



## Escala de Despersonalização-Desrealização de Deenz (DDDS) Questionário

### Instruções

Escala de Despersonalização-Desrealização de Deenz (DDDS) contém 20 itens avaliados numa escala de 5 pontos. Responda a cada pergunta com sinceridade, com base nos seus pensamentos, sentimentos e experiências habituais. Não há respostas certas ou erradas.

#	Declaração	Quase nunca (0)	Raramente (1)	Às vezes (2)	Frequentemente (3)	Quase sempre (4)
1	Sinto que estou a observar-me a mim próprio à distância.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Sinto-me emocionalmente entorpecido ou desligado dos meus sentimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Sinto-me distanciado dos meus pensamentos ou emoções.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Sinto que estou a observar a minha vida em vez de a viver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Às vezes sinto que o meu corpo não me pertence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Sinto-me desconectado do meu eu físico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Sinto-me estranho ou desconhecido quando olho para mim mesmo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Sinto-me como se não estivesse totalmente presente dentro do meu corpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Quase nunca (0)	Raramente (1)	Às vezes (2)	Frequentemente (3)	Quase sempre (4)
9	O mundo à minha volta parece-me, por vezes, irreal ou onírico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	O meu ambiente parece-me, por vezes, estranho ou desconhecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Os objetos à minha volta parecem, por vezes, distorcidos ou invulgares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Por vezes, questiono-me se o que estou a viver é real.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	As distâncias entre os objetos parecem, por vezes, diferentes do que realmente são.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Os locais parecem, por vezes, maiores ou menores do que deveriam ser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Às vezes sinto-me desorientado em ambientes familiares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	A minha perceção do espaço parece, ocasionalmente, distorcida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Estas experiências interferem com as minhas atividades diárias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Estas experiências afetam as minhas relações com os outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Estas experiências causam-me um sofrimento significativo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Estas experiências reduzem a minha qualidade de vida global.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Instruções para a pontuação

As respostas devem ser somadas de acordo com os procedimentos de pontuação da avaliação.

Pontuações mais elevadas indicam, em geral, uma maior expressão do conceito avaliado, salvo indicação em contrário.

## Chaves de pontuação das dimensões

Dimensão	Artigos	Número de artigos
Desapego Emocional (Despersonalização)	1, 2	2
Distanciamento emocional (Despersonalização)	3, 4	2
Percepção alterada de si mesmo (Despersonalização)	5, 6	2
Percepção alterada de si mesmo (Despersonalização)	7, 8	2
Alterações percetivas (desrealização)	9, 10, 11, 12	4
Distorções espaciais (desrealização)	13, 14, 15, 16	4
Comprometimento funcional	17, 18, 19, 20	4

## Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Desapego Emocional (Depersonalização)	2	0–8
Distanciamento emocional (Depersonalização)	2	0–8
Percepção alterada de si mesmo (Depersonalização)	2	0–8
Percepção alterada de si mesmo (Depersonalização)	2	0–8
Alterações perceptivas (desrealização)	4	0–16
Distorções espaciais (desrealização)	4	0–16
Comprometimento funcional	4	0–16
<b>Pontuação geral</b>	<b>20</b>	<b>0–80</b>

## Fonte

Escala de Depersonalização-Desrealização de Deenz (DDDS-20)

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versão interativa: [Escala de Depersonalização-Desrealização de Deenz \(DDDS\)](#)