

2. pielikums “Paškaitējuma apgalvojumu aptauja”

Paškaitējuma apgalvojumu aptauja (PAA) - 1. daļa. Uzvedība

Šī aptauja sastāv no jautājumiem par dažādu sev pāri darīšanas uzvedību. Lūdzu, atzīmē tikai tādas darbības, kuras esi veicis(-kusi) ar nolūku (tīšām) un bez pašnāvības nolūka (bez mērķa sevi nogalināt).

1. Lūdzu, novērtē reižu skaitu pēdējā gada laikā, kad esi mērķtiecīgi (ar nolūku) darījis sev pāri katrā no šiem veidiem:

	0 (nevienu)	1-4	5 -10	11 – 24	25 un vairāk
Graizīšanās	0	0	0	0	0
Košana	0	0	0	0	0
Dedzināšana	0	0	0	0	0
Zīmju graizīšana ādā	0	0	0	0	0
Knibšana	0	0	0	0	0
Matu raušana	0	0	0	0	0
Ādas plēšana vai raušana	0	0	0	0	0
Sevis dauzīšana vai sišana	0	0	0	0	0
Iejaukšanās brūču dzīšanā (piemēram, raujot nost kreveles)	0	0	0	0	0
Ādas berzēšana pret raupju virsmu	0	0	0	0	0
Sevis durstīšana ar adatām	0	0	0	0	0
Bīstamu vielu (kas nav alkohols vai narkotikas) norīšana	0	0	0	0	0
Cits: _____	0	0	0	0	0

Svarīgi: Ja esi veicis vienu vai vairākas darbības no šī saraksta, lūdzu izpildi šīs aptaujas pēdējo daļu. Ja neesi veicis nevienu no minētajām darbībām, tad, lūdzu, aizpildi nākamo aptauju.

2. Lūdzu, pirmajā lapā apvelc to darbību, kādā veidā visbiežāk sev dari pāri. un atbildi uz pārējiem jautājumiem 2. lpp.

3. Kādā vecumā Tu:

Pirmoreiz sev darīji pāri? _____ Pēdējo reizi sev darīji pāri? _____
(aptuvenais datums - diena/mēnesis/gads)

4. Vai, darot sev pāri, Tu piedzīvo fiziskas sāpes?

Lūdzu, apvelc variantu: JĀ DAŽREIZ NĒ

5. Vai, darot sev pāri, Tu esi viens(-a)?

Lūdzu, apvelc variantu: JĀ DAŽREIZ NĒ

6. Cik daudz laika parasti pāiet no brīža, kad izjūti vēlmi sev nodarīt pāri, līdz tā paveikšanai?

Lūdzu, apvelc variantu:

< 1 stunda 1 - 3 stundas 3 - 6 stundas

6 - 12 stundas 12 - 24 stundas > 1 diena

7. Vai Tu jebkad esi vēlējies pārtraukt sev darīt pāri?

Lūdzu apvelc variantu: JĀ NĒ

Paškaitējuma apgalvojumu aptauja (PAA) - 2. daļa. Funkcijas

Vārds: _____

Datums: _____

Instrukcija

Šī aptauja tika izveidota, lai mums palīdzētu labāk saprast sev pāri darīšanu bez pašnāvības nolūkiem. Zemāk ir saraksts ar apgalvojumiem, kas var attiekties un var neattiekties uz Tavu pieredzi. Lūdzu, atzīmē, cik lielā mērā Tev atbilst šie apgalvojumi:

- Apvelc **0**, ja apgalvojums Tev **nemaz neatbilst**
- Apvelc **1**, ja apgalvojums Tev **daļēji atbilst**
- Apvelc **2**, ja apgalvojums Tev **ļoti atbilst**

Atbilžu varianti: 0 - neatbilst; 1 - daļēji atbilst; 2 - ļoti atbilst

“Darot sev pāri, es...”

Atbilde

1..	...sevi nomierinu	0	1	2
2.	...izveidoju robežu starp sevi un citiem	0	1	2
3.	...sevi sodu	0	1	2
4.	...atrodu veidu, kā rūpēties par sevi (piemēram, aprūpējot rētas)	0	1	2
5.	...radu sāpes, lai beigtu justies nejūtīgs vai sastindzis	0	1	2
6.	...izvairos no impulsa veikt pašnāvības mēģinājumu	0	1	2
7.	...daru kaut ko, lai radītu patīkamu satraukumu vai sajūsmu	0	1	2
8.	...veidoju saikni ar vienaudžiem	0	1	2
9.	...ļauju citiem saprast savu emocionālo sāpju apmēru	0	1	2
10.	...skatos, vai varu izturēt sāpes	0	1	2
11.	...izveidoju ķermenisku apliecinājumu, ka jūtos briesmīgi	0	1	2
12.	...atmaksāju kādam	0	1	2
13.	...apliecinu, ka esmu pašpietiekams	0	1	2
14.	...atbrīvojos no emocionālā spiediena, kas manī ir uzkrājies	0	1	2
15.	...parādu, ka esmu atdalīts no citiem cilvēkiem	0	1	2

16.	...paužu dusmas uz sevi par to, ka esmu nevērtīgs vai stulbs	0	1	2
17.	...radu fizisku ievainojumu, par kuru ir vieglāk rūpēties, nekā par manām emocionālajām ciešanām	0	1	2
18.	...mēģinu sajūst kaut ko, pretstatā tam, ka nejūtu neko, pat ja tās ir fiziskas sāpes	0	1	2
19.	...reaģēju uz pašnāvības domām bez pašnāvības mēģinājuma	0	1	2
20.	...izklaidēju sevi vai citus, darot kaut ko ekstrēmu	0	1	2
21.	...iekļaujos starp citiem	0	1	2
22.	...meklēju rūpes vai palīdzību no citiem	0	1	2
23.	...parādu, ka esmu izturīgs vai stiprs	0	1	2
24.	...pierādu sev, ka manas emocionālās sāpes ir patiesas	0	1	2
25.	...atbiejos citiem	0	1	2
26.	...parādu, ka man nav jāpaļaujas uz citu palīdzību	0	1	2
27.	...mazinu trauksmi, frustrāciju, dusmas vai citas pārņemošas emocijas	0	1	2
28.	...izveidoju barjeru starp sevi un citiem	0	1	2
29.	...reaģēju uz to, ka jūtos neapmierināts ar sevi vai riebjos sev	0	1	2
30.	...ļauju fokusēties uz ievainojuma ārstēšanu, tādējādi sevi iepriecinot vai apmierinot	0	1	2
31.	...pārlicinos, ka vēl aizvien esmu dzīvs, kad nejūtos reāls	0	1	2
32.	...apstādinu pašnāvības domas	0	1	2
33.	...paplašinu savas robežas līdzīgi izpletnlēkšanai vai citām ekstrēmām aktivitātēm	0	1	2
34.	...apliecinu draudzību vai kopību ar draugiem vai tuviem cilvēkiem	0	1	2
35.	...atturu sev tuvos cilvēkus no tā, ka mani pamet vai atsakās no manis	0	1	2
36.	...pierādu, ka varu izturēt fiziskas sāpes	0	1	2
37.	...apliecinu emocionālās ciešanas, ko piedzīvoju	0	1	2
38.	...cenšos sāpināt kādu sev tuvu cilvēku	0	1	2
39.	...pierādu, ka esmu patstāvīgs vai neatkarīgs	0	1	2

□

Atbilžu varianti: 0 - neatbilst; 1 - daļēji atbilst; 2 - ļoti atbilst

Zemāk, lūdzu, uzraksti citus iemeslus, kādēļ sev dari pāri:

Lūdzu, norādi jebkurus citus iemeslus, kurus, tavuprāt, vajadzētu iekļaut šajā sarakstā, pat ja tie Tev neatbilst

Panti, kas atbilst katrai no 13 funkciju skalām:

Afekta regulācija - 1, 14, 27

Starppersonu robežas - 2, 15, 28

Sevis sodīšana - 3, 16, 29

Pašaprūpe - 4, 17, 30

Disociācijas mazināšana / Izjūtu radīšana - 5, 18, 31

Pašnāvnieciskuma mazināšana - 6, 19, 32

Sajūtu meklēšana - 7, 20, 33

Saikņu veidošana ar vienaudžiem - 8, 21, 34

Starppersonu ietekme - 9, 22, 35

Izturība - 10, 23, 36

Ciešanu atzīmēšana - 11, 24, 37

Atriebība - 12, 25, 38

Autonomija - 13, 26, 39

Punkti katrai no funkcijām ir sakārtoti no 0 līdz 6.

Inventory Of Statements About Self-injury (ISAS)

Paškaitējuma apgalvojumu aptauja, latviešu valodas adaptācija, Jānis Lapa, 2020