



## MIĘDZYNARODOWA SKALA PRZEWLEKŁEJ ŻAŁOBY

International Prolonged Grief Disorder Scale (IPGDS)

Killikelly, Stelzer, Zhou and Maercker (2020)

(Tłumaczenie: Krzysztof Gašior, Wojciech Cechowski, Monika Szpringer)

**Instrukcja:** Używając poniższej skali, oceń proszę jak czułeś (czułaś) się w ciągu **ostatniego tygodnia**:

### SKALA PODSTAWOWA

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1. Tęsknię za zmarłym	1	2	3	4	5
2. Zajmują mnie myśli o zmarłym lub okolicznościach jego śmierci	1	2	3	4	5
3. Odczuwam intensywny smutek na myśl o zmarłym	1	2	3	4	5
4. Odczuwam winę związaną ze śmiercią lub okolicznościami towarzyszącymi śmierci zmarłej mi osoby	1	2	3	4	5
5. Odczuwam złość z powodu straty	1	2	3	4	5
6. Staram się unikać wszystkiego, co przypomina mi o śmierci lub o zmarłym (np. obrazów, wspomnień)	1	2	3	4	5
7. Obwiniam innych lub okoliczności za śmierć bliskiego (np. Boga)	1	2	3	4	5
8. Mam trudność lub po prostu nie chcę zaakceptować straty	1	2	3	4	5
9. Czuję, że utraciłem (utraciłam) część siebie.	1	2	3	4	5
10. Mam trudność z doświadczaniem radości lub nie pragnę doświadczać radości czy satysfakcji	1	2	3	4	5
11. Czuję się emocjonalnie odrętwiały (odrętwiała)	1	2	3	4	5
12. Trudno mi zaangażować się w czynności, które sprawiały mi przyjemność przed śmiercią bliskiej mi osoby	1	2	3	4	5
13. Smutek znacząco zakłóca moją zdolność do pracy, do kontaktów towarzyskich lub do funkcjonowania w życiu codziennym.	1	2	3	4	5
14. Moje przeżywanie żałoby będzie uważane za silniejsze (np. bardziej intensywne, cięższe i/lub dłuższe) niż w przypadku innych członków mojej społeczności	1	2	3	4	5

15. Kiedy nastąpiła strata? (zaznacz kółkiem jedną odpowiedź):

- mniej niż 6 miesięcy temu
- 6 – 12 miesięcy temu
- 1 – 5 lat temu
- 5 – 10 lat temu
- 10 – 20 lat temu
- więcej niż 20 lat temu



### SKALA DODATKOWA

**Instrukcja:** Proszę o uzupełnienie dodatkowej skali specyficznych (kulturowo, środowiskowo) objawów, jeżeli Pana/Pani doświadczenie żałoby nie zostało odpowiednio ujęte w przedstawionej powyżej podstawowej skali

	<b>Nigdy</b>	<b>Rzadko</b>	<b>Czasami</b>	<b>Często</b>	<b>Zawsze</b>
1. Od czasu straty doświadczam silnych dolegliwości fizycznych (np. bóle głowy, brak apetytu)	1	2	3	4	5
2. Zrobiłbym (zrobiłabym) wszystko aby poczuć się blisko zmarłego (np. codzienne wizyty na cmentarzu, zasypianie ze zdjęciem zmarłego)	1	2	3	4	5
3. Od czasu straty moje zachowanie drastycznie się zmieniło w niezdrowym kierunku (np. nadmierne picie alkoholu)	1	2	3	4	5
4. Strata zniszczyła moje zaufanie do życia lub wiarę w Boga / wyższą siłę duchową	1	2	3	4	5
5. Nie mogę się na niczym skupić	1	2	3	4	5
6. Mój żal jest tak intensywny, że czuję jakbym w nim utknął (utknęła)	1	2	3	4	5
7. Nie mogę wrócić do poprzedniego rytmu życia	1	2	3	4	5
8. Czuję się sparaliżowany (sparaliżowana) i odłączony (odłączona) (np. jakbym nie był/nie była w swoim ciele)	1	2	3	4	5
9. Nie mam energii lub chęci, aby angażować się w jakiegokolwiek działania	1	2	3	4	5
10. Życie utraciło sens od śmierci bliskiej mi osoby	1	2	3	4	5
11. Chciałbym (chciałabym) umrzeć, aby być na powrót ze zmarłym	1	2	3	4	5
12. Nie czuję bliskości z innymi ludźmi, ani nie czuję satysfakcji z przebywania w ich pobliżu	1	2	3	4	5
13. Czuję jakbym całkowicie utracił (utraciła) kontrolę	1	2	3	4	5
14. Szukam zmarłego w nadziei, że go jednak odnajdę	1	2	3	4	5
15. Czuję, że życie jest beznadziejne z powodu doznanej straty	1	2	3	4	5
16. Ciągłe wracam pamięcią do dawnych relacji ze zmarłą osobą	1	2	3	4	5
17. Czuję się taki bezradny (taka bezradna) odkąd jego (ją) straciłem (straciłam)	1	2	3	4	5
18. Czuję, że on (ona) jest obok mnie	1	2	3	4	5
19. Głośno płaczę, gdy myślę o stracie	1	2	3	4	5
20. Od czasu straty nie mogę zaufać innym ludziom	1	2	3	4	5