग्राम के ट्रॉमा मैप का हिस्सा है। आप अपना स्कोर मुफ्त परामर्श में ला सकते हैं। तैयार होने से पहले आपको कभी भी विवरण बताने की ज़रूरत नहीं।

अपना मुफ्त 30-मिनट का परामर्श बुक करें

फ़ोन या वीडियो पर एक सहज बातचीत, यह देखने के लिए कि क्या हम एक-दूसरे के लिए सही हैं। बाद में कुछ भी बुक करने का कोई दबाव नहीं।

praxiswellness.ca

यह सेल्फ़-चेक केवल एक स्क्रीनिंग टूल है, निदान (डायग्नोसिस) नहीं। केवल एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ही आपका सही मूल्यांकन कर सकता है।

अगर इससे कठिन भावनाएँ उठी हैं, तो किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें। अगर बचपन में आपको नुकसान पहुँचाया गया था और आप किसी से बात करना चाहते हैं, तो VictimLinkBC मुफ्त और गोपनीय है, 24/7: 1-800-563-0808।

सरताज संधू, रजिस्टर्ड क्लिनिकल काउंसलर (RCC #24906) · Praxis Wellness · सरी, BC और पूरे BC में ऑनलाइन · hello@praxiswellness.ca