

## Планирование выписки для больных психозом и биполярных больных КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ (СУБЪЕКТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ)?

Чтобы определить свое субъективное душевное состояние, заполните пожалуйста следующую анкету: Распечатайте данную страницу, Ваши ответы обведите кружочком. Отмеченные Вами баллы суммируйте и полученный результат внесите в нижнюю графу. Обсудите результат анкеты с Вашим лечащим врачом.

Внимание: Все ответы касаются Вашего состояния за последние 7 дней; отметьте, пожалуйста, балл, присущий каждому качеству.	Никогда	Очень слабо	Слабо	Умеренно	Сильно	Очень сильно
	Я чувствую себя бессильным(ой) и потерявшим(ей) контроль над собой.	6	5	4	3	2
Я чувствую себя очень хорошо в своем теле.	1	2	3	4	5	6
Мышление дается мне легко.	1	2	3	4	5	6
Я потерял(а) надежду, в будущее я смотрю с пессимизмом.	6	5	4	3	2	1
Я чувствую, что мое тело принадлежит мне и хорошо мне знакомо.	1	2	3	4	5	6
Мне трудно вступать в контакт и знакомиться с другими людьми, я чувствую себя очень скованным(ой).	6	5	4	3	2	1
Я полон новых идей и фантазий.	1	2	3	4	5	6
Окружающий мир кажется мне знакомым и приветливым.	1	2	3	4	5	6
Я чувствую себя бессильным и истощенным.	6	5	4	3	2	1
Мои мысли и ощущения стали плоскими, мне все безразлично.	6	5	4	3	2	1
У меня вялое и затрудненное мышление.	6	5	4	3	2	1
Мои чувства и мое поведение не соответствуют ситуациям. Я нервничаю по пустякам, важные события почти не трогают меня.	6	5	4	3	2	1
Мне легко общаться с окружающими меня людьми.	1	2	3	4	5	6
Окружающий мир изменился, стал чужим и угрожающим.	6	5	4	3	2	1
Я хорошо провожу грань между собой и другими людьми.	1	2	3	4	5	6
Я чувствую, что мое тело мне в тягость.	6	5	4	3	2	1
Мои мысли стали скачкообразными и сбивчивыми. Упорядоченное мышление дается мне с трудом.	6	5	4	3	2	1
Все что происходит вокруг меня, представляет для меня важность и интерес.	1	2	3	4	5	6
Мои чувства и мое поведение соответствуют ситуациям.	1	2	3	4	5	6
Я испытываю чувство твердой уверенности. Все будет хорошо.	1	2	3	4	5	6
<b>Summe</b>						

**Если Вы набрали от 20 до 60 баллов:** Видимо в данный момент времени Вы чувствуете себя субъективно не очень хорошо. Для объяснения Вашего состояния есть множество причин, например, все еще продолжающиеся психотические / депрессивные симптомы или побочные эффекты от принимаемых лекарств. Если Ваш результат составляет от 20 до 60 баллов, Вы должны обязательно проконсультироваться с Вашим лечащим

врачом или психотерапевтом. **Если Вы набрали от 61 до 79 баллов:** Ваше субъективное душевное состояние находится в данное время в средних пределах. Некоторые показатели говорят о том, что Вам необходимо принимать меры для улучшения состояния. Отметьте в анкете те графы, в которых Вы набрали минимум баллов ( $\leq 3$  баллов) и проконсультируйтесь по этим пунктам с Вашим лечащим врачом или психотерапевтом.

**Если Вы набрали от 81 до 120 баллов:** В данный момент времени Вы чувствуете себя субъективно хорошо. Вы не испытываете явно выраженных трудностей касательно Вашего психического состояния и социальных взаимоотношений. Заполняйте данную анкету время от времени и проверяйте, не изменился ли Ваш положительный результат.