

QÜESTIONARI DE PERCEPCIÓ CORPORAL (BPQ)

Stephen W. Porges, Ph.D.
Copyright © 1993, 2015

Traducció i adaptació:
Antonio Bulbena-Vilarrasa MD, PhD, MSc (Cantab),
Guillem Pailhez Vindual MD, PhD,
Andrea Bulbena-Cabré MD

I: PERCEPCIÓ O CONSCIÈNCIA DEL PROPI COS

Pensi fins a quin punt percep els seus propis processos corporals. Marqi la resposta que més se li ajusta.

M'adono clarament quan noto:

	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
1. Que haig d'empassar freqüentment	1	2	3	4	5
2. Que haig de tossir per aclarir la gola	1	2	3	4	5
3. Que la meva boca s'asseca	1	2	3	4	5
4. Que la meva respiració s'accelera	1	2	3	4	5
5. Llagrimeig als ulls	1	2	3	4	5
	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
6. Sorolls associats amb la meva digestió	1	2	3	4	5
7. Sensació d'inflamació en el cos o en parts del cos	1	2	3	4	5
8. Sensació de pressa d'haver de defecar	1	2	3	4	5
9. Tensió muscular als braços i cames	1	2	3	4	5
10. Sensació d'inflor per retenció de líquids	1	2	3	4	5
	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
11. Tensió muscular a la cara	1	2	3	4	5
12. Pell de gallina	1	2	3	4	5
13. Dolor gàstric o intestinal	1	2	3	4	5
14. Sensació d'abdomen inflat	1	2	3	4	5

15. Suor en els palmells de les mans	1	2	3	4	5
	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
16. Suor en el meu front	1	2	3	4	5
17. Tremolor als llavis	1	2	3	4	5
18. Suor en les aixelles	1	2	3	4	5
19. Calor a la cara (especialment a les orelles)	1	2	3	4	5
20. Grinyolar les dents	1	2	3	4	5
	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
21. Sensació de nerviosisme	1	2	3	4	5
22. Sensació que els pèls del clatell "s'estarrufen"	1	2	3	4	5
23. Dificultat per enfocar la vista	1	2	3	4	5
24. Urgència d'haver d'empassar	1	2	3	4	5
25. Sensació de que el cor batega molt fort	1	2	3	4	5
26. Sensació de restrenyiment	1	2	3	4	5

II: SISTEMA NERVIÓS VEGETATIU

El Sistema Nerviós Vegetatiu és la part del seu sistema nerviós que controla el sistema cardiovascular, respiratori, digestiu i la regulació de la temperatura. També intervé en la experiència i en la expressió de les emocions. El Sistema Nerviós Vegetatiu funciona de manera diferent segons cada persona. Aquesta escala s'ha desenvolupat per mesurar com reacciona el seu Sistema Nerviós Vegetatiu.

Marqui la resposta que més s'ajusti a la forma en què vostè reacciona:

	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
27. Em costa coordinar la respiració quan estic menjant	1	2	3	4	5
28. Em costa posar-me a parlar quan estic dinant	1	2	3	4	5
29. El meu cor sovint batega de forma irregular	1	2	3	4	5

30. Quan dino, el menjar sembla més sec i se'm pega a la boca o gola	1	2	3	4	5
31. Sento que em falta l'aire	1	2	3	4	5
	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
32. Em costa coordinar la respiració en parlar	1	2	3	4	5
33. Quan menjo, em costa coordinar la respiració amb l'empassar, mastegar o	1	2	3	4	5
34. Tinc una tos persistent que m'interfereix en parlar i menjar	1	2	3	4	5
35. M'ennuego amb la saliva de la meva boca	1	2	3	4	5
36. Tinc dolors de pit	1	2	3	4	5
	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
37. M'ennuego quan estic dinant	1	2	3	4	5
38. Quan estic parlant, sento que haig que tossir o empassar saliva	1	2	3	4	5
39. Quan respiro, sento que no aconsegueixo obtenir suficient oxigen	1	2	3	4	5
40. Em costa controlar els meus ulls	1	2	3	4	5
41. Sento ganes de vomitar	1	2	3	4	5
	Mai	Ocasional	De vegades	Freqüent	Sempre
42. Tinc cremor o sensació d'acidesa d'estómac	1	2	3	4	5
43. Estic restret	1	2	3	4	5
44. Sento indigestió	1	2	3	4	5
45. Havent dinat, tinc problemes amb la digestió	1	2	3	4	5
46. Tinc diarrea	1	2	3	4	5