

A-DES

Estas questões abordam diferentes tipos de experiências que acontecem às pessoas. Em cada uma, assinala, com um círculo, o número que indica com que frequência essas experiências te acontecem.

Marca 0 se nunca te acontece, 10 se te acontece sempre. Ou escolhe o número entre 1 e 9 que melhor descreva a frequência com a experiência em causa te acontece. Em qualquer caso, indica quantas vezes passas por estas experiências sem teres ingerido álcool ou drogas.

1. Fico tão absorvido a ver televisão, ler ou jogar jogos de vídeo que nem tenho ideia do que que está acontecer à minha volta. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Recebo testes ou trabalhos de casa que não me lembro de ter feito. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Tenho sentimentos fortes que nem parecem meus. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Consigo fazer uma coisa muito bem uma vez e depois já não consigo repetir. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. As pessoas dizem-me que fiz ou disse coisas que não me lembro de ter feito ou dito. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Sinto-me alienado e distante, e tudo à minha volta parece irreal. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Fico confuso sobre se fiz uma determinada coisa ou se apenas pensei em fazê-la. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Olho para o relógio, percebo que o tempo passou, mas não me lembro do que aconteceu. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ouço vozes que não a minha. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10.Quando estou num local onde não quero estar, consigo ir embora de lá em pensamento.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11.Sou tão bom a mentir e fingir que chego a acreditar em mim próprio.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12.Dou por mim a acordar a meio de fazer alguma coisa.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13.Não me reconheço quando me vejo ao espelho.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14.Dou por mim a fazer algo ou a ir a algum lado sem saber porquê.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15.Dou por mim num lugar e não sei como fui lá parar.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16.Tenho pensamentos que não parecem ser meus.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17.Acho que posso fazer com que a dor física desapareça.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18.Não consigo perceber se algumas coisas aconteceram mesmo ou se apenas sonhei ou pensei nelas.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19.Faço coisas que sei que são erradas, mesmo quando não quero fazê-las.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20.As pessoas dizem-me que às vezes ajo de um modo tão diferente que pareço ser outra pessoa.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21.Parece que há paredes dentro da minha mente.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22.Encontro escritos, cartas ou desenhos que devo ter feito, mas que não me lembro de ter feito.0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Algo dentro de mim leva-me a fazer coisas que não quero fazer. 0 1 2 3
4 5 6 7 8 9 10

24. Sinto que não consigo dizer se me estou a lembrar de algo que me
aconteceu ou se isso me está a acontecer naquele momento. 0 1 2 3 4
5 6 7 8 9 10

25. Dou por mim a sentir-me fora do meu corpo, olhando para mim como
se eu fosse outra pessoa. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. As relações com os meus familiares e amigos mudam repentinamente
e não percebo porquê. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Sinto que o meu passado é um puzzle e que algumas peças
desapareceram. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Fico tão vidrado nos meus brinquedos ou animais de peluche que eles
parecem vivos. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Sinto que há diferentes pessoas dentro de mim. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. O meu corpo parece que não me pertence. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10