

Disociatīvās pieredzes skala, DPS

(Dissociative Experiences Scale, Carlson & Putnam, 1986; latviešu valodā adaptējusi Damberga, 2011)

Šī aptauja sastāv no 28 jautājumiem par dažādiem notikumiem un izjūtām, ko cilvēki piedzīvo savā ikdienas dzīvē. **Lūdzu, atzīmējiet, cik bieži Jums ir nācies piedzīvot līdzīgus notikumus un izjūtas, novērtējot to 10 ballu sistēmā.**

(nekad) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (vienmēr)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Reizēm pēc brauciena mašīnā vai sabiedriskajā transportā es pēkšņi saprotu, ka neatceros to, kas noticis brauciena laikā.											
2. Reizēm sarunas laikā es pēkšņi pamanu, ka nedzirdēju kādu daļu vai visu no runātā.											
3. Reizēm man ir gadījies nokļūt kādā vietā un attapties, nesaprotot, kā es tur ir nonācu.											
4. Reizēm man ir gadījies būt ģērbtam drēbēs, par kurām es neatceros, ka būtu tās uzvilcis/uzvilkusi.											
5. Reizēm es atrodu kaut ko jaunu starp savām mantām, bet nevaru atcerēties, ka būtu to pircis/pirkusi.											
6. Reizēm mani uzrunā nepazīstami cilvēki, kuri mani sauc svešā vārdā vai uzstāj, ka mēs esam tikušies iepriekš.											
7. Reizēm man ir licies, ka es stāvu sev blakus, vēroju sevi kaut ko darām un skatos uz sevi no malas kā uz citu personu.											
8. Reizēm man ir teikts, ka es dažkārt neatpazīnu draugus vai ģimenes locekļus.											
9. Reizēm es pamanu, ka nespēju atcerēties svarīgus savas dzīves notikumus (piemēram, kāzas vai izlaidumu).											
10. Reizēm man pārmet melošanu, kaut arī es nedomāju, ka meloju.											
11. Reizēm, skatoties spogulī, es neatpazīstu sevi.											
12. Reizēm man šķiet, ka citi cilvēki, lietas un apkārt notiekošais ir nereāls.											
13. Reizēm es izjūtu savu ķermeni kā sev nepiederошу.											
14. Reizēm es atceros kādu pagātnes notikumu tik spilgti, ka liekas, it kā tas notiktu atkal.											
15. Reizēm es neesmu pārliecināts/a, vai tas, ko es atceros, patiešām ir noticis, vai arī es tikai to iedomājos.											
16. Reizēm man, esot pazīstamā vietā, ir gadījies izjust to, kā nepazīstamu un svešu.											
17. Reizēm, skatoties televizoru vai kādu filmu, es tik ļoti iegrimstu redzētajā, ka nepamanu apkārt notiekošo.											
18. Reizēm es tik ļoti aizsapņojas vai iegrimstu fantāzijās, ka man šķiet, ka tas patiešām notiek ar mani.											

(nekad) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (vienmēr)											
19. Reizēm es spēju ignorēt sāpes.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Reizēm es sēžu un veros tukšumā, neko nedomājot un nemanot, kā pagājis laiks.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Reizēm, esot vienatnē, es skaļi sarunājos pats/pati ar sevi.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Reizēm es pamanu, ka dažādās situācijās es varu rīkoties tik atšķirīgi, ka gandrīz šķiet, ka tie būtu divi dažādi cilvēki.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Reizēm atsevišķās situācijās es spēju rīkoties sev neraksturīgi viegli un spontāni (piemēram, sportā, darbā vai atpūtā).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Reizēm es nevaru atcerēties, vai kaut ko jau izdarīju vai tikai domāju, ka tas ir jādara (piemēram, neatceros, vai nosūtīju vēstuli, vai arī tikai domāju, ka tā jānosūta).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Reizēm es atrodu pierādījumus tam, ka darīju kaut ko, bet pats/pati to neatceros.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Reizēm es starp savām lietām atrodu savus pierakstus, zīmējumus vai piezīmes, bet neatceros, ka būtu tos veicis/veikusi.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Reizēm es savā galvā dzirdu balsis, kuras liek man kaut ko darīt, vai kuras komentē to, ko es daru.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Reizēm man liekas, ka es uz pasauli raugos kā caur miglu - lietas un cilvēki šķiet neskaidri vai tālu projām.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Pēc tam, kad esat atzīmējuši atbildes uz visiem apgalvojumiem, aprēķiniet kopējo atbilžu summu. Ja jūsu atbilžu kopsumma ir mazāka par 20, jūsu atbildes nenorāda uz būtisku, traucējošu disociatīvu pieredzi. Gadījumā, ja jūsu atbilžu summa ir augstāka par 20, būtu vēlams sazināties ar kādu veselības speciālistu, kas sīkāk izvērtēs jūsu psihoemocionālās veselības stāvokli.