

### Testul ACE\*

Testul experiențelor traumatice din copilărie  
(Pentru perioada de vârstă 0-18 ani din viața ta)

1. S-a întâmplat des ca vreunul dintre părinți (sau alt adult din casa în care ai crescut) să te injure, să te insulte, să te înjosească, să te umilească, să te trateze într-un asemenea fel încât să-ți fie teama că ai putea fi ranit fizic grav?

NU DA

2. S-a întâmplat des ca vreunul dintre părinți (sau alt adult din casa) să te împingă, să te apuce cu forța, să te îmbrancească, să te palmuiască peste față, să arunce cu ceva în tine, să te lovească atât de tare încât să rămâi cu semne sau răni (fractură, etc.)?

NU DA

3. S-a întâmplat vreodată ca un adult sau o persoană cu cel puțin 5 ani mai în vârstă decât tine să te atingă, să te mângâie, să te pună să faci asta cu corpul lui/ei într-un mod sexual sau să încerce / să fi făcut sex oral, vaginal sau anal cu tine?

NU DA

4. Ai simțit frecvent că nimeni din familia ta nu te-a iubit sau că nu ai însemnat ceva pentru cineva din familia ta? Familia ta nu are grijă unul de celălalt, nu se simt apropiați unul de altul și nu se ajută unul pe altul?

NU DA

5. Ai simțit des că nu ai avut mâncare suficientă, că a trebuit să porți haine murdare și că nu ai avut pe nimeni să te protejeze? Părinții tăi au fost prea beți / drogați pentru a avea grijă de tine sau pentru a te duce la doctor dacă ai fi avut nevoie?

NU DA

6. Părinții tăi au fost vreodată separați sau divorțați?

NU DA

7. Ai asistat la agresarea mamei tale? Mama ta a fost împinsă, apucată, palmuită, bătută, lovită cu pumnul / obiecte dure, amenințată cu un pistol / cutit?

NU DA

8. Ai locuit cu cineva care a avut probleme cu băutura sau cu drogurile?

NU DA

9. Vreun membru al familiei (gospodăriei) suferea de tulburări mintale sau a avut tentative de sinucidere?

NU DA

10. Vreun membru al familiei a fost în închisoare?

NU DA

### Interpretare

Adunați numărul de răspunsuri "DA" și obțineți scorul final.

Un scor >4 impune consiliere psihoterapeutică.

\* Conform CDC, Centrul de Diagnostic și Control al bolilor, secțiunea Prevenirea Violentei Domestice, 2019