**Skala ruminacji**

Maciej Załuski

W życiu człowieka mogą mieć miejsce decydujące chwile istotnie zmieniające jego dotychczasowy bieg. Dla niektórych ludzi takim zdarzeniem bywa rozpoznanie poważnej choroby somatycznej, rozpoczęcie długotrwałego leczenia lub rehabilitacji. Proszę powrócić wspomnieniami do początku swojej choroby (dwóch pierwszych tygodni) a następnie całego dotychczasowego okresu leczenia aż do chwili obecnej i ocenić obecność opisanych poniżej zachowań.

1. Zaraz po zachorowaniu nieustannie myślałam/myślałem o początku choroby nie mogąc zrozumieć jak do niej doszło.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

2. Na początku leczenia nieustannie skupiałam/skupiałem uwagę na objawach choroby.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

3. W początkowym okresie leczenia nieustannie myślałam/myślałem o powodach obecności choroby w moim życiu.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

4. W trakcie leczenia choroba całkowicie wypełniała moją uwagę.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

5. Mimo upływu czasu wspomnienia z początku choroby nachodziły mnie.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

6. W trakcie leczenia powstrzymywałam/powstrzymywałem się przed myśleniem wyłącznie o tym co złe.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

7. W trakcie leczenia starałam/starałem się oddzielać problemy bardzo istotne od mniej istotnych, a następnie poszukiwałam/poszukiwałem ich rozwiązań.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

8. Po zachorowaniu zastanawiałam/zastanawiałem się nad tym, co wiem o sobie i życiu.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

9. Przyglądając się sobie i swojemu obecnemu życiu starałam/starałem się dostrzegać również pozytywne chwile.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

10. Starałam/starałem się dostrzegać drobne, korzystne sytuacje, które pojawiły się w moim życiu w trakcie leczenia.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

11. Myśląc o chorobie doszedłem do konkretnych wniosków.

***zdecydowanie nie raczej nie raczej tak zdecydowanie tak***

0 1 2 3

12. W trakcie leczenia myślałam/myślałem o swoich przekonaniach na temat siebie i życia.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

13. W trakcie leczenia myślała,/myslałem o oczekiwaniach od życia, o dalszym jego celu.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

14. Nadal wracam myślami do okresu, gdy byłem zdrowy. Widzę wtedy, jak wiele straciłam/straciłem w wyniku choroby.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

15. W dalszym ciągu nurtują mnie pytania o powody choroby i możliwość jej uniknięcia.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

16. Nadal myślę o początku choroby. Widzę, jak bardzo wpłynęła na mnie i na moje życie.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

17. Nadal myślę o tym, jak choroba zmieniła moje życie.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

18. Wracam myślami do uczuć, które pamiętam z początku choroby.

***wcale nie rzadko często bardzo często***

0 1 2 3

19. W chwili obecnej rozumiem przyczyny wystąpienia choroby w moim życiu.

***zdecydowanie nie raczej nie raczej tak zdecydowanie tak***

0 1 2 3

**Obecność choroby w moim życiu wyjaśniłem sobie następująco (proszę wpisać poniżej):**

……………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..