

SI-Bord

Nahathai Wongpakaran, Tinakon Wongpakaran, Pimolpun Kuntawong
Polska adaptacja: Piotr Brud, Jan Ciecuch

W jakim stopniu poniższe stwierdzenia opisują Ciebie? Odpowiedź zaznacz wstawiając krzyżyk po prawej stronie w odpowiednim polu.

- 1 – W ogóle mnie nie opisuje**
- 2 – Trochę mnie opisuje**
- 3 – Dość dobrze mnie opisuje**
- 4 – Bardzo dobrze mnie opisuje**

	1	2	3	4
1. Kiedy opuszczają mnie ludzie, z którymi jestem związany/a, ledwo mogę to przeżyć.				
2. Relacje między mną a osobami z którymi jestem związany charakteryzują się wzlotami i upadkami. Dobre epizody z życia są naprawdę bardzo dobre, natomiast złe - są bardzo złe.				
3. Moje odczucia zmieniają się bardzo szybko, np. w taki sposób, że mam poczucie, że „Nie wiem kim jestem”, „Nie wiem dokąd zmierzam” lub „Czuję się samotny/a”, „Nie mam celów”.				
4. Grożę, że zrobię sobie krzywdę lub usiłuję robić sobie krzywdę lub usiłowałem/am popełnić samobójstwo.				
5. Mój nastrój zmienia się nagle, na przykład z normalnego na poddenerwowanie, depresyjność lub lęk.				