

BODY PERCEPTION QUESTIONNAIRE

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

Translated by Miroslav Svetlak^{1,2}, Terezia Bernatova^{1,2}, and Leona Winklerova¹

¹Department of Psychology and Psychosomatics, Faculty of Medicine, Masaryk University

²Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Masaryk University

I: AWARENESS

Please rate your awareness on each of the characteristics described below. Select the answer that most accurately describes you.

Během většiny situací si uvědomuji:

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
1. Že často polykám	1	2	3	4	5
2. Potřebu odkašlat si	1	2	3	4	5
3. Že mám sucho v ústech	1	2	3	4	5
4. Jak rychle dýchám	1	2	3	4	5
5. Že mám slzy v očích	1	2	3	4	5
	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
6. Zvuků souvisejících s mým trávením	1	2	3	4	5
7. Jakoby mi otékalo tělo nebo jeho části	1	2	3	4	5
8. Nutkání vyprázdnit se (jít na stolicí)	1	2	3	4	5
9. Svalové napětí v ramenou a nohou	1	2	3	4	5
10. Pocitu nafouknutí z důvodu zadržování vody	1	2	3	4	5
	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
11. Svalového napětí v obličeji	1	2	3	4	5
12. Husí kůže	1	2	3	4	5
13. Bolest žaludku	1	2	3	4	5
14. Nafouknutí nebo tlaku v žaludku	1	2	3	4	5
15. Pocení dlaní	1	2	3	4	5

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
16. Pot na čele	1	2	3	4	5
17. Třes rtů	1	2	3	4	5
18. Pocení v podpaží	1	2	3	4	5
19. Návalu tepla do obličeje, zejména do uší	1	2	3	4	5
20. Skřípání zubů	1	2	3	4	5
	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
21. Celkovou nervozitu	1	2	3	4	5
22. Pocit, že mi na zátylku vstávají vlasy	1	2	3	4	5
23. Obtíže zaostřit	1	2	3	4	5
24. Nutkání polykat	1	2	3	4	5
25. Tlukot mého srdce	1	2	3	4	5
26. Pocit zácpy	1	2	3	4	5

II: AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM REACTIVITY

The autonomic nervous system is the part of your nervous system that controls your cardiovascular, respiratory, digestive, and temperature regulation systems. It is also involved in the experience and expression of emotions. The autonomic nervous system functions differently among people. This scale has been developed to measure how your autonomic nervous system reacts.

Během většiny situací si uvědomuji:

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
27. Mám potíže s koordinací dýchání a jedení	1	2	3	4	5
28. Když jím, mám potíže s mluvením	1	2	3	4	5
29. Moje srdce bije často nepravidelně	1	2	3	4	5
30. Když jím, jídlo vnímám jako suché a je obtížné ho spolknout	1	2	3	4	5
31. Mám pocit, že se zadýchávám	1	2	3	4	5

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
32. Mám potíže s koordinací dýchání a mluvení	1	2	3	4	5
33. Když jím, mám potíže s koordinací polykání, žvýkání a dýchání	1	2	3	4	5
34. Při jídle a mluvení mám problém s přetrvávajícím kašlem	1	2	3	4	5
35. Často mi zaskočí vlastní sliny	1	2	3	4	5
36. Mám bolesti na hrudi	1	2	3	4	5
	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
37. Při jídle mi zaskočí	1	2	3	4	5
38. Když mluvím, mám často pocit, že bych měl kašlat nebo polykat sliny v ústech	1	2	3	4	5
39. Když dýchám, mám pocit, že nemám dostatek kyslíku	1	2	3	4	5
40. Mám potíže s kontrolou mých očí	1	2	3	4	5
41. Mám pocit na zvracení	1	2	3	4	5
	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Neustále
42. Mám překyselený žaludek	1	2	3	4	5
43. Mám zácpu	1	2	3	4	5
44. Mám zažívací potíže	1	2	3	4	5
45. Po jídle mám problémy s trávením	1	2	3	4	5
46. Mám průjem	1	2	3	4	5