

QPR-22

<i>Tazatel:</i>	<i>Název a lokace (obec) zařízení:</i>	<i>Datum:</i>	<i>Číslo respondenta:</i>

Prosím přečtěte si následující výroky. U každého výroku zvažte, nakolik daný výrok odpovídá Vaší situaci ve vztahu k Vašemu duševnímu zdraví, a to zejména v posledních 7 dnech.

Následně v příslušném poli zakroužkujte, zda s daným výrokem *rozhodně nesouhlasíte* (0), *nesouhlasíte* (1), *nejste si jistá/ý* (2), *souhlasíte* (3), nebo *rozhodně souhlasíte* (4). Prosíme, uveďte svou odpověď u každého výroku.

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Nejsem si jistá/ý	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1	Mám ze sebe lepší pocit.	0	1	2	3	4
2	Mám pocit, že dokážu využívat životních příležitostí.	0	1	2	3	4
3	Dokážu vytvářet pozitivní vztahy s ostatními lidmi.	0	1	2	3	4
4	Spíše než izolovaný, se cítím být součástí společnosti.	0	1	2	3	4
5	Dokážu se prosadit.	0	1	2	3	4
6	Cítím, že můj život má smysl.	0	1	2	3	4
7	Moje zkušenosti mě změnily k lepšímu.	0	1	2	3	4
8	Dokázal jsem se vyrovnat s věcmi, které se mi staly v minulosti, a posunout se v životě dál.	0	1	2	3	4
9	Mám silnou motivaci se zotavit.	0	1	2	3	4
10	Jsem si vědom pozitivních věcí, které jsem dokázal.	0	1	2	3	4
11	Jsem schopný lépe porozumět sám sobě.	0	1	2	3	4
12	Dovedu převzít zodpovědnost za svůj život.	0	1	2	3	4
13	Umím si vyhledat nezávislou podporu.	0	1	2	3	4

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Nejsem si jistá/ý	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
14	Dokážu zvážit plusy a mínusy psychiatrické léčby.	0	1	2	3	4
15	Cítím, že díky svým zkušenostem jsem vnímavějším k ostatním.	0	1	2	3	4
16	Setkávání s lidmi, kteří mají podobné zkušenosti jako já, mi pomáhá cítit se lépe.	0	1	2	3	4
17	Moje zotavení napomáhá k tomu, aby ostatní lidé uvažovali nad tím, jak se cítit lépe.	0	1	2	3	4
18	Dokážu se vyznat ve svých nepříjemných zkušenostech.	0	1	2	3	4
19	Dokážu se aktivně zapojit do života.	0	1	2	3	4
20	Uvědomuji si, že názory některých odborníků na duševní zdraví nejsou jediným způsobem, jak se na věci dívat.	0	1	2	3	4
21	Dokážu převzít kontrolu nad svým životem.	0	1	2	3	4
22	Dokážu si najít čas na věci, které mě baví.	0	1	2	3	4