

Data: _____

Imię i nazwisko/ID: _____

RCADS-25-Y-PL

Zaznacz w kółko odpowiedź, która pasuje do Ciebie najbardziej. Pamiętaj, że nie ma tu dobrych, ani złych odpowiedzi.

1. Odczuwam smutek lub pustkę.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
2. Martwię się, gdy wiem, że coś mi słabo poszło.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
3. Bał/a/bym się zostać sam/a w domu.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
4. Nic mnie już nie cieszy.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
5. Martwię się, że coś strasznego stanie się komuś z mojej rodziny.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
6. Boję się przebywać w zatłoczonych miejscach (np. centra handlowe, kina, autobusy, tłoczne place zabaw).	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
7. Martwię się tym, co myślą o mnie inni.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
8. Mam problemy z zasypianiem.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
9. Boję się sam/a spać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
10. Nie mam apetytu.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
11. Nagle, bez powodu, zaczyna kręcić mi się w głowie lub robi mi się słabo.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
12. Czuję, że muszę powtarzać niektóre rzeczy wiele razy (np. mycie rąk, czyszczenie czy układanie rzeczy w określonym porządku).	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
13. Nie mam energii, żeby cokolwiek zrobić.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
14. Zdarza się, że zaczynam nagle drżeć lub trząść się bez powodu.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
15. Nie potrafię jasno myśleć.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
16. Czuję się bezwartościowy/a.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
17. Żeby uniknąć czegoś złego, muszę myśleć o czymś szczególnym (np. o jakichś liczbach lub słowach).	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
18. Myślę o śmierci.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
19. Nie chce mi się w ogóle ruszać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
20. Martwię się, że nagle zacznę się czegoś bać bez powodu.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
21. Często jestem bardzo zmęczony	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
22. Boję się, że wyjdę na głupka przed innymi ludźmi.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
23. Czuję, że muszę robić pewne rzeczy w określony sposób, aby nie stało się nic złego.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
24. Czuję się niespokojny/a.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
25. Martwię się, że stanie mi się coś złego.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze