

Испытываю ли я деперсонализацию и дереализацию?

Данный опросник создан с целью помочь клиентам оценить свой опыт и понять, требует ли он дальнейшей проработки со специалистом.

1. Чувствуете ли Вы себя будто бы нереальным или оторванным от остального мира?

- Никогда Изредка Часто Всегда

2. Бывает ли у Вас ощущение, что Вы не отвечаете за свои действия?

- Никогда Изредка Часто Всегда

3. Вы когда-нибудь наблюдали за собой будто бы со стороны?

- Никогда Изредка Часто Всегда

4. Вы когда-нибудь замечали, что не испытываете привязанности к близким Вам людям?

- Никогда Изредка Часто Всегда

5. Вы когда-нибудь ощущали свой внутренний голос далеким или нереальным?

- Никогда Изредка Часто Всегда

6. Казался ли Вам мир плоским и безжизненным, будто это фотография?

- Никогда Изредка Часто Всегда

7. Когда Вы плачете или смеетесь, кажется ли Вам, что Вы "не чувствуете никаких эмоций"?

- Никогда Изредка Часто Всегда

8. Нужно ли Вам прикоснуться к себе, чтобы убедиться, что Вы существуете?

- Никогда Изредка Часто Всегда

Данный тест не призван ставить точные диагнозы. Его цель - информирование человека. Если Вы ответили "часто" или "всегда" на большую часть вопросов, то с высокой долей вероятности у Вас присутствует деперсонализация или дереализация. Пожалуйста, обратитесь к терапевту или расскажите о результатах своему специалисту.