

# Cambridžská škála depersonalizace

JMÉNO: \_\_\_\_\_

VĚK: \_\_\_\_\_

DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ: ZÁKLADNÍ / VYUČEN / STŘEDOŠKOLSKÉ / VYŠŠÍ NEBO VYSOKÉ

(prosím vyplňte a zakroužkujte)

## PROSÍME VÁS, ABYSTE SI POZORNĚ PŘEČETL INSTRUKCE:

Tento dotazník popisuje zvláštní a neobvyklé zkušenosti, které mohou lidé prožívat ve svém každodenním životě. Zajímá nás (a) jejich frekvence, to znamená, jak často jste měl tuto zkušenost BĚHEM POSLEDNÍCH 6 MĚSÍCŮ; a (b) jejich přibližné trvání. Pro každou otázku zakroužkujte odpověď, kterou považujete za nejvýstižnější. Pokud si nejste zcela jistý, proveďte nejbližší odhad.

1. Z čista jasna se cítím odcizen, jako bych nebyl skutečný nebo jako bych byl odříznut od světa.

Frekvence

0 – nikdy  
1 – zřídka  
2 – často  
3 – velmi často  
4 – stále

Trvání

1 – pár sekund  
2 – pár minut  
3 – pár hodin  
4 – asi den  
5 – více než den  
6 – více než týden

2. Co vidím, je „ploché“ nebo „bez života“, podobně jako bych se díval na obrázek.

Frekvence

0 – nikdy  
1 – zřídka  
2 – často  
3 – velmi často  
4 – stále

Trvání

1 – pár sekund  
2 – pár minut  
3 – pár hodin  
4 – asi den  
5 – více než den  
6 – více než týden

3. Cítím, jako by části mého těla nepatřily mně.

Frekvence

0 – nikdy  
1 – zřídka  
2 – často  
3 – velmi často  
4 – stále

Trvání

1 – pár sekund  
2 – pár minut  
3 – pár hodin  
4 – asi den  
5 – více než den  
6 – více než týden

4. Zjistil jsem, že se vůbec neobávám situací, které bych normálně považoval za ohrožující nebo stresující.

Frekvence

0 – nikdy  
1 – zřídka  
2 – často  
3 – velmi často  
4 – stále

Trvání

1 – pár sekund  
2 – pár minut  
3 – pár hodin  
4 – asi den  
5 – více než den  
6 – více než týden

5. Mé oblíbené činnosti mi již nedělají radost.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

6. Když něco dělám, mám pocit, že jsem „odděleným pozorovatelem“ sebe sama.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

7. Chuť jídla mi již nepřináší pocit potěšení či odporu.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

8. Mám pocit, že mé tělo je velmi lehké, jako by se vznášelo ve vzduchu.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

9. Když pláči nebo se směji, nepříjde mi, že bych cítil vůbec nějaké emoce.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

10. Mám pocit, že nemám vůbec žádné myšlenky, takže když mluvím, cítím, jako by má slova byla vyjadřována „automatem“.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

11. Známé hlasy (včetně mého) znějí vzdáleně a nereálně.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

12. Mám pocit, že se mé ruce nebo nohy stávají většími či menšími.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

13. Své okolí vnímám odděleně nebo nereálně, jako by byla mezi mnou a okolním světem opona.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

14. Zdá se mi, jako by se věci, které jsem dělal nedávno, staly před dlouhou dobou. Například cokoli jsem udělal dnes ráno, se mi zdá, jako by se stalo před týdny.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

15. Když jsem zcela bdělý, mám „vize“, ve kterých vidím sám sebe zvenčí, jako bych se díval na svůj obraz v zrcadle.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

16. Cítím se oddělen od vzpomínek na věci, které se mi staly - jako bych v nich nebyl zapojen.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

17. V nové situaci cítím, jako bych ji zažil již předtím.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

18. Z čista jasna zjišťuji, že nechovám žádný cit ke své rodině a blízkým přátelům.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

19. Věci kolem mne se zdají být menší nebo vzdálené.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

20. Nemohu náležitě vnímat věci, kterých se dotýkám rukama. Cítím, jako bych to nebyl já, kdo se jich dotýká.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

21. Zdá se mi, že nejsem schopen vybavit si představu ve své mysli, například tvář blízkého přítele či známé místo.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

22. Když mě něco bolí na těle, cítím se od bolesti izolován, takže se zdá, jako by to byla „bolest někoho jiného“.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

23. Mám pocit, že se nacházím mimo své tělo.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

24. Když se pohybuji, necítím, že bych byl za své pohyby odpovědný, takže se cítím „automatický“ a mechanický, jako bych byl „robot“.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

25. Vůně věcí mi již nepřináší pocit potěšení či odporu.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

26. Cítím se odpojen od svých myšlenek, takže se zdá, že mají svůj vlastní „život“.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

27. Musím se dotýkat sám sebe, abych se ujistil, že mám tělo, nebo že skutečně existuji.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

28. Zdá se, že jsem ztratil některé tělesné pocity (např. hlad, žízeň) a tak, když jím nebo piji, pociťuji to jako automatickou rutinu.

<u>Frekvence</u>	<u>Trvání</u>
0 – nikdy	1 – pár sekund
1 – zřídka	2 – pár minut
2 – často	3 – pár hodin
3 – velmi často	4 – asi den
4 – stále	5 – více než den
	6 – více než týden

29. Dříve dobře známá místa vypadají neznámá, jako bych je nikdy předtím neviděl.

Frekvence

Trvání

0 – nikdy

1 – zřídka

2 – často

3 – velmi často

4 – stále

1 – pár sekund

2 – pár minut

3 – pár hodin

4 – asi den

5 – více než den

6 – více než týden