

Skala depersonalizacji Cambridge

Adaptacja na język polski: Igor Pietkiewicz i Radosław Tomalski
Centrum Badań nad Traumą i Dysocjacją, Uniwersytet SWPS

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Prosimy przeczytać uważnie instrukcję:

Kwestionariusz ten opisuje dziwne lub “śmieszne” doświadczenia, które mogą się przytrafić zwykłym ludziom w ich codziennym życiu. Interesuje nas ich **częstość** - jak często występowały w ostatnich sześciu miesiącach oraz ich **czas trwania** - mniej więcej, jak długo trwały?

Po prawej stronie każdego pytania proszę wpisać liczbę określającą częstość objawu w ostatnich sześciu miesiącach (używając skali 0-4 przedstawionej poniżej) i jak długo objaw się przeciętnie utrzymywał (za pomocą skali 0-6 poniżej).

W przypadku braku pewności, prosimy wybrać odpowiedzi, które wydają się najlepsze.

częstość:

0 = nigdy, 1 = rzadko, 2 = często, 3 = bardzo często, 4 = cały czas

przeciętny czas trwania:

1 = kilka sekund, 2 = kilka minut, 3 = kilka godzin, 4 = około doby, 5 = ponad dobę, 6 = dłużej niż tydzień

	<i>Doświadczenia</i>	<i>Częstość</i>	<i>Czas trwania</i>
1	Znienacka czuję się dziwnie, jakbym nie istniał(a) naprawdę lub był odcięty od świata		
2	To, co widzę wydaje się „płaskie” lub „bez życia”, tak jakbym patrzył(a) na obrazek		
3	Mam wrażenie, jakby części mojego ciała nie należały do mnie.		
4	W ogóle nie bałem(am) się w sytuacjach, które normalnie bym odbierał(a) jako zagrażające lub stresujące.		
5	To, co zwykle lubię robić, nie sprawia mi już przyjemności.		
6	Kiedy coś robię, mam poczucie odcięcia, jakbym był(a) obserwatorem samego (samej) siebie.		
7	Smak potraw nie wywołuje już u mnie ani przyjemności, ani niechęci.		
8	Moje ciało wydaje się tak lekkie, jakby unosiło się w powietrzu.		
9	Mam wrażenie, że nie odczuwam żadnych emocji, kiedy się śmieję lub płaczę.		
10	Mam wrażenie, że nie mam żadnych myśli, więc kiedy coś mówię, to słowa wydają się być wypowiedane przez jakiś automat.		

dalej...

Skala depersonalizacji Cambridge

Adaptacja na język polski: Igor Pietkiewicz i Radosław Tomalski
Centrum Badań nad Traumą i Dysocjacją, Uniwersytet SWPS

częstość:

0 = nigdy, 1 = rzadko, 2 = często, 3 = bardzo często, 4 = cały czas

przeciętny czas trwania:

1 = kilka sekund, 2 = kilka minut, 3 = kilka godzin, 4 = około doby, 5 = ponad dobę, 6 = dłużej niż tydzień

	<i>Doświadczenia</i>	<i>Częstość</i>	<i>Czas trwania</i>
11	Znane mi głosy (również mój własny) wydają się być odległe i nierzeczywiste.		
12	Mam wrażenie, że moje dłonie lub moje stopy stały się większe lub mniejsze.		
13	Mam poczucie odcięcia od otoczenia lub jego nierzeczywistości, tak jakby między mną a nim istniała zasłona		
14	Mam wrażenie, że rzeczy, które ostatnio robiłem(am), zdarzyły się dawno temu. Na przykład, to czym zajmowałem(am) się dziś rano, wydaje się odległe o tydzień.		
15	Będąc całkowicie świadomym (świadomą), mam "wizje", w których widzę siebie z zewnątrz, tak jakbym patrzył(a) na swoje odbicie w lustrze.		
16	Czuję się odcięty(a) od wspomnień dotyczących rzeczy, które mnie spotkały, tak jakby mnie nie dotyczyły.		
17	Kiedy znajduję się w nowej sytuacji, mam wrażenie, że kiedyś już brałem(am) w niej udział.		
18	Nagle stwierdzam, że w ogóle nie odczuwam przywiązania do rodziny i przyjaciół.		
19	Przedmioty wokół mnie wydają się mniejsze lub oddalone.		
20	Nie czuję normalnie przedmiotów, które dotykam rękami, gdyż mam wrażenie, jakbym to nie ja ich dotykał(a).		
21	Nie jestem w stanie przywołać w swojej głowie różnych obrazów, na przykład twarzy przyjaciela lub znajomego mi miejsca.		
22	Kiedy boli mnie jakaś część ciała, to czuję się tak odcięty(a) od tego bólu, jakby dotyczył on innej osoby.		
23	Mam wrażenie bycia poza ciałem.		
24	Wykonując jakieś ruchy, mam wrażenie, jakbym to nie ja był(a) za nie odpowiedzialny(a). Wydają się przez to mechaniczne i automatyczne, jak u robota.		
25	Zapachy nie wywołują już u mnie ani przyjemności, ani odrazy.		
26	Czuję się tak odcięty od swoich myśli, że wydają się one żyć własnym życiem.		
27	Muszę się dotknąć, aby się upewnić, że posiadam ciało lub naprawdę istnieję.		
28	Wydaje się, jakbym utracił(a) odczucia z ciała (np. głodu lub pragnienia), więc kiedy jem lub piję, to odbieram to jako czynność automatyczną.		
29	Znajome mi miejsca wydają się obce, tak jakbym ich nigdy wcześniej nie widział(a).		