

A-DES

Skala doświadczeń dysocjacyjnych dla nastolatków

Judith Armstrong, Eve Bernstein Carlson, Frank Putnam

Adaptacja na język polski: Igor Pietkiewicz & Radosław Tomalski, 2020

Centrum Badań nad Traumą i Dysocjacją

INSTRUKCJA

Poniższe pytania dotyczą różnego rodzaju doświadczeń, które się zdarzają ludziom. Przy każdym pytaniu zakreśl numer określający jak często dane doświadczenie przydarza się Tobie. Zaznacz „0” jeśli nigdy się nie wydarza, „10” jeśli przytrafia się zawsze. Jeśli coś się wydarza czasami, ale nie cały czas, to zaznacz liczbę od 1 do 9, która najlepiej określa częstotliwość. Udzielając odpowiedzi, uwzględnij tylko te sytuacje, kiedy NIE jesteś pod wpływem alkoholu ani narkotyków.

PRZYKŁAD:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Słyszę w głowie głosy, które nie są moje.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

10. Kiedy jestem w miejscu, w którym nie chcę być, mogę stamtąd odejść w swoim umyśle.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

11. Jestem tak dobry w kłamaniu i udawaniu, że sam w to wierzę.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

12. Zdarza mi się złapać na tym, że „budzę się” w trakcie robienia czegoś.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

13. Nie rozpoznaję siebie w lustrze.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

14. Łapię się na tym, że gdzieś idę lub coś robię i nie wiem dlaczego.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

15. Znajduję się w jakimś miejscu i nie pamiętam, jak się tam dostałem(am).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

16. Miewam myśli, które tak naprawdę nie wydają się należeć do mnie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(nigdy) (zawsze)

25. Łapię się na tym, że jestem poza swoim ciałem, obserwując siebie, jakbym był inną osobą.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(nigdy)										(zawsze)

26. Moje relacje z rodziną i przyjaciółmi zmieniają się w nagły sposób i nie wiem dlaczego.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(nigdy)										(zawsze)

27. Czuję, że moja przeszłość jest układanką, w której brakuje niektórych elementów.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(nigdy)										(zawsze)

28. Tak bardzo pochtaniają mnie moje zabawki lub pluszaki, że wydają mi się żywe.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(nigdy)										(zawsze)

29. Czuję, jakby były we mnie różne osoby.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(nigdy)										(zawsze)

30. Czuję, jakby moje ciało nie należało do mnie.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(nigdy)										(zawsze)