

## **АНКЕТА " СОМАТОГЕННАЯ ДИССОЦИАЦИЯ" для детей и молодежи**

Вильфрид Хук и Регина Хиллер

(модифицировано согласно SDQ20 E.P.C.Нийенхуис)

Перевод с немецкого на русский – Виктория Алексеева (в рамках семинара ЕМДР г. Одесса, сентябрь 2016 г.)

**Фамилия:**

**Возраст:**

**пол:**

Прежде, чем ты заполнишь анкету, ответь, как ты себя в этот момент чувствуешь?

(нет напряжения) 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (наивысшее напряжение)

Используй при заполнении анкеты **шкалу от 1 до 5** и напиши подходящее число рядом со своим личным наблюдением, которые ты можешь написать точнее.

1 – Я этого никогда не переживал

2 – Я переживаю это иногда

3 – Я это переживаю умеренно часто

4 – Я переживаю это чаще

5 – Я переживаю это часто

- **Было ли у тебя чувство, что ты теряешь контроль за движениями своего тела?**
- **Испытывал ли ты нарушения при ходьбе или стоянии?**
- **Бывали ли у тебя так, что твой голос пропал, и ты не можешь выразить свои мысли, как это еще недавно было возможно?**
- **У тебя уже наблюдалось такое, как будто ты куда-то " прочь уходишь"?**
- **Наблюдалось ли у тебя такое, что у тебя короткое время были судорожные движения, и ты не мог в этот момент разговаривать?**

- 1 – Я этого никогда не переживал
- 2 – Я переживаю это иногда
- 3 – Я это переживаю умеренно часто
- 4 – Я переживаю это чаще
- 5 – Я переживаю это часто

- Переживал ли ты такое ощущение, как будто твоя кожа как-то по-другому воспринималась (мурашки бегали, жжение, тепло, холод)?
- Испытывал ли ты, что ты не чувствовал в некоторых местах свою кожу?
- Испытывал ли ты, что тебе трудно помочиться/сходить в туалет по-маленькому?
- Замечал ли ты, что тебе невкусно то, что ты обычно любишь?
- Было ли так, что ты поблизости слышишь шумы, как будто они откуда-то издалека?
- Испытываешь ли ты боль при мочеиспускании?
- Ощущал ли ты, что твое тело или часть тела немеет?
- Кажутся ли тебе люди и вещи больше, чем на самом деле?
- Бывают ли те шумы неприятными, которые тебе обычно нравятся?
- Испытываешь ли боль в своих половых органах (не во время полового акта)?
- Вдруг ты на какое-то время ничего не видишь, как будто ты ослеп?
- Бывает ли у тебя так, как будто твое тело или его часть исчезает?

- 1 – Я этого никогда не переживал
- 2 – Я переживаю это иногда
- 3 – Я это переживаю умеренно часто
- 4 – Я переживаю это чаще
- 5 – Я переживаю это часто

- Было ли у тебя такое, что ты не можешь глотать или ты глотаешь с большим трудом?
- Знаешь ли ты такое, несколько ночей ты не спишь, а днем, несмотря на это, ты очень активный?
- Было ли у тебя такое, что не мог говорить или же говорил с трудом или шепотом?
- Испытывал ли ты такое, что какое-то время была как парализованный?
- Испытывал ли ты, что ты какое-то время как будто застывал?
- Чувствовал ли ты такое, что ты иногда короткое время ничего не слышишь?
- Было ли у тебя такое, что короткое время не ощущаешь запахов или запахи другие, а перед этим подобного ничего не было?
- Испытывал ли ты такое, что ты как будто смотришь через туннель?
- Посещал ли ты врачей из-за таких ощущений, которые у тебя ничего не находили, и как часто это бывало?

- 1 – Я этого никогда не переживал
- 2 – Я переживаю это иногда
- 3 – Я это переживаю умеренно часто
- 4 – Я переживаю это чаще
- 5 – Я переживаю это часто

- Если ты такое наблюдал или же другие люди тебе об этом говорили, были ли до этого события, которые тебя травмировали или же внезапные воспоминания об этих травмирующих событиях?
- Есть ли у тебя боли, которые тебя снова травмируют?
- Наблюдала ли ты что-то необычное в своем теле?
- Бывало ли так, что ранние симптомы болезней в процессе физического лечения менялись?
- Можешь ли ты наслаждаться днями, когда ты болеешь?
- Радуетесь ли ты, когда ты быстро выздоравливаешь?
- Наносил ли ты себе сам увечья? Каким образом?
- Если у тебя физические недостатки?

Сейчас, после того как ты заполнил анкету, насколько напряженно ты себя чувствуешь?

0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10