

Škála perinatálního zármutku

Jak se škálou perinatálního zármutku pracovat?

Každá z položek je výrok či tvrzení vyjadřující myšlenky a pocity, které prožívají lidé po ztrátě. Během rozhovoru s rodičem může porodní asistentka zaznamenávat jeho odpovědi zakroužkováním číslice, do jaké míry rodiče souhlasí či nesouhlasí s uvedeným tvrzením/výrokem. Pokud si rodič není jistý, použije se kategorie „nevím“. Tato kategorie by se měla používat skutečně co nejméně, když opravdu rodič nebude mít žádný názor a nic nebude vystihovat jeho pocity.

	Tvrzení	Zcela souhlasím	Souhlasím	Nevím	Nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
1	Jsem smutná.	1	2	3	4	5
2	Je pro mě obtížné snášet se s některými lidmi.	1	2	3	4	5
3	Cítím prázdnotu.	1	2	3	4	5
4	Nedokážu vykonávat běžné aktivity a pokračovat v nich.	1	2	3	4	5
5	Cítím potřebu hovořit o svém dítěti.	1	2	3	4	5
6	Truchlím po svém dítěti.	1	2	3	4	5
7	Jsem vystrašená.	1	2	3	4	5
8	Uvažuji od ztráty dítěte o sebevraždě.	1	2	3	4	5
9	Užívám léky na své psychické potíže.	1	2	3	4	5
10	Velice se mi stýská po dítěti.	1	2	3	4	5
11	Cítím, že se postupně dobře se ztrátou dítěte vyrovnávám.	1	2	3	4	5
12	Je pro mě bolestné vracet se ve vzpomínkách ke ztrátě dítěte.	1	2	3	4	5
13	Když vzpomínám na dítě, jsem rozrušená.	1	2	3	4	5
14	Když vzpomínám na dítě, pláču.	1	2	3	4	5
15	Když vzpomínám na dítě, cítím jistou vinu.	1	2	3	4	5
16	Když vzpomínám na dítě, cítím se fyzicky špatně.	1	2	3	4	5
17	Od ztráty dítěte se necítím bezpečně v životě, cítím se zranitelná.	1	2	3	4	5
18	Pokouším se smát a být veselá, ale nic se mi nezdá zábavné.	1	2	3	4	5
19	Čas od úmrtí dítěte ubíhá velice pomalu.	1	2	3	4	5
20	Nejlepší část mě samotné zemřela s mým dítětem.	1	2	3	4	5
21	Nevšímám si ostatních lidí, přestali mě zajímat od té doby, co mi zemřelo dítě.	1	2	3	4	5
22	Od úmrtí dítěte se cítím bezcenná.	1	2	3	4	5
23	Obviňuji sama sebe za smrt dítěte.	1	2	3	4	5
24	Zlobím se více na své přátele a příbuzné, než bych měla.	1	2	3	4	5
25	Někdy mám pocit, že potřebuji profesionální pomoc, která by mi pomohla vrátit se zpět do mého života před ztrátou dítěte.	1	2	3	4	5
26	Od té doby, co mi zemřelo dítě, se cítím, jako bych jen přežívala a skutečně nežila život.	1	2	3	4	5
27	Od úmrtí svého dítěte se cítím tak osamělá.	1	2	3	4	5
28	Cítím se poněkud izolovaná a osamělá, dokonce i mezi přáteli.	1	2	3	4	5
29	Je bezpečnější nemilovat.	1	2	3	4	5
30	Shledávám obtížným činit jakákoli rozhodnutí od úmrtí svého dítěte.	1	2	3	4	5
31	Bojím se budoucnosti.	1	2	3	4	5
32	Být truchlící rodič znamená být druhořadý a podřadný člověk.	1	2	3	4	5
33	Je skvělý pocit žít.	1	2	3	4	5

Instrukce pro skórování

Celkového skóre škály perinatálního zármutku je dosaženo obrácením všech položek kromě 11 a 33. Tím, že se obrátí položky, vyšší skóre nyní odráží intenzivnější žal. Pak skóre sečtete. Výsledkem je celkový počet bodů s možností rozpětí 33 až 165 bodů. Autoři škály upozorňují, že počet bodů vyšší než 91 může indikovat vyšší zranitelnost jedince ve vztahu k perinatální ztrátě. Pak je doporučeno využít ve větší míře sociální oporu blízkých, laickou nebo odbornou psychologickou pomoc.