

# Ankieta

[www.pro-akt.pl](http://www.pro-akt.pl)

---

1. Mam wrażenie, że wokół mnie dzieją się dziwne rzeczy, których nie potrafię wyjaśnić

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

2. Otaczający świat lub moja własna osoba wydają mi się zmienione i niezrozumiałe

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

3. Miewam wrażenie, że ktoś lub coś próbuje kontrolować moje myśli, uczucia lub działania

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

4. Miewam poczucie, że ktoś lub coś ingeruje w moje myśli

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

5. Myśli w mojej głowie wydają się nie być moimi myślami

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

6. Podejrzewam, że inni znają moje myśli

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

7. Miewam wrażenie, że ludzie (nawet obcy) bacznie mi się przyglądają, rozmawiają o mnie lub śmieją się ze mnie

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

8. Miewam wrażenie jakby programy w telewizji lub radio bądź artykuły w prasie były skierowane specjalnie do mnie

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

9. Wydaje mi się, że obcy ludzie bądź osoby z radia lub telewizji próbują coś mi przekazać

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

10. Do moich uszu dochodzą dźwięki, których nie potrafię zlokalizować (kroki, szumy, trzaski, dźwięk telefonu)

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

11. Zdarza się, że choć nikogo nie ma w pobliżu, słyszę, jak ktoś do mnie mówi

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

12. Zdarza się, że pokazuje mi się przed oczami coś, czego inni nie widzą

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

13. Odczuwam chaos w moich myślach i mam trudności w znalezieniu odpowiednich słów dla powiedzenia tego, co myślę

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

14. Podejrzewam, że są ludzie wrogo do mnie nastawieni

- a) Nie odczuwam tego
- b) Rzadziej niż raz na miesiąc
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Kilka razy w tygodniu
- e) Codziennie - kilka razy dziennie

**Jeśli dokonujesz oceny po raz kolejny, udziel odpowiedzi również na poniższe pytania!**

15. Zdecydowanie intensywniej odczuwam zapachy lub słyszę dźwięki

- a) Nie
- b) Tak

16. Straciłem apetyt

- a) Nie
- b) Tak

17. Nie przyjmuję leków zgodnie z zaleceniami lekarza

- a) Nie
- b) Tak

18. Jestem się ciągle smutny i przygnębiony, nic mnie nie cieszy

- a) Nie
- b) Tak

19. Mam uczucie chaosu wewnętrznego i obawę, że zaraz zwariuję

- a) Nie
- b) Tak

20. Przestałem spotykać się ze znajomymi

- a) Nie
- b) Tak

21. Zdecydowanie częściej się denerwuję i jestem rozdrażniony

- a) Nie
- b) Tak

22. Przestałem spotykać się ze znajomymi lub wychodzić z domu

- a) Nie
- b) Tak

23. Mam kłopoty z zaśnięciem lub budzę się w nocy wielokrotnie i nie mogę już zasnąć

- a) Nie
- b) Tak

24. Odczuwam niepokój wewnętrzny lub uczucie napięcia

- a) Nie
- b) Tak

---

Odpowiedzi należy przesłać SMSem na numer **66 100 45 01**  
Przykładowy SMS z odpowiedziami powinien wyglądać jak poniżej:

**1a2b3c4d5e6a7b8c9d10e11a12b13c14d15a16b17a18b19a20b21a22b23a24b**