Dissociative Experiences Scale – DES

Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986)

Versão Portuguesa: Espírito-Santo, H., & Pio-Abreu, J. L. (2008)

Este questionário é constituído por 28 questões sobre experiências que pode ter na sua vida diária. Nós pretendemos saber com que frequência é confrontado/a com essas experiências.

Entretanto é importante que as suas respostas mostrem qual a frequência destas experiências sem estar sob influência de álcool ou de drogas.

Para responder às questões, diga qual o grau da vivência descrita na questão que se aplica a si e que marque com um círculo a percentagem adequada.

Exemplo:

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

1. Algumas pessoas têm a experiência de guiar ou de andar de carro (ou autocarro ou comboio) e de repente notam que não se lembram do que aconteceu durante parte ou toda a viagem. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

2. Algumas pessoas notam que por vezes estão a ouvir alguém a falar e subitamente reparam que não ouviram parte ou o total do que foi dito. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

3. Algumas pessoas têm a experiência de se encontrar num sítio sem ter ideia de como lá foram parar. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

4. Algumas pessoas têm a experiência de estarem vestidas com roupas que não se lembram de ter vestido. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

5. Algumas pessoas têm a experiência de encontrar coisas novas entre os seus haveres, sem se lembrarem de as ter comprado. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

6. Algumas pessoas por vezes notam que são abordadas por pessoas que não conhecem e que as chamam por outro nome ou insistem que já se encontraram antes. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

7. Algumas pessoas têm por vezes a experiência de se sentir como se estivessem ao lado de si próprias ou a ver-se a si mesmas a fazer algo e realmente vêem-se a si próprias como se estivessem a olhar para outra pessoa. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

For portuguese psychometric properties, please follow the link: http://anp.sagepub.com/content/43/3/270.abstract

For more informations, please contact: espirito-santo@ismt.pt

8. A algumas pessoas por vezes é-lhes dito que não reconhecem os amigos ou familiares. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

9. Algumas pessoas notam que não têm memória de alguns acontecimentos importantes nas suas vidas (por exemplo, um casamento ou entrega de um diploma de formatura). Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

10. Algumas pessoas têm a experiência de ser acusadas de mentir quando acham que não mentiram. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

11. Algumas pessoas têm a experiência de olhar no espelho e não se reconhecerem a si próprias. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

12. Algumas pessoas têm a experiência de sentir que as outras pessoas, objectos e o mundo à sua volta não são reais. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

13. Algumas pessoas têm a experiência de sentir que o seu corpo parece que não lhes pertence. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

14. Algumas pessoas têm por vezes a experiência de se lembrar de uma forma tão real de um acontecimento passado que se sentem como se o estivessem a reviver. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

15. Algumas pessoas têm a experiência de não ter a certeza de se coisas que se lembram de ter acontecido realmente aconteceram ou se apenas as sonharam. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

16. Algumas pessoas têm a experiência de estar num sítio conhecido mas achá-lo estranho e desconhecido. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

17. Algumas pessoas notam que quando estão a ver televisão ou a ver um filme ficam tão absorvidas pela história que nem reparam nas outras coisas que acontecem à sua volta. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

18. Algumas pessoas notam que ficam tão envolvidas numa fantasia ou num sonho acordado que parece como se estivesse mesmo a acontecer. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)

19. Algumas pessoas notam que por vezes são capazes de ignorar a dor. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
20. Algumas pessoas notam que por vezes ficam sentadas a olhar para nada, a pensar em nada, e não dão pelo tempo que passa. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
21. Algumas pessoas por vezes notam que quando estão sozinhas falam alto consigo mesmas. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
22. Algumas pessoas notam que numa situação podem agir de forma tão diferente em comparação com outra situação que sentem quase como se fossem duas pessoas diferentes. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
23. Algumas pessoas por vezes notam que em certas situações são capazes de fazer coisas, que habitualmente lhes seria difícil fazer, com uma facilidade e espontaneidade surpreendentes (por exemplo, desportos, trabalho, situações sociais, etc). Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
24. Algumas pessoas por vezes notam que não se lembram se fizeram algo ou se acabaram de pensar em fazer essa coisa (por exemplo, não saber se puseram uma carta no correio ou se acabaram de pensar em a pôr no correio). Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
25. Algumas pessoas encontram sinais de ter feito coisas que não se lembram de ter feito. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
26. Algumas pessoas por vezes encontram escritos, desenhos ou anotações entre as suas coisas que elas próprias devem ter feito, mas que não se lembram de ter feito. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
27. Algumas pessoas por vezes notam que ouvem vozes dentro da sua cabeça que lhes dizem para fazer coisas ou que comentam as coisas que estão a fazer. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)
28. Algumas pessoas por vezes sentem como se olhassem para o mundo através de nevoeiro de forma que as pessoas e os objectos lhes parecem distantes ou pouco nítidos. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
(Nunca)										(Sempre)