

H-MID (VERSION 6)

.Paul Dell, Ph.D

עיבוד ותרגום לעברית: פרופ' אלי זומר

שאלון זה מנוסח בלשון זכר, אך מיועד לגברים ונשים כאחד.

הוראות: באיזו תכיפות אתה חווה את החוויות הבאות, או שקורות לך ההתנסויות הבאות כאשר **אינך תחת השפעת אלכוהול או סמים**. אנא רשום את המספר שמתאר אותך בצורה הטובה ביותר. רשום את המספר "0" אם החוויה או ההתנסות אף פעם לא קורת לך, רשום את המספר "10" אם היא תמיד קורת לך. אם החוויה או ההתנסות קורת לך לפעמים, אבל לא תמיד, רשום מספר בין 1 ל-9 אשר מתאר את שכיחות ההתנסות או החוויה בצורה הטובה ביותר.

	תמיד	9	8	7	6	5	4	3	2	1	אף פעם	
	10										0	
												1. בזמן צפייה בטלוויזיה, אתה מגלה שאתה חושב על משהו אחר.
												2. שוכח מה עשית קודם לכן במהלך היום.
												3. מרגיש כאילו הגוף שלך (או חלקים מסוימים ממנו) לא ממש אמיתיים.
												4. חש רגש (למשל, פחד, עצב, כעס, שמחה) שכאילו אינו שייך לך.
												5. דברים מסביבך פתאום נראים לך זרים או שונים מהרגיל.
												6. שומע קול (לא מחשבה) של ילד בראשך. כאילו ילד מדבר בראשך.
												7. חש כאב באברי המין שלך (ללא סיבה רפואית ידועה).
												8. יש לך אישיות אחרת, נפרדת (לא סתם מצב רוח שונה) שלפעמים "משתלטת".
												9. שומע את עצמך מדבר, אבל מרגיש שלא אתה בוחר את המילים שיוצאות לך מהפה.
												10. שוכח משימות שתכננת לבצע.
												11. חש שהמחשבה או הגוף שלך נשלטים על ידי אדם מפורסם (למשל, אלביס פרסלי, ישו, מדונה, הנשיא בוש, אריאל שרון וכו').
												12. מנסה לגרום למישהו אחר לקנא (למשל, על ידי זה שאינך מקדיש תשומת לב לבן זוגך או מתעניין במישהו אחרות ובכך מעורר את קנאתו).
												13. מרגיש כאילו חברים קרובים, קרובי משפחה או בני ביתך נראים לך זרים או שונים מהרגיל.
												14. חי מחדש אירוע טראומטי בצורה כה עזה עד שאתה לגמרי מאבד קשר עם איפה שאתה בעצם נמצא (כלומר, אתה חושב שאתה נמצא שם שוב בזמן ההוא).
												15. מתקשה לבלוע רוק או מזון, כאילו שהגרון שלך חסום (ללא סיבה רפואית ידועה).
												16. חווה מצבים שבהם אתה יושב ובוהה בחלל האוויר בלי שום מודעות למה שקורה סביבך וגם לא מגיב כשמדברים אליך. כאילו מנותק ונמצא במקום אחר. כאילו מהופנט.
												17. לא מצליח להבין מדוע אתה אומר או עושה דברים מסוימים.
												18. רואה תמונות של ילד שכאילו "מתגורר" בראשך.
												19. מספרים לך על דברים שעשית לאחרונה, אך אין לך שום זיכרון שעשית את הדברים הללו.
												20. מחשבות נכפות עליך, כאילו מוכנסות לראשך בניגוד לרצונך.
												21. מעמיד פנים שמהו נוראי קרה לך כדי שלאחרים יהיה אכפת ממך (למשל, שחווית אונס, התעללות מינית, התעללות פיזית או רגשית, השתתפות בקרב צבאי, וכו').

	22. מחשבות רבות עוצמה צעות בראשך 'משום מקום'.
	23. פתאום אתה נוכח לדעת שהדקות האחרונות או השעות האחרונות שחלפו פשוט נעלמו לך. יש לך "בלק אוט" מוחלט לגבי הזמן שעבר ואין לך שום זיכרון לגביו.
	24. לא זוכר מה אכלת בארוחתך האחרונה (או לא זוכר אם אכלת בכלל).
	25. מרגיש כאילו אתה "נמצא" או "נוכח" רק באופן חלקי, לא "מאופס" (או כאילו שאתה בכלל לא "נמצא" או "לא מאופס").
	26. מחשבתך נשלטת על ידי כוח חיצוני (למשל, על ידי גלי רדיו, על ידי ה-CIA על ידי המוסד או השב"כ הישראלי, על ידי שידורים מהחלל החיצון וכו').
	27. ללא סיבה רפואית ידועה, מרגיש חוסר תחושה מוחלט בגופך. כאילו שהעור שלך רדום, כמו לאחר זריקה נגד כאבים.
	28. מרגיש מחולק, מפוצל מבפנים, כאילו שיש לך כמה חלקים באישיות המתפקדים באופן עצמאי.
	29. לאף אחד לא אכפת ממך.
	30. שומע בתוך ראשך קולות (לא מחשבות) מתווכחים או מדברים האחד עם השני.
	31. "מאבד" פרק זמן מסוים וחש שכחה מוחלטת לגבי מה שקרה באותו פרק זמן.
	32. תחושות עזות של סבל נפשי שאינך יודע מניין באו.
	33. בזמן קריאה, אתה שם לב שאתה חושב על משהו אחר.
	34. חש דחפים חזקים לעשות משהו, אבל מרגיש כאילו הדחפים אינם שייכים לך.
	35. מרגיש ריק ולבד בצורה כואבת.
	36. מרגיש מכני או לא ממש אנושי.
	37. דברים מסביבך נחווים כלא ממשיים.
	38. מעמיד פנים שיש לך מחלה גופנית (למשל, שפעת, סרטן, כאב ראש, ניתוח רפואי וכו') על מנת לזכות באהדה.
	39. מאבד את הראיה לזמן מה, כאילו שאתה עיוור (ללא סיבה רפואית ידועה).
	40. מרגיש שהצבע של גופך משתנה.
	41. מרגיש שאתה (הכוונה לאישיות שלך ולא רק לדיעותיך או לרגשותיך) מפוצל, חצוי, או מחולק מבפנים.
	42. שומע קול בראשך (לא מחשבה) שמנסה לומר לך מה לעשות.
	43. מוצא דברים בבית (למשל, נעליים, בגדים, צעצועים, מוצרים של טיפוח וניקיון הגוף) שאינך זוכר שקנית.
	44. אתה עושה מה שצריך אבל מרגיש מנותק מאוד מהתנהגותך, כאילו אתה "רק עובר ליד החיים".
	45. חש כעוס.
	46. לא מסוגל לזכור מי אתה.
	47. מדבר עם אנשים אחרים על איך שנפגעת או קיבלת יחס רע.
	48. נמצא במקום מוכר, אבל מוצא אותו זר ולא מוכר.
	49. מרגיש לא בטוח לגבי מי אתה באמת.
	50. "חוזר לעצמך", או כאילו מתעורר באמצע שיחה עם מישהו, ולא רק שאין לך מושג על מה דיברתם ואתה חש כאילו שצנחת אל השיחה מ"שום מקום", אלא שלמעשה אפילו לא ידעת שבכלל ניהלת אתו שיחה.
	51. מדבר עם אנשים על טראומות מאוד חמורות שחווית.
	52. מחשבותיך "משודרות" מהמוח שלך כך שאנשים אחרים ממש יכולים לשמוע את מחשבותיך במוחם שלהם.
	53. נאמר לך שהיו זמנים שממש לא זיהית חברים קרובים או בני משפחה שלך, לא

	הכרת אותם, לא ידעת מי הם (למשל, שאלת בן/בת זוג או חברה "מי אתה?").
	54. דחוי על ידי אנשים אחרים.
	55. מרגיש את נוכחותו של אדם זקן בתוכך שרוצה לקרוא בעיתון או ללכת לשירותים.
	56. לא מצליח להיזכר בשמך, גילך או כתובתך.
	57. מצבי הרוח שלך משתנים כל כך מהר עד שאינך יודע כיצד תרגיש בעוד רגע.
	58. מרגיש שאנשים אחרים, חפצים, או העולם שמסביבך זרים לך או לא ממש אמיתיים.
	59. כועס על כך שחייך הרוסים.
	60. משותק גופנית ולא מסוגל לזוז (ללא סיבה רפואית ידועה).
	61. שומע קול בראשך (לא מחשבה), ובו זמנית רואה את דמותו של אותו 'אדם' או של הקול שלו.
	62. אף אחד לא מבין עד כמה רע לך.
	63. מגזים בסימפטומים של מחלה גופנית שבאמת יש לך (למשל, שפעת, הצטננות, כאב ראש, חום, מיחושים וכו') על מנת להשיג סימפטיה או תשומת לב.
	64. כאילו "חוזר לפתע להכרה" ומוצא את עצמך שוכב במיטה או על הספה (או במקום דומה), בלי שאתה מסוגל לזכור איך הגעת לשם .
	65. מתנהג באימפולסיביות.
	66. נעשה כה מוטרד מפלשבקים (הבזקי תמונות מהעבר) עד שקשה לך לקום מהמיטה ולהתמודד עם משימות היום.
	67. לא זוכר חלקים גדולים מהילדות שלך (זו שלאחר גיל 5).
	68. לא מסוגל לשמור על חברויות.
	69. מרגיש מנותק לחלוטין ממה שקורה מסביבך.
	70. נדרש לשנות במידה מסוימת את האמת, על מנת להשיג תשומת לב או דאגה מהרופא או המטפל שלך.
	71. מאבד לחלוטין את השמיעה לזמן מה, כאילו שאתה נעשה לגמרי חרש (ללא כל סיבה רפואית ידועה).
	72. מרגיש כאילו אתה לפעמים שונה ממי שאתה בדרך כלל.
	73. מרגיש את הכאב הנפשי הנובע מזה שמעולם לא היית ממש מיוחד בעיני מישהו.
	74. "חוזר לעצמך" פתאום באמצע ביצוע של משימה כלשהי ונוכח לדעת שהיית לחלוטין לא מודע לכך שאתה מבצע אותה (למשל, שאתה באמצע שאיבת האבק מהשטיח, באמצע הכנת ארוחה, שאתה מכה את ילדך וכו').
	75. פוגע פיזית בעצמך כדי שלמישהו יהיה אכפת או כדי שמישהו ישים לב.
	76. מוצא דברים בסלי הקניה או בשקיות הקניה שלך שאינך זוכר שקנית.
	77. אנשים חושבים שאתה חי "בעולם משלך".
	78. מרגיש שחלקים מעברך חסרים לך.
	79. שוכח מייד מה שאנשים אומרים לך.
	80. לא בטוח לגבי מה אמיתי ומה לא אמיתי בסביבתך.
	81. מוטרד מפלשבקים (הבזקים של תמונות מהעבר) עד כדי כך שזה מקשה על תפקוד בעבודה (או שזה מקשה על ביצוע משימותיך היומיומיות).
	82. מתקשה בהליכה (ללא סיבה רפואית ידועה).
	83. נע לסירוגין בין הרגשה שאתה אדם מבוגר לבין הרגשה שאתה ילד.
	84. שומע קול בראשך (לא מחשבה) הרוצה שתפגע בעצמך.
	85. כאשר משהו קשה ומטריד קורה לך, פתאום כאילו יש לך "נפילת מסך", אתה מתנתק ואין לך מושג מה קורה בדקות או בשעות הבאות: פרק זמן מסוים כאילו "נעלם לך" ואין לך כל מושג מה עשית או מה קרה אז.

	86. אחרי חלום בלהה, אתה מתעורר ומוצא את עצמך לא במיטתך, אלא במקום אחר (למשל, על הרצפה, בארון, בחדר אחר וכו').
	87. לא מסוגל להיזכר במשהו, אבל מרגיש שזה ממש על "קצה הלשון" שלך.
	88. מקבל החלטות פזיזות.
	89. מרגיש מאוד מבולבל ביחס למי אתה באמת.
	90. מרגיש שדברים חשובים קרו לך מוקדם יותר בחיך, אבל אינך זוכר אותם.
	91. נמצא מחוץ לגוף שלך ומסתכל על עצמך כאילו היית בן אדם אחר.
	92. מרגיש כאילו אתה מסתכל על העולם דרך מסך ערפל, כך שאנשים וחפצים נראים מרוחקים או לא ברורים.
	93. פוגש או מדבר עם אנשים אחרים שיש להם הפרעה זהה לזו שלך.
	94. יש לך התקפי פרכוס שהרופא שלך לא מוצא להם שום סיבה.
	95. נכנס למצבים שבהם אתה יושב ובוהה בחלל האוויר בלי שום מודעות למה שקורה סביבך וגם לא מגיב כשמדברים אליך (כמו בהיפנוזה). אתה שקוע כה עמוק במצבים אלה או לזמן כה ממושך, עד שהם ממש פוגעים בפעילויותך היומיומיות ומפריעים לביצוע מחויבויותך.
	96. חושב על כמה מעט תשומת לב קיבלת מהורך.
	97. שומע רעש רב או צעקות בראשך.
	98. שומע קולות אשר מגיעים ממקומות לא רגילים (למשל, מהמזגן, מהמחשב, מהקירות וכו') אשר מנסים לומר לך מה לעשות.
	99. מילים פשוט יוצאות להן מפיהך כאילו היו ללא שליטתך.
	100. מקשיב למישהו ושם לב שלא שמעת חלק מהדברים שהוא אמר.
	101. רגשות עזים ופתאומיים של כעס שנדמה כאילו באים משום מקום.
	102. חש שיש תקופות שנעלמו לך (כאילו שיש לך "חורים בזיכרון").
	103. מרגיש כאילו אתה שני אנשים שונים – אחד שעושה מה שצריך אבל פועל באופן מנותק ממעשיו והשני שרק מתבונן.
	104. מרגיש שהסובב אותך, או אנשים אחרים נמוגים או נעלמים.
	105. חווה פִּלְשִׁבְקִים (הבזקים של תמונות מהעבר) טראומטיים שגורמים לך לרצות להכאיב לעצמך או לפגוע בעצמך.
	106. נכנס למשך שעות למצבים שבהם אתה יושב ובוהה בחלל האוויר בלי שום מודעות למה שקורה סביבך וגם לא מגיב כשמדברים אליך. כאילו מנותק ונמצא במקום אחר, כאילו מהופנט.
	107. מרגיש שחלק מהתנהגויותך אינם ממש שלך.
	108. מוצא שמהו התבצע (למשל, שהקניות התבצעו, שהוכנה ארוחה, שקירות החדר נצבעו, מכשיר מקולקל תוקן), אך אינך זוכר שאתה ביצעת אותו (למרות שאתה <u>יודע</u> שאתה <u>מוכרח</u> להיות הבן אדם שביצע את זה).
	109. שוכח היכן הנחת משהו.
	110. חולם חלומות שאינך זוכר למחרת.
	111. מרגיש שאתה זקוק נואשות לדבר עם מישהו על מה שכואב או מציק לך.
	112. מרגיש בנוכחות של אישיות עצמאית וכועסת שפועלת בראשך ומנסה לשלוט במה

	שאתה עושה או אומר. כאילו שיש שם בפנים מישהו אחר , כעוס מאוד.
	113. החשיבה שלך נחסמת או שראשך מתרוקן לחלוטין.
	114. מרגיש כאילו הזמן נעשה איטי יותר או עוצר מלכת.
	115. זיכרונות קשים עולים בראשך ואינך מצליח להיפטר מהם.
	116. מבלי שאתה תופס שזה מתרחש בכלל, אתה הולך ושוקע למצבים שבהם אתה יושב ובוהה בחלל האוויר בלי שום מודעות למה שקורה סביבך וגם לא מגיב כשמדברים אליך. כאילו מהופנט.
	117. מילים יוצאות מפיד, אבל לא אתה אמרת אותם ואינך יודע מניין באו מילים אלה.
	118. שומע קולות (לא מחשבות או תחושות) בוכים בראשך.
	119. לפתע מוצא את עצמך עומד במקום מסוים וחש כאילו צנחת לשם משום מקום. אתה לא מצליח להיזכר מה קרה קודם לכן. כאילו שנמחק לך פרק הזמן הקודם, כאילו ש"התעוררת" ממשהו.
	120. כשאתה חושב על משהו "שאסור" לך לחשוב עליו, משהו אחר בראשך מתערב ומפריע לך לחשוב על זה.
	121. חולם בהקיץ.
	122. מסוגל לזכור מעט מאוד מעברך.
	123. לא מזהה את עצמך במראה.
	124. מרגיש פגוע.
	125. חווה מחדש תחושות גופניות מאירוע טראומטי בעבר.
	126. חלק מגופך (למשל, זרוע, רגל, ראש וכו'), כאילו נעלם ומופיע שוב רק כעבור מספר ימים.
	127. כשמשהו מטריד קורה לך, אתה מתחיל "להפליג" במחשבותיך.
	128. מספר לאנשים אחרים על ההפרעה או על ההפרעות הפסיכולוגיות שלך.
	129. בשעת כעס, אתה עושה או אומר דברים שאינך זוכר אחר כך (אחרי שאתה נרגע) שאמרת או עשית.
	130. מקצין את הסימפטומים של בעיה נפשית שבאמת יש לך [למשל, דיכאון, בולמיה, הפרעה פוסט-טראומטית, בלק-אאוטים בזיכרון (חוסר יכולת להזכר), נטייה להתאבד וכו'].
	131. מסוגל לבצע משהו בהצלחה מרובה בזמן מסוים, ואחר כך, אתה לא מסוגל לבצע אותו כלל בפעם אחרת.
	132. לא מצליח להיזכר במשהו, ואז משהו כאילו "מעורר" או מזעזע את זיכרוןך ואתה כן נזכר.
	133. מרגיש כאילו אתה נמצא "בתוך" עצמך, מתבונן במה שאתה עושה.
	134. לא מצליח להיזכר באירועים חשובים בחיך (למשל, יום נישואיך, הולדת ילדך, הלווית סבתך, בחינות גמר כמו בחינות בגרות וכו').
	135. חש מרוחק או מנותק ממחשבותיך וממעשיך.

	136. דברים מסביבך נראים כמשנים את גודלם או את צורתם.
	137. חווה פִּלְשֶׁבְקִים טראומטיים שגורמים לך לרצות למות.
	138. מרגיש שיש לך מספר אישיות נפרדות ועצמאיות.
	139. מוטרד מהאופן שבו אתה שוקע בקלות למצבים שבהם אתה יושב ובוהה בחלל האוויר בלי שום מודעות למה שקורה סביבך וגם לא מגיב כשמדברים אליך. כאילו מתהפנט.
	140. שומע קול בראשך (לא מחשבה) שקורא לך בשמות גנאי (למשל, "נמושה", "טיפש", "זונה", "מופקר", "כלב", "נבלה", "פרוצה" וכו').
	141. לפתע מבין ששעות חלפו, ואינך יודע מה עשית באותו פרק זמן.
	142. צריך לחזור ולתקן טעויות או שגיאות שעשית.
	143. בעיות של זיכרון חלש שגורמות לך קושי רב.
	144. מרגיש שראייתך נעשית פתאום חדה יותר או שצבעים לפתע נראים יותר חיים או בעלי עוצמה חזקה יותר.
	145. חווה מחדש אירוע טראומטי מהעבר בצורה כל כך חיה שאתה ממש מסוגל לראות, לשמוע, להרגיש ולהריח את הדברים.
	146. מחשבותיך ורגשותיך משתנים כל כך בקלות עד שאינך מבין את עצמך.
	147. נכנס למשך מספר ימים ברציפות לתוך מצבים שבהם אתה יושב ובוהה בחלל האוויר בלי שום מודעות למה שקורה סביבך. כאילו מנותק ונמצא במקום אחר ולא זוכר מה קורה בינתיים. כאילו מהופנט.
	148. מרגיש מחולק, מפוצל מבפנים, כאילו שאתה לא אחד, אלא כמה.
	149. יש לך אנשים אחרים בתוכך (או חלקים באישיותך) שיש להם שמות משלהם.
	150. מגלה ששינית את ההופעה שלך (למשל, גזרת את שיערך, שינית תסרוקת, או שינית את הלבוש שלך, או שהתאפרת וכו'), ללא זיכרון שעשית זאת.
	151. מחשבות נכנסות לראשך ואינך יכול להפסיק אותן.
	152. מספרים לך על דברים שעשית, אבל אתה לא זוכר שעשית אותם ולעולם גם לא היית עושה אותם (למשל, לקלל כמו עבריי, לכעוס מאוד, להתנהג כמו ילד, או להתנהג בצורה מאוד מינית).
	153. חווה מצבים של מעין שינוי במצב המודעות שלך, שבמהלכם אתה רואה עצמך מובל לתוך חללית ועובר ניסויים על ידי יצורים מהחלל החיצון.
	154. מוטרד או מודאג מעד כמה אתה שוכח.
	155. מקצין אירוע טראומטי שפעם קרה לך (למשל, אונס, קרב צבאי, התעללות פיזית או רגשית, התעללות מינית, התעללות על ידי בן זוגך וכו') על מנת לקבל תשומת לב או לזכות באהדה.
	156. חי מחדש אירוע טראומטי בצורה כל כך טוטאלית שאתה חושב שהאדם שנוכח אתך הוא

	<p>בעצם מישהו מהאירוע הטראומטי (למשל, כשאתה נמצא בבית עם בן-זוגך, אתה רואה עצמך נאנס על ידי מישהו שבאמת פגע בך, וממש חושב שכן זוגך הוא אותו האיש. כלומר, אתה רואה את הפוגע מולך במקום לראות את בן זוגך).</p>
	157. חושב על שום דבר.
	158. מרגיש כאילו אתה לא תמיד אותו סוג של בן-אדם.
	159. שומע קול בראשך (לא מחשבה) שרוצה שתמות.
	160. לפתע מוצא עצמך במקום מוזר בבית (למשל, בתוך הארון, מתחת למיטה, מקופל על הרצפה וכו'), ואינך יודע איך הגעת לשם.
	161. מרגיש כאילו יש משהו או מישהו בתוכך שמשתלט על התנהגותך או על הדיבור שלך.
	162. לגמרי שוכח כיצד לבצע משהו שאתה יודע היטב איך לבצעו (למשל, איך לנהוג, איך לקרוא, איך להשתמש במחשב, איך לנגן בפסנתר וכו').
	163. שומע קול בראשך (לא מחשבה) שמדבר ללא הרף על איידס והומוסקסואלים.
	164. מרגיש שחלק מגופך מנותק משאר הגוף.
	165. מאוד רוצה לדעת למה אתה מרגיש כמו שאתה מרגיש ולמה אתה מתנהג כמו שאתה מתנהג.
	166. צלילים בקרבת מקום נשמעים לך כבאים ממקום מרוחק (ללא סיבה רפואית ידועה).
	167. נכנס למצב של שינוי במצב המודעות שבו אתה נשלט על ידי רוח או שד.
	168. תמונות של טראומה מהעבר לפתע מבזיקות בראשך.
	169. לא חש כאב גופני (ללא סיבה רפואית ידועה) למרות שאתה חשוף לגירוי מכאיב ואמור להרגיש כאב.
	170. מגלה שספגת פגיעה גופנית משמעותית (למשל, חתך, או כוויה או חבלות רבות), ואינך זוכר איך זה קרה.
	171. שומע קול בראשך (לא מחשבה) שקורא לך שקרן או מספר לך שאירועים מסוימים מעולם לא קרו לך.
	172. מרגיש כאילו חלק מגופך (או כל גופך) נעלם.
	173. לפתע מוצא עצמך במקום כלשהו (למשל, בחוף הים, בעבודה, במועדון לילה, מכונית שלך וכו'), ללא יכולת לזכור איך הגעת לשם.
	174. מרגיש שיש אדם אחר בתוכך שיכול לצאת ולדבר אם הוא רוצה.
	175. מוכן לעשות או לומר כמעט כל דבר על מנת להיות 'מיוחד' בעיני מישהו.
	176. יש לך חלומות בלהה בהם מופיעה הטראומה מעברך.
	177. אנשים מבחינים במבט הבוהה והמנותק שלך ובעובדה שאתה "מרחף במקום אחר".
	178. נעשה מרוצה מהדאגה והאהדה שאתה זוכה לה, כאשר אנשים שומעים על הטראומות מהן סבלת.

	<p>179. אתה עושה משהו או מדבר עם מישהו ופתאום אתה מתעשת, "חוזר לעצמך", ומסתבר שבזמן שחלף משהו השתנה בסביבתך באופן פתאומי ובלתי מובן: אתה מוצא שעשית משהו שאינך זוכר שעשית. לדוגמה, ששברת חפצים, שחתכת את עצמך, או שניקית את כל הבית.</p>
	180. חושב מחשבות שנדמה כאילו הן אינן ממש שייכות לך.
	181. חש כאב בזמן הטלת שתן (ללא סיבה רפואית ידועה).
	182. נע לסירוגין בין הרגשה שאתה בן אדם לבין הרגשה שאתה יצור ממין אחר (למשל, חתול, כלב, סוס וכו').
	183. שדה הראייה שלך מצטמצם ללא סיבה רפואית ידועה ונראה לך כאילו אתה מתבונן אל העולם כמו מתוך מנהרה (tunnel vision) או צינור.
	184. מתקשה להפסיק את השינוי במצב המודעות שלתוכו אתה שוקע, מין היפנוט שבו אתה בוהה בחלל האוויר, מנותק מסביבתך ושממנו קשה לך לצאת.
	185. מצב הרוח שלך משתנה במהירות ללא סיבה כלשהי.
	186. מגלה שניסית להתאבד, אבל אינך זוכר זאת.
	187. מוצא פתקים, או רשימות, או הערות כתובות או ציורים שברור שאתה כתבת לאחרונה (או ציירת), אבל אינך זוכר שעשית זאת.
	188. מרגיש לפתע מאוד צעיר וקטן בגודלך, כמו ילד קטן.
	189. לפתע אינך יודע כיצד לבצע את עבודתך.
	190. מרגיש כאילו מתנהל מאבק בתוכך לגבי מי אתה באמת.
	191. גופך לפתע נחוה על ידך כאילו אינו שייך לך.
	192. מוטרד על ידי פלשבקים (הבזקי חיים של תמונות מעברך) למשך מספר ימים רצופים.
	193. מתפלא על הרגשות שאתה מרגיש ולא מבין מדוע אתה מרגיש אותם.
	194. בזמן נהיגה במכונית בדרך המוכרת לך, אתה לא מצליח להיזכר במה שקרה קודם לכן במהלך נהיגתך.
	195. שינויים ניכרים בכתב היד שלך.
	196. רגשות עזים (למשל, פחד, או כעס, או כאב רגשי ופגיעות) שלפתע נעלמים.
	197. מסתכל במראה ורואה מישהו אחר.
	198. חלק ממחשבותיך לפתע נלקחות ממך.
	199. שומע קול בראשך (לא מחשבה) שמצווה עליך "לסתום את הפה".
	200. אנשים אומרים לך שלעיתים אתה מתנהג בצורה כל כך שונה שנדמה שאתה בן אדם אחר.
	201. חווה תחושות מתחלפות: פעם מרגיש כמו גבר ופעם מרגיש כמו אישה.
	202. יש לך חלק אחר בפנים (או כאילו אישיות אחרת בתוכך) שיש לו זיכרונות, התנהגויות ורגשות שונים מאלה שלך.
	203. מרגיש שכפות רגליך או ידיך (או חלקים אחרים בגופך) השתנו בגודלם.

	204.היו זמנים בהם כאילו "התעוררת" או "חזרת לעצמך" והופתעת למצוא בידיך מנת-יתר של גלולות או סכין גילוח, או משהו אחר שיכול לפגוע בך.
	205.מוצא בבית פתקים, מכתבים, או רישומים ביומן בכתב-יד שבכלל אינו מוכר לך.
	206.חוזה פלשביקים (הבזקי היזכריות ברורים) של פרקים גרועים מתוך תוכנית הטלוויזיה האהובה עליך.
	207. שומע קול בראשך (לא מחשבה) שמכנה אותך: "כישלון", "אפס", "לא שווה" או "חסר תועלת".
	208.יש לך חלק כועס מאוד ונפרד מאישיותך, כאילו אישיות אחרת , ש'יוצא' ואומר וגם עושה דברים שלעולם לא היית אומר או עושה.
	209.מרגיש כאילו חלק ממחשבותיך נלקחות מתוך ראשך על ידי כוח כלשהו או על ידי חלק אחר שלך.
	210.מרגיש מאבק בתוכך לגבי מה לחשוב, איך להרגיש, ומה אתה צריך לעשות.
	211.לא זוכר היכן היית אתמול.
	212.מרגיש שחלק אחר או אישיות אחרת בתוכך מנסה לעצור אותך מלעשות או לומר דבר מה.
	213.מרגיש שהיית רוצה שמישהו סוף-סוף יבין כמה רע לך.
	214.יותר מחלק אחד שלך (לא רק אתה, אלא גם מישהו אחר מבפנים) הגיב לפריטים שבשאלון זה.
	215.מרגיש בנוכחות של חלק כועס ונפרד בתוך ראשך, כמו אישיות נפרדת, שכאילו שונא אותך.
	216. שומע קול מרגיע, מסייע או מגונן בראשך (לא מחשבות מרגיעות, ממש קול).
	217.אתה מוצא שחפצים בביתך נעלמים, לא נמצאים היכן שהנחת אותם, או מוזזים ממקומם (ואינך יודע איך זה קורה).
	218.שם לב לנוכחותו של ילד בתוכך.