

Sebehodnoticí dotazník – orientační screening

⚠ Důležité upozornění: Tento dotazník není diagnostický nástroj. Slouží pouze k zamyšlení nad vlastním psychickým stavem a jako pomůcka pro rozhovor s odborníkem. Diagnózu může stanovit pouze psychiatr na základě podrobného vyšetření. Pokud máte obavy o své duševní zdraví, obraťte se na odborníka bez ohledu na výsledek.

Jak dotazník vyplnit

- Odpovězte podle toho, jak se cítíte v posledních 2–4 týdnech.
- U každé otázky vyberte jednu odpověď podle stupnice:

BODY	VÝZNAM
0	Vůbec ne / nikdy
1	Občas / mírně
2	Často / středně silně
3	Téměř pořád / silně

- Vyplnění zabere přibližně 5–7 minut.
- Buďte k sobě upřímní – dotazník je jen pro vás.

ČÁST A – Vnímání a myšlení

1. Slyším zvuky, hlasy nebo slova, která ostatní neslyší. 0 1 2 3
2. Vidím věci, postavy nebo světla, které ostatní nevidí. 0 1 2 3
3. Mám pocit, že mě někdo sleduje, pronásleduje nebo mi chce ublížit. 0 1 2 3
4. Mám pocit, že moje myšlenky někdo zná, ovládá nebo mi je vkládá do hlavy. 0 1 2 3
5. Připadá mi, že běžné věci kolem mě (zprávy, gesta, čísla) mají skrytý význam určený přímo mně. 0 1 2 3

6. Moje myšlenky jsou zmatené, přeskakují, ztrácím nit řeči. 0 1 2 3

7. Mám zvláštní tělesné pocity (mravenčení, pohyby pod kůží, neobvyklé proudění), které si neumím vysvětlit. 0 1 2 3

ČÁST B — Nálada (depresivní příznaky)

8. Cítím se smutný/á, prázdný/á nebo beznadějný/á. 0 1 2 3

9. Ztratil/a jsem zájem o věci, které mě dříve bavily. 0 1 2 3


10. Cítím se unavený/á, i když dělám málo. 0 1 2 3

11. Špatně se mi spí (nemůžu usnout, budím se brzy, nebo naopak spím nadměrně). 0 1 2 3

12. Cítím se bezcenný/á nebo mám silné pocity viny. 0 1 2 3

13. Mám problém se soustředit nebo se rozhodovat i v běžných věcech. 0 1 2 3

14. Mám myšlenky na smrt, na to, že by bylo lépe nebýt, nebo na sebepoškození. 0 1 2 3

 Pokud jste u otázky 14 odpověděli 2 nebo 3, neváhejte vyhledat pomoc ihned. Zavolejte na Linku první psychické pomoci 116 123 (nonstop, zdarma) nebo svého psychiatra. V akutním ohrožení volejte 155 nebo 112.

ČÁST C — Nálada (manické příznaky)

15. Mám období neobvykle vysoké energie, kdy spím málo (méně než 4–5 hodin) a přesto se necítím unavený/á. 0 1 2 3

16. Mluvím rychleji než obvykle, myšlenky se mi honí hlavou. 0 1 2 3

17. Mám pocit nadměrného sebevědomí, velkolepých plánů nebo zvláštních schopností. 0 1 2 3

18. Jsem podrážděný/á, snadno se rozzlobím kvůli maličkostem. 0 1 2 3

19. Děláním impulzivní nebo riskantní rozhodnutí (utrácení, sex, řízení), které bych jindy neudělal/a. 0 1 2 3

20. Okolí mi říká, že se chovám jinak než obvykle — rychle, hlasitě, „přes čáru“. 0 1 2 3

ČÁST D — Fungování v každodenním životě

21. Mám potíže v práci, ve škole nebo v běžných povinnostech. 0 1 2 3

22. Vyhýbám se lidem, stahuji se ze společnosti. 0 1 2 3

23. Zanedbávám péči o sebe (hygienu, jídlo, spánek, povinnosti). 0 1 2 3

24. Cítím, že mi něco není v pořádku, ale nedokážu pojmenovat co. 0 1 2 3

25. Užívám alkohol, marihuanu nebo jiné látky, abych zvládl/a své prožívání. 0 1 2 3

Vyhodnocení

Sečtěte body zvlášť v jednotlivých částech a porovnejte s tabulkou:

ČÁST	CO MĚŘÍ	MOŽNÝ POČET BODŮ
A	Psychotické příznaky	0–21
B	Depresivní příznaky	0–21
C	Manické příznaky	0–18

D	Dopad na běžný život	0–15
---	----------------------	------

Co výsledek znamená

SKÓR E V DANÉ ČÁSTI	ORIENTAČNÍ VÝKLAD
0–3 body	Příznaky pravděpodobně nepocítujete nebo jen velmi mírně. Pokud se přesto necítíte dobře, popovídejte si s někým blízkým nebo praktickým lékařem.
4–8 bodů	Některé příznaky jsou přítomny v mírné formě. Stojí za to sledovat, jak se vyvíjejí, a zvážit konzultaci s odborníkem — zejména pokud trvají déle než 2 týdny.
9–14 bodů	Příznaky jsou výraznější a mohou ovlivňovat váš život. Doporučujeme objednat se k psychiatrovi nebo praktickému lékaři, který vás může nasměrovat dál.
15 a více bodů	Příznaky jsou závažné. Vyhledejte odbornou pomoc co nejdříve. Pokud zrovna prožíváte krizi, zavolejte na linku 116 123 nebo navštivte psychiatrickou pohotovost.

Speciální upozornění

- Vysoké skóre v části A (psychotické příznaky) — i jednotlivé příznaky s odpovědí „2“ nebo „3“ jsou důvod k odborné konzultaci, bez ohledu na celkový součet.
- Kombinace vysokého skóre v částech A + B nebo A + C — může odpovídat schizoafektivnímu obrazu. Vyhodnocení patří do rukou psychiatra.
- Otázka 14 (myšlenky na sebepoškození) — pokud jste odpověděli 2 nebo 3, vyhledejte pomoc bez ohledu na zbytek dotazníku.