

**Kwestionariusz Psychologicznych Skutków Długotrwałego Stresu (KPSDS)
dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną**

INSTRUKCJA :

Poniżej znajdują się twierdzenia dotyczące osoby z niepełnosprawnością intelektualną, którą poddajesz analizie. Przy każdym zdaniu zaznacz odpowiedź najlepiej odpowiadającą temu, w jaki sposób osoba ta, Twoim zdaniem, funkcjonuje w ostatnim czasie. Wybraną odpowiedź zakreśl kółkiem.

Osoba ta:	0 – nie dotyczy 1 – prawie nigdy 2 – czasem 3 – często 4 – prawie zawsze				
1. Ma większe niż zwykle trudności z zasypianiem, np. jest bardziej pobudzona przed zaśnięciem, długo się wycisza.	0	1	2	3	4
2. Budzi się w środku nocy i nie może ponownie zasnąć.	0	1	2	3	4
3. Śpi wyraźnie krócej lub dłużej niż zwykle.	0	1	2	3	4
4. Reaguje silną potliwością w czasie snu.	0	1	2	3	4
5. Komunikuje występowanie koszmarów nocnych częściej niż zwykle.	0	1	2	3	4
6. Przejawia większą niż zwykle niechęć do spania samotnie.	0	1	2	3	4
7. Przejawia chęć spania w ciągu dnia większą niż zwykle (ziewa, jest zmęczona, „pokłada się”, zasypia).	0	1	2	3	4
8. Budzi się w złym nastroju.	0	1	2	3	4
9. Ma wzmożony apetyt, objada się, spożywa większe niż zwykle ilości jedzenia lub ma nieustanną ochotę na jedzenie.	0	1	2	3	4
10. Przejawia niechęć do jedzenia.	0	1	2	3	4
11. Odmawia spożywania posiłków.	0	1	2	3	4
12. Znacznie przybiera lub traci na wadze.	0	1	2	3	4
13. Komunikuje, że coś jej dolega (np. częsty płacz i/lub krzyk bez jednoznacznej negatywnej przyczyny).	0	1	2	3	4
14. Komunikuje bóle o nieznanym przyczynie – kończyn, pleców, w klatce piersiowej, głowy lub inne.	0	1	2	3	4
15. Częściej niż zwykle komunikuje ból brzucha lub cierpi z powodu niestrawności czy problemów żołądkowo-jelitowych (zaparcia, biegunki).	0	1	2	3	4
16. Częściej niż zwykle zapada na przeziębienia, pojawia się u niej katar lub chrypka.	0	1	2	3	4
17. Częściej niż zwykle przejawia problemy skórne – wypryski, alergie, zaczerwienienie.	0	1	2	3	4

**Kwestionariusz Psychologicznych Skutków Długotrwałego Stresu (KPSDS)
dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną**

18. Ma wzmożone pragnienie, częściej oddaje moc.	0	1	2	3	4
19. Silniej niż zwykle poci się w ciągu dnia.	0	1	2	3	4
20. Przejawia nowe reakcje, które dotąd nie miały miejsca (np. krzywienie ust, przemykanie oczu, drżenia ciała, zmiany napięcia ciała, pojawienie się lub zwiększenie ilości lub intensywności ataków padaczkowych, wymioty, refluks, moczenie, zaparcia).	0	1	2	3	4
21. Sprawia wrażenie, jak gdyby ulubione aktywności nie sprawiały jej przyjemności.	0	1	2	3	4
22. Sprawia wrażenie, jakby utraciła część swoich umiejętności (np. samodzielnego przygotowywania posiłków, ubierania się, kontrolowania, sygnalizowania i zaspokajania potrzeb fizjologicznych, przemieszczania się po okolicy, wykonywania prac, np. na warsztatach czy w pracy zawodowej).	0	1	2	3	4
23. Częściej niż zwykle przebywa w swoim pokoju lub odosobnionym miejscu.	0	1	2	3	4
24. Okazuje większą niż zwykle niechęć do wychodzenia z domu.	0	1	2	3	4
25. Przejawia niechęć do kontaktów z obcymi ludźmi.	0	1	2	3	4
26. Utrzymuje mniejszy niż zwykle kontakt z najbliższą rodziną lub nie sygnalizuje chęci utrzymywania takiego kontaktu.	0	1	2	3	4
27. Wydaje się osłabiona, pozbawiona energii, stale zmęczona, jej reakcje są spowolnione.	0	1	2	3	4
28. Wydaje się pozbawiona emocji.	0	1	2	3	4
29. Wydaje się „odcięta” od otoczenia (np. zagubiona, nie zauważająca zmian w otoczeniu).	0	1	2	3	4
30. Wpatruje się w pustą przestrzeń, zamyśla się.	0	1	2	3	4
31. Trudno poddaje się zachętom wyrwania ze stanu wpatrywania w pustą przestrzeń.	0	1	2	3	4
32. Porusza się mniej zgrabnie i wolniej niż zwykle.	0	1	2	3	4
33. Nie interesuje się swoim wyglądem i higieną.	0	1	2	3	4
34. Nie dba o swój wygląd i higienę.	0	1	2	3	4
35. Jest drażliwa i/lub płacziwa.	0	1	2	3	4
36. Ma większe niż zwykle trudności z uspokojeniem się.	0	1	2	3	4
37. Ma nietypowe dla siebie trudności w skupieniu uwagi na jednej czynności / jednym przedmiocie, np. oglądaniu telewizji, czytaniu gazety.	0	1	2	3	4
38. Czuje większą niż zwykle potrzebę trzymania się sztywnych procedur postępowania, rytuałów, schematów – np. występowania wydarzeń kolejno po sobie, ich przebiegu w określony, niezmienny sposób.	0	1	2	3	4
39. Ma większą niż zwykle trudność z przerywaniem raz rozpoczętej czynności lub reaguje w takich sytuacjach większym rozdrażnieniem lub płaczliwością.	0	1	2	3	4

**Kwestionariusz Psychologicznych Skutków Długotrwałego Stresu (KPSDS)
dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną**

40. Jest poddenerwowana w kontakcie z obcymi ludźmi.	0	1	2	3	4
41. Częściej niż zwykle przejawia napięcie w obecności innych ludzi (np. w postaci grymasów twarzy, zwiększonego napięcia mięśniowego).	0	1	2	3	4
42. Częściej niż zwykle reaguje agresją w stosunku do innych, np. przeklina, kłóci się, uderza, chce atakować.	0	1	2	3	4
43. Przejawia większą niż zwykle potrzebę bliskości (np. fizycznej obecności, dotyku – głaskania, tulenia).	0	1	2	3	4
44. Jest pobudzona ruchowo –rusza się więcej niż zwykle, ma trudność z „usiedzeniem na miejscu”, pojawiły się u niej drżenia i nerwowe ruchy – szczególnie podczas próby przyjmowania stałej, nieruchomej pozycji.	0	1	2	3	4
45. Częściej niż zwykle przejawia zachowania regulacyjne, np. bujanie się, kiwanie się, podskakiwanie, machanie rękoma.	0	1	2	3	4
46. Jest bardziej wrażliwa na bodźce sensoryczne (reaguje silniej niż zwykle na dźwięki, światło, zapachy, smaki, dotyk).	0	1	2	3	4
47. Częściej niż zwykle masturbuje się lub dotyka miejsc intymnych.	0	1	2	3	4
48. Przejawia mniejszy niż zwykle popęd płciowy lub zainteresowanie sferą seksualną.	0	1	2	3	4
49. Przejawia większy niż zwykle popęd płciowy lub zainteresowanie sferą seksualną.	0	1	2	3	4
50. W kontaktach z innymi ludźmi przejawia większe niż zwykle trudności komunikacyjne (np. mówi szybko lub bardzo wolno, mało wyrażnie, rzadziej nawiązuje kontakt niewerbalny w przypadku osoby niemówiącej – np. mniej gestów, mniejszy kontakt wzrokowy, mniej wokalizacji).	0	1	2	3	4
51. Reaguje niepokojem na wyjście opiekuna z pomieszczenia lub budynku.	0	1	2	3	4
52. Reaguje protestem na wyjście opiekuna z pomieszczenia lub budynku.	0	1	2	3	4
53. Ma potrzebę ciągłego upewniania się, że wszystko będzie dobrze (np. że nie zachoruje, nie umrze, ona i jej bliscy będą zdrowi).	0	1	2	3	4
54. Przejawia zachowania autoagresywne, np. uciążliwe drapanie się, wyrwanie włosów, uderzanie się (lub częściami ciała w obiekty), gryzienie się.	0	1	2	3	4
55. Uskarża się na natarczywe myśli (np. dotyczące choroby, śmierci, przemocy).	0	1	2	3	4
56. Słyszy głosy lub widzi obrazy (np. ludzi, przedmioty, zjawiska), których nie widzi ani nie słyszy nikt inny znajdujący się z nią w tym samym miejscu.	0	1	2	3	4
57. Częściej niż zwykle mówi o śmierci i umieraniu.	0	1	2	3	4
58. Okazuje większą niż zwykle potrzebę odwiedzania kościoła, korzystania ze wsparcia duchownych, mówienia o Bogu, odmawiania modlitwy.	0	1	2	3	4
59. Komunikuje chęć popełnienia samobójstwa. (W przypadku odpowiedzi twierdzącej konieczny jest PILNY kontakt ze specjalistą.)	0	1	2	3	4
60. Podejmuje próby popełnienia samobójstwa. (W przypadku odpowiedzi twierdzącej konieczny jest PILNY kontakt ze specjalistą.)	0	1	2	3	4

**Kwestionariusz Psychologicznych Skutków Długotrwałego Stresu (KPSDS)
dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną**

61. Inne osoby zwróciły uwagę na zmiany w jej zachowaniu.	TAK	NIE	TRUDNO POWIEDZIEĆ
62. U osoby pojawiają się inne, niepokojące objawy, które nie zostały opisane w pytaniach powyżej. Są następujące:	TAK		NIE

ⁱ Kwestionariusz autorstwa dr Pauliny Gołaskiej-Ciesielskiej i dr Małgorzaty Rękosiewicz, Centrum Wspierania Relacji; Poznań, 2021; kontakt do Auterek: kontakt@wspieranierelacji.pl