

RAS - 41

<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.

Následně v příslušném poli zakroužkujte, zda s daným výrokiem *rozhodně nesouhlasíte* (1), *nesouhlasíte* (2), *nejste si jistá/ý* (3), *souhlasíte* (4), nebo *rozhodně souhlasíte* (5). Prosíme, uveďte svou odpověď u každého výroku.

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Nejsem si jistá/ý	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1.	Toužím uspět.	1	2	3	4	5
2.	Mám vlastní plán jak být a zůstat v pohodě.	1	2	3	4	5
3.	Mám životní cíle, kterých chci dosáhnout.	1	2	3	4	5
4.	Věřím, že svých současných osobních cílů mohu dosáhnout.	1	2	3	4	5
5.	Můj život má smysl.	1	2	3	4	5
6.	I když se sám o sebe nezajímám, ostatní se o mě zajímají.	1	2	3	4	5
7.	Vím, jak zvládat příznaky svého duševního onemocnění.	1	2	3	4	5
8.	Pokud opět onemocním, zvládnou se s tím vyrovnat.	1	2	3	4	5
9.	Umím rozpoznat, co spouští příznaky mého duševního onemocnění.	1	2	3	4	5
10.	Umím napomoci tomu, aby mi bylo lépe.	1	2	3	4	5
11.	Strach mě neodradí od toho žít tak, jak chci.	1	2	3	4	5
12.	Vím, že existují služby pro osoby s duševním onemocněním, které mi pomáhají.	1	2	3	4	5
13.	Jsou věci, které můžu udělat, abych se vypořádal s nežádoucími příznaky.	1	2	3	4	5
14.	Umím se vyrovnat s tím, co se děje v mém životě.	1	2	3	4	5

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Nejsem si jistá/ý	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
15.	Mám se rád/a.	1	2	3	4	5
16.	Kdyby mě lidé skutečně znali, měli by mě rádi.	1	2	3	4	5
17.	Jsem lepším člověkem, než jsem byl před duševním onemocněním.	1	2	3	4	5
18.	Ačkoliv se mé příznaky mohou zhoršit, vím, že si s nimi dokážu poradit.	1	2	3	4	5
19.	Když se budu dál snažit, bude mi čím dál lépe.	1	2	3	4	5
20.	Mám představu o tom, kým se chci stát.	1	2	3	4	5
21.	Věci se nedějí bezdůvodně.	1	2	3	4	5
22.	Nakonec se něco dobrého stane.	1	2	3	4	5
23.	Já jsem ten, kdo je nejvíc zodpovědný za své vlastní zlepšení.	1	2	3	4	5
24.	Do budoucnosti se dívám s nadějí.	1	2	3	4	5
25.	Mám stále nové a nové zájmy.	1	2	3	4	5
26.	Je důležité zažívat zábavu.	1	2	3	4	5
27.	Vyrovnání se s mým duševním onemocněním již není hlavním bodem mého života.	1	2	3	4	5
28.	Příznaky nemoci stále méně a méně zasahují do mého života.	1	2	3	4	5
29.	Zdá se, že když se příznaky objeví, je to stále na kratší a kratší dobu.	1	2	3	4	5
30.	Vím, kdy si říct o pomoc.	1	2	3	4	5
31.	Jsem ochotný požádat o pomoc.	1	2	3	4	5
32.	Když to potřebuji, požádám o pomoc.	1	2	3	4	5
33.	Být schopný pracovat je pro mě důležité.	1	2	3	4	5
34.	Vím, co mi pomáhá cítit se lépe.	1	2	3	4	5

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Nejsem si jistá/ý	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
35.	Umím se poučit z vlastních chyb.	1	2	3	4	5
36.	Umím zvládat stres.	1	2	3	4	5
37.	Mám kolem sebe lidi, s kterými mohu počítat.	1	2	3	4	5
38.	Umím rozeznat časné varovné příznaky začínajícího onemocnění.	1	2	3	4	5
39.	I když já sám v sebe nevěřím, druzí lidé ve mně věří.	1	2	3	4	5
40.	Je důležité mít vícero přátel.	1	2	3	4	5
41.	Je důležité mít zdravé návyky.	1	2	3	4	5