FASM

A. Czy w ciągu <u>ostatniego roku</u> angażowałeś/-aś się w następujące działania, aby <u>celowo wyrządzić sobie krzywdę</u> (zaznacz wszystkie, które pasują):

	Nie	Tak	Jak wiele razy?	Czy potrzeba było interwencji medycznej?
1. cięcie lub wydłubywanie kawałków skóry				
2. celowe uderzanie się				
3. wyrywanie włosów				
4. tatuowanie się				
5. rozdrapywanie rany				
6. palenie skóry (papierosem, zapałką, innym gorącym przedmiotem)				
7. wsuwanie przedmiotów pod paznokcie lub skórę				
8. gryzienie się (np. w obrębie jamy gębowej lub ust)				
9. skubanie obszarów ciała aż do krwi				
10. tarcie po skórze				
11. "wycierać" swą skórę (np. gumką)				
12. inne:				

B. Jeśli nie w ciągu ostatniego roku, to czy KIEDYKOLWIEK zdarzyło ci się angażować w jakąś z powyższych czynności?

_____ Tak _____ Nie

<u>Jeśli w ciągu ostatniego roku angażowałeś/-aś się w jakiekolwiek z powyższych czynności</u>, odpowiedz na następujące pytania C-H.

C. Czy podczas wykonywania tych działań próbowałeś/-aś się zabić?

_____ Tak _____ Nie

D. Jak długo rozważałeś/-aś dokonanie powyższych rzeczy, zanim rzeczywiście to zrobiłeś/-aś?

_____ wcale
_____ “parę”
_____ < 60 minut
_____ więcej niż 1 godzinę, ale mniej niż 24 godziny
_____ więcej niż dzień, ale mniej niż tydzień
_____ więcej niż tydzień

E. Czy wykonałeś/-aś jakiekolwiek z powyższych działań będąc pod wpływem narkotyków lub alkoholu?

_____ Tak _____ Nie

F. Czy doświadczyłeś/-aś bólu w trakcie powyższego samouszkadzania się?

_____ poważny ból
_____ ból o średnim natężeniu
_____ lekki ból
_____ brak bólu

G. W jakim wieku po raz pierwszy samoukadzałeś/-aś się w powyższy sposób? _____

H. Czy zdarzyło ci się uszkadzać się z jakichkolwiek powodów wymienionych poniżej (zaznacz wszystkie pasujące):

0	1	2	3
Nigdy	**Rzadko**	**Czasem**	**Często**

Powody:	**Częstość**
1. aby unikać pójścia do szkoły, pracy lub innych czynności	
2. aby przestać czuć “odrętwienie” lub pustkę	
3. aby uzyskać od kogoś uwagę	
4. aby cokolwiek poczuć, nawet jeśli miałby to być ból	
5. aby unikać robienia czegoś nieprzyjemnego, na co nie miałem/-am ochoty	
6. aby uzyskać kontrolę nad jakąś sytuacją	
7. aby spróbować uzyskać reakcję od kogoś, nawet jeśli miałaby być negatywna	
8. aby otrzymać więcej uwagi od rodziców lub znajomych	
9. aby unikać bycia z innymi ludźmi	
10. aby ukarać się	
11. aby sprawić, że inne osoby będą zachowywać się inaczej lub coś zmienią	
12. aby być jak ktoś, kogo szanujesz	
13. aby uniknąć kary lub poniesienia konsekwencji	
14. aby powstrzymać nieprzyjemne uczucia	
15. aby sprawić, że inni dowiedzą się, w jak desperackiej sytuacji jesteś	
16. aby czuć się bardziej jako część jakiejś grupy	
17. aby sprawić, że twoi rodzice zrozumieją ciebie lub zauważą	
18. aby zająć się czymś w samotności	
19. aby zająć się czymś podczas spędzania czasu z innymi	
20. aby uzyskać pomoc	
21. aby zdenerwować innych	
22. aby zrelaksować się	
23. inne:	

Dziękuję za wypełnienie kwestionariusza!

autorzy: Lloyd-Richardson, E.E., Perrine, N., Dierker, L. & Kelley, M.L. (2007)
tłum. Bartosz Kleszcz | www.uczesieact.pl