

ਤੁਹਾਡੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ (ACEs) ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ACEs ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਬਚਪਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਜਾਂਚ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਔਖੇ ਅਨੁਭਵ ਗਿਣਦੀ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

- ◆ **0:** ਇਹਨਾਂ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ। ਹੋਰ ਔਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਨਸਲਵਾਦ, ਪਰਵਾਸ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ◆ **1 ਤੋਂ 3:** ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੁਝ ਔਖੇ ਅਨੁਭਵ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਤਣਾਅ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ◆ **4 ਜਾਂ ਵੱਧ:** ਖੋਜ ਇਸ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ACE ਸਕੋਰ ਕੋਈ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਜਾਂ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਸਕੋਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਭਰਪੂਰ, ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ

ਦਿਮਾਗ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੜਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਥੈਰੇਪੀ ਸਮੇਤ, ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਪੈਟਰਨ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ

- 1 **ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪਛਾਣੋ।** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ: "ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?" ਇਹ ਅਕਸਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ।
- 2 **ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭੋ।** ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਜੁੜਾਵ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਢੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
- 3 **ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।** ਨਿਯਮਿਤ ਨੀਂਦ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਉਸ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਸੀ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈਏ

- ◆ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬੁਲਾਏ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ◆ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਦਰਦਨਾਕ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ◆ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ, ਟਰਾਮਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੀਤੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ACEs ਇਤਿਹਾਸ The Praxis Way ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਟਰਾਮਾ ਮੈਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਕੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵੇਰਵੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਾਲ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਾਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ।

praxiswellness.ca

ਇਹ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਹੈ, ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਨਿਦਾਨ) ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਔਖੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਠੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ VictimLinkBC ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ, 24/7: 1-800-563-0808।

ਸਰਤਾਜ ਸੰਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਊਂਸਲਰ (RCC #24906) · Praxis Wellness · ਸਰੀ, BC ਅਤੇ ਪੂਰੇ BC ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ · hello@praxiswellness.ca