

## Erfið reynsla í uppvexti - Adverse childhood experiences (ACE)

Allar spurningarnar miðast við staðhæfinguna: Þegar þú varst að alast upp, á fyrstu 18 æviárum þínum

Geðrænn vandi	Þjó einhver á heimili þínu sem þjáðist af þunglyndi, öðrum geðrænum vandamálum eða sjálfsvígshugleiðingum?
Fiknivandi	Þjó einhver á heimili þínu sem átti við áfengisvandamál að stríða, var alkóhólisti, misnotaði lyf eða fíkniefni?
Fangelsisvistun	Þjó einhver á heimili þínu sem fór einhvern tímann í gæsluvarðhald eða fangelsi?
Skilnaður foreldra	Slitu foreldrar þínir einhvern tímann samvistum eða skildu?
Heimilisofbeldi	Sást þú eða heyrðir þú foreldri eða heimilismeðlim vera sleginn, kýldan, sparkað í eða verða fyrir öðrum barsmiðum á heimili þínu?
Líkamegt ofbeldi	Flengdi, sló, sparkaði, kýldi eða lamdi foreldri, forráðamaður eða annar heimilismeðlimur þig?
Tilfinningalegt ofbeldi	Varstu móðgaður, niðurlægður, var óskrað eða æpt á þig eða þér blótað af foreldri, forráðamanni eða öðrum heimilismeðlimi?
Líkameg vanræksla	Vanræktu foreldrar þínir í langan tíma að sjá þér fyrir fullnægjandi mat og drykk, hreinum fatnaði eða hreinu og hlýju húsnæði.
Tilfinningaleg vanræksla	Fannst þér oft eða mjög oft að enginn í fjölskyldu þinni elskaði þig eða fannst að þú værir mikilvæg(ur) eða einstök/einstakur? Eða að fjölskyldumeðlimir í fjölskyldunni þinni þömsuðu ekki upp á hver annan, væru ekki nánir hver öðrum eða studdu hver annan?
Kynferðisleg misnotkun	Snerti einhver þig á kynferðislegan hátt þegar þú vildir ekki að hann/hún gerði það? Reyndi einhver að láta þig snerta sig kynferðislega þegar þú vildir ekki að hann/hún gerði það? Reyndi einhver að þvinga þig til maka (munnmaka, endabarmsmaka eða kynmaka) þegar þú vildir ekki að hann/hún gerði það? <i>Spurningunni er svarað játtandi ef eitthvað af ofangreindu gerðist einu sinni eða oftar.</i>



Sími 570 1700 · Borgartúni 30 · 105 Reykjavík · [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is) · facebook: Landssamtökin Geðhjálp



Dulin áhrif  
áfalla í æsku  
á heilsufar  
á fullorðinsárum



## Ágæti lesandi!

Í þessum litla bæklingi er athygli þín vakin á áhrifum erfiðra uppvaxtarskilyrða og áfalla í æsku á heilsu og velsæld síðar á ævinni.











Rannsóknir hafa sýnt fram á að þessir þættir geta haft marktæk neikvæð áhrif á heilsu og lífskjör fólks á fullorðinsárum ef ekkert er að gert.

Þekktasta rannsóknin á þessu sviði, svokölluð Adverse Childhood Experiences (ACE) rannsókn, var unnin af dr. Vincent Felitti og rannsóknarteymi hans í Bandaríkjunum á níunda áratug síðustu aldar.

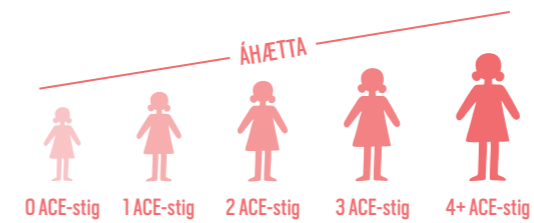
Rannsóknarteymið skilgreindi 10 algengustu áföll og erfiða reynslu í uppvexti þátttakenda í rannsókninni fram að 18 ára aldri og sýndi fram á sterk tengsl milli fjölda þessara áfalla eða ACE-stiga við andlegan, líkamlegan og félagslegan vanda á fullorðinsárum.

Með öðrum orðum þá sýndu rannsakendurnir fram á að fjöldi stiga/áfalla gæfi til kynna vaxandi áhættu á heilsufars- og félagsvanda síðar á ævinni.

### ACE-spurningarlistinn felur í sér spurningar um áföll og erfiða reynslu á eftirtöldum þremur sviðum

MISNOTKUN	VANRÆKSLA	HEIMILISERFIBLEIKAR	
 Líkamleg	 Líkamleg	 Geðræn veikindi	 Fangelsisvistun
 Andleg	 Andleg	 Heimilisofbeldi	 Ofneysla vímuefna og/eða lyfja
 Kynferðisleg		 Skilnaður	

### Rannsóknir Felitti leiddu í ljós að með hverju ACE-stigi ykist hættan á neikvæðum afleiðingum á heilsu- og lífskjör einstaklinga á fullorðinsárum

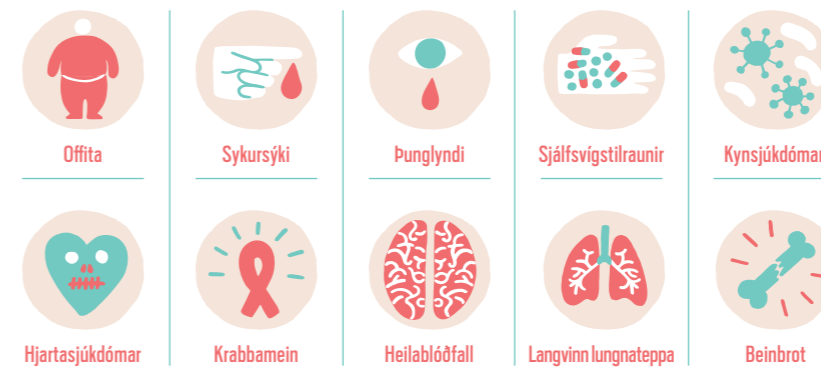


### Afleiðingar skadlegrar upplifunar í æsku geta náð til eftirfarandi þátta

#### HEGBUN



#### ANDLEG OG LÍKAMLEG HEILSA



Sem dæmi má nefna að einstaklingar með fjögur ACE-stig eða fleiri eru talsvert líklegri en einstaklingar með engin ACE-stig til að stríða við fíknisjúkdóma, þunglyndi, krabbamein og hjarta- og æðasjúkdóma. Að sama skapi eru þeir líklegri til að hafa upplifað stjórnleysi, óskipulagða þungun, nauðgun, fósturlát og atvinnumissi.

Frekari upplýsingar um ACE-mælikvarðann má m.a. nálgast á eftirfarandi slóðum:

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html> og <https://acestoohigh.com>

Á næstu síðu og á [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is) getur þú nálgast ACE-spurningarlistann. Við hvetjum þig til að svara spurningunum vandlega og ræða niðurstöðurnar við heimilislækninn þinn ef tilefni er til og alveg sérstaklega ef þær fela í sér fjögur ACE-stig eða fleiri.

Heimilislæknirinn getur gefið þér ráðleggingar um hvernig þú getur spornað við hugsanlegum afleiðingum óæskilegrar reynslu í æsku á andlega- og líkamlega líðan þína og aðstæður.

Gangi þér vel!