

# ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΤΩΝ

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ – ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ (8 Νοεμβρίου 2013)

### **Διενέργεια Επιστημονικής Μελέτης για την Επιστημονική Αποτίμηση του Μετατραυματικού Stress Ελλήνων της Κωνσταντινούπολης ως συνέπεια των Διωγμών και Απελάσεων που ασκήθηκαν από το Κράτος της Τουρκίας την περίοδο 1955-2000.**

Με την παρούσα ανακοίνωση/πρόσκληση θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για την διεξαγωγή έρευνας με στόχο την ψυχομετρική αποτίμηση του μετατραυματικού Stress εξ αιτίας των Διωγμών και Απελάσεων που ασκήθηκαν από το Τουρκικό κράτος κατά των Ελλήνων της Κωνσταντινούπολης την περίοδο 1955-2000.

Η συγκεκριμένη μελέτη απευθύνεται σε μέλη της αναφερόμενης Κοινότητας και των απογόνων τους και διενεργείται από την Β΄ Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών και το ΕΠΠΨΥ (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής) με τη συνδρομή της Οικουμενικής Ομοσπονδίας Κωνσταντινουπολιτών.

Η συμμετοχή σε αυτή την έρευνα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση στοιχειωδών δημογραφικών δεδομένων και τριών ερωτηματολογίων.

Θα τηρηθεί πλήρως το απόρρητο των απαντήσεων. Με την ολοκλήρωση της μελέτης τα αποτελέσματα της έρευνας θα δημοσιοποιηθούν ανώνυμα.

Η συμβολή σας και η συνεργασία σας είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων και είμαστε στην διάθεσή σας για κάθε διευκρίνιση.

Οι απαντήσεις μπορούν να υποβληθούν ηλεκτρονικά στην διεύθυνση [nnap@otenet.gr](mailto:nnap@otenet.gr) ή να ζητήσετε την αποστολή του εντύπου στην διεύθυνση σας και να το επιστρέψετε συμπληρωμένο παραδίδοντας σε μέλος του Δ.Σ. της Οι.Ομ.Κω. ή να το ταχυδρομήσετε στην διεύθυνση: Οικουμενική Ομοσπονδία Κωνσταντινουπολιτών, Καποδιστρίου 17, Φιλοθέη 15237.

**ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ ΣΑΣ  
ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ 15 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2014.**

## ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

(Οι προσωπικές πληροφορίες δεν πρόκειται να δημοσιοποιηθούν σε τρίτους)

Εξεταζόμενος #.....

Παρακαλούμε απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ημερομηνία Γέννησης: ..... /..... /.....

Φύλο: Άντρας  Γυναίκα

Τόπος Γέννησης: .....

Τόπος Καταγωγής: .....

Τόπος Διαμονής: .....

Εκπαιδευτικό Επίπεδο: Μερικές τάξεις Δημοτικού  Δημοτικό   
Γυμνάσιο  Λύκειο   
ΑΕΙ/ΤΕΙ  Μεταπτυχιακές σπουδές

Επάγγελμα: Δημόσιος Υπάλληλος  Ιδιωτικός Υπάλληλος   
Ελεύθερος Επαγγελματίας  Συνταξιούχος   
Φοιτητής  Δεν εργάζομαι

Οικογενειακή Κατάσταση: Άγαμος/η  Έγγαμος/η   
Διαζευγμένος/η  Χήρος/α

Αριθμός Τέκνων (αν υπάρχουν): .....

Θεωρείτε ότι υπάρχουν προβλήματα σωματικής υγείας ;  
Ναι  Όχι

Θεωρείτε ότι υπάρχουν προβλήματα ψυχικής υγείας;  
Ναι  Όχι

Αν ΝΑΙ, παρακαλούμε περιγράψτε :

Φύση προβλήματος	Έναρξη (έτος)	Διάρκεια(έτη/μήνες)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Λαμβάνετε κάποιου είδους φαρμακευτική αγωγή;

Ναι  Όχι

Αν ΝΑΙ παρακαλούμε περιγράψτε:

	Έτος έναρξης
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Συγκαταλέγεστε στους Κωνσταντινοπολίτες

1<sup>ης</sup> γενιάς  2<sup>ης</sup> γενιάς

Συγκαταλέγεστε σε όσους εκδιώχθηκαν το

1955  1964

Η εγκατάλειψη της πατρίδας γης έγινε βιαιώς ή αυτοβούλως;

.....

Σχόλια

.....  
.....  
.....

Ημερομηνία γεννήσεως\_\_\_\_\_Επάγγελμα\_\_\_\_\_Φύλο\_\_\_\_\_

Παρακαλούμε απαντήστε σε κάθε ερώτηση βάζοντας ένα κύκλο (ή σημειώνοντας με κατάλληλο τρόπο σε περίπτωση ηλεκτρονικής υποβολής) το ΝΑΙ ή ΟΧΙ που υπάρχει μετά την ερώτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, ούτε <<πονηρές>> ερωτήσεις. Εργαστείτε γρήγορα και μη πολυσκέφτεστε να βρείτε την ακριβή σημασία κάθε ερωτήσεως.

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΣΗ

E	1. Έχεις άλλα ενδιαφέροντα εκτός της εργασίας σου ( χόμπυ );	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	2. Πριν κάνεις κάτι, σταματάς να το ξανασκεφτείς;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	3. Αλλάζει συχνά το κέφι σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	4. Θεωρείς τον εαυτό σου ομιλητικό άτομο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	5. Θα σε στεναχωρούσε να έχεις χρέος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	6. Νιώθεις ποτέ κακόκεφος, χωρίς ιδιαίτερο λόγο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	7. Σου έτυχε ποτέ από πλεονεξία να πάρεις περισσότερα από όσα άνηκαν στο μερίδιό σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	8. Θα έλεγες ότι είσαι ζωντανό άτομο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	9. Θα σε στεναχωρούσε πολύ να δεις ένα παιδάκι ή ένα ζώο να υποφέρει;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	10.Στεναχωριέσαι συχνά για πράγματα που δεν θα έπρεπε να είχες κάνει ή πει;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
L	11.Κρατάς πάντα την υπόσχεση σου, άσχετα με το πόσο δύσκολο είναι να την εκτελέσεις;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	12.Θα σ' ευχαριστούσε το πηδύμα με αλεξίπτωτο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	13.Μπορείς εύκολα να αφήσεις τον εαυτό σου και να διασκεδάσεις σ' ένα εύθυμο πάρτυ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	14.Είσαι ευέξαπτος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
- L	15.Σου έτυχε ποτέ να ρίξεις το βάρος σε άλλον για δικά σου σφάλματα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	16.Σ' αρέσει να γνωρίζεις νέα πρόσωπα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

N	17.Πληγώνεσαι εύκολα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
L	18.Έχεις μόνο καλές και παραδεκτές συνήθειες;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
- E	19.Έχεις την τάση να μένεις στο περιθώριο, όταν βρίσκεσαι σε κοινωνικές εκδηλώσεις;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	20.Θα έπαιρνες φάρμακα που μπορεί να είχαν παράξενη ή επικίνδυνη ενέργεια;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	21.Αισθάνεσαι συχνά <<μπουχτισμένος>>;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
- L	22.Έχεις ποτέ πάρει κάτι που άνηκε σε άλλον ( έστω και μία καρφίτσα );	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	23.Σου αρέσει να βγαίνεις συχνά έξω;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	24.Σου αρέσει να πληγώνεις ανθρώπους που αγάπας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	25.Ενοχλείσαι συχνά από αισθήματα ενοχής;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	26.Μιλάς καμιά φορά για πράγματα για τα οποία όμως δεν έχεις ιδέα	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	27.Έχεις εχθρούς που θέλουν το κακό σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	28.Θεωρείς τον εαυτό σου νευρικό άτομο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	29.Έχεις πολλούς φίλους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	30.Σου αρέσουν τα χοντρά αστεία που καμιά φορά μπορεί να πληγώσουν τους άλλους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	31.Είσαι στενάχωρος τύπος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
L	32.Όταν ήσουν παιδί, έκανες αμέσως και χωρίς γκρίνια αυτό που σου έλεγαν;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	33.Θα έλεγες ότι είσαι αμέριμνος άνθρωπος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	34.Δίνεις μεγάλη σημασία στους καλούς τρόπους και την καθαριότητα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	35.Ανησυχείς ότι μπορεί να σου συμβούν φοβερά πράγματα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	36.Έχεις καταστρέψει ή χάσει ποτέ κάτι που άνηκε σε άλλον;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	37.Παίρνεις πρωτοβουλία για να κάνεις καινούργιους φίλους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	38.Μπορείς εύκολα να καταλάβεις πώς αισθάνονται οι άνθρωποι όταν σου λένε τα βάσανά τους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

N	39.Θα έλεγες ότι είσαι άτομο που το χαρακτηρίζει η υπερένταση;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-E	40.Μένεις τον περισσότερο χρόνο σιωπηλός, όταν βρίσκεσαι με άλλους  ανθρώπους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	41.Νομίζεις πώς ο θεσμός του γάμου είναι παλιάς μόδας και θα έπρεπε να εγκαταλειφθεί;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	42.Παινεύεσαι καμιά φορά;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	43.Μπορείς να δώσεις κάποια ζωή σ'ένα ανιαρό πάρτυ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	44.Σ'ενοχλούν οι άνθρωποι που οδηγούν προσεκτικά;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	45.Ανησυχείς για την υγεία σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	46.Έχεις ποτέ πει κάτι κακό ή ασχημο για κάποιον άλλο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	47.Σου αρέσει να λες αστεία και ανέκδοτα στους φίλους σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	48.Νομίζεις ότι τα περισσότερα πράγματα έχουν την ίδια γεύση για σένα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	49.Σου αρέσει να ανακατεύεσαι με τους ανθρώπους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	50.Σε στεναχωρεί όταν ξέρεις ότι υπάρχουν λάθη στη δουλειά σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	51.Υποφέρεις από αϋπνία;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
L	52.Πλένεσαι πάντα πριν φας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	53.Έχεις πάντα σχεδόν μια έτοιμη απάντηση όταν σε ρώτουν κάτι;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	54.Έχεις συχνά αισθανθεί άτονος και κουρασμένος χωρίς να υπάρχει λόγος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	55.Έχεις ποτέ κλάψει σε παιχνίδι;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	56.Σου αρέσουν οι καταστάσεις όπου πρέπει να ενεργείς γρήγορα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	57.Είναι ( ή ήταν ) η μητέρα σου μία καλή γυναίκα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	58.Βρίσκεις ότι συχνά η ζωή είναι χωρίς ενδιαφέρον;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	59.Σου έτυχε ποτέ να εκμεταλλευτείς κάποιον;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

E	60.Αναλαμβάνεις ποτέ περισσότερες δραστηριότητες από όσες σου επιτρέπει ο χρόνος σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	61.Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που προσπαθούν να σε αποφύγουν;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	62.Ανησυχείς πολύ για την εμφάνισή σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	63.Ευχήθηκες ποτέ να ήσουν νεκρός;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	64.Θα απέφευγες να πληρώσεις τους φόρους, αν ήξερες ότι δεν θα σε έβρισκαν ποτέ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	65.Μπορείς να ζωντανέψεις ένα πάρτυ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	66.Φροντίζεις να μην είσαι αγενής με τους ανθρώπους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	67.Βρίσκεις ότι μένεις για πολλή ώρα στεναχωρημένος μετά από μία δυσάρεστη εμπειρία;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	68.Σου έτυχε ποτέ να επιμείνεις να γίνει το δικό σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	69.Υποφέρεις από τα νεύρα σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	70.Χαλάνε εύκολα οι φιλίες σου χωρίς δικό σου φταίξιμο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	71.Αισθάνεσαι συχνά μοναξιά;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
L	72.Κάνεις πάντα αυτό που διδάσκεις στους άλλους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	73.Σ'ευχαριστεί καμιά φορά να πειράζεις τα ζώα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	74.Πληγώνεσαι εύκολα όταν οι άνθρωποι βρίσκουν λάθη σε σένα ή στη δουλειά σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	75.Έχεις αργήσει ποτέ στη δουλειά σου ή σε ένα ραντεβού;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
E	76.Σου αρέσει να βρίσκεσαι σε περιβάλλον με ζωηρή κίνηση και ενθουσιασμό;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	77.Θα σου άρεσε να σε φοβούνται οι άλλοι άνθρωποι;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
N	78.Είσαι άλλοτε γεμάτος ενεργητικότητα και άλλοτε νωθρός;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-L	79.Αναβάλλεις καμιά φορά για αύριο αυτό που θα έπρεπε να κάνεις	ΝΑΙ	ΟΧΙ

	σήμερα;		
E	80. Σε θεωρούν οι άλλοι άνθρωποι πολύ ζωντανό άτομο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
P	81. Σου λένε οι άνθρωποι πολλά ψέμματα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	82. Είσαι πολύ ευαίσθητος για ορισμένα πράγματα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
L	83. Είσαι πάντα πρόθυμος να το ομολογήσεις, όταν έχεις κάνει ένα λάθος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-P	84. Θα αισθανόσουν μεγάλη λύπη για ένα ζώο που πιάστηκε σε μία παγίδα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

P=    N=    E=    L=

#### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ SCL-90-R

Μετάφραση Προσαρμογή: Σ. Ντώνιος, Α. Καραστεργίου, Ν. Μάνος

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος από προβλήματα και ενοχλήματα που έχουν μερικές φορές οι άνθρωποι.

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά το κάθε ένα.

**Διαλέξτε εκείνον τον αριθμό ο οποίος περιγράφει καλύτερο το ΠΟΣΟ ΠΟΛΥ ΣΑΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΕ Ή ΣΑΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΥΤΟ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ ΗΜΕΡΑΣ.**

Βάλτε τον αριθμό στο τετράγωνο που βρίσκεται στα δεξιά του κάθε ενοχλήματος ή προβλήματος.

Μην παραλείψετε κανένα και σημειώστε τον αριθμό καθαρά.

Αν αλλάξετε γνώμη, σβήστε εντελώς τον προηγούμενο αριθμό.

Προτού αρχίσετε, κι αν έχετε απορίες ζητήστε να σας τις εξηγήσουν με αποστολή μηνύματος [nnap@otenet.gr](mailto:nnap@otenet.gr)

Διάβασε το παρακάτω παράδειγμα:



ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΝΟΧΛΗΣΑΝ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

	0: ΚΑΘΟΛΟΥ	1: ΛΙΓΟ	2: ΜΕΤΡΙΑ	3: ΠΟΛΥ	4: ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1. Πονοκέφαλοι					2

Παράδειγμα  
α

ΠΟΣΟ ΣΕ ΕΝΟΧΛΗΣΑΝ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

	0: ΚΑΘΟΛΟΥ	1: ΛΙΓΟ	2: ΜΕΤΡΙΑ	3: ΠΟΛΥ	4: ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1. Πονοκέφαλοι					.....
2. Νευρικήτητα ή ταραχή μέσα σου					.....
3. Επαναλαμβανόμενες δυσάρεστες σκέψεις που δεν φεύγουν από το μυαλό σου					.....
4. Τάση για λιποθυμία ή ζάλη					.....
5. Απώλεια του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης στο σεξ					.....
6. Διάθεση να κρίνεις τους άλλους					.....
7. Η ιδέα ότι κάποιος άλλος μπορεί να ελέγχει τις σκέψεις σου					.....
8. Η αίσθηση ότι άλλοι φταίνε για τα περισσότερα από τα βάσανά σου					.....
9. Δυσκολία να θυμάσαι					.....
10. Δυσφορία για τσαπατσουλιά ή αμέλεια					.....
11. Το να νιώθεις εύκολα ενοχλημένος/η ή τσαντίλα					.....
12. Πόνοι στην καρδιά ή στο στήθος					.....
13. Το να νιώθεις φόβο σε ανοιχτούς χώρους ή στο δρόμο					.....
14. Το να νιώθεις πεσμένη ή επιβραδυμένη την ενεργητικότητά σου					.....
15. Σκέψεις να βάλεις τέλος στην ζωή σου					.....
16. Το να ακούς φωνές που οι άλλοι δεν τις ακούν					.....
17. Τρεμούλα					.....
18. Το να νιώθεις ότι τους περισσότερους ανθρώπου δεν μπορείς να τους εμπιστευθείς					.....
19. Ανορεξία					.....
20. Εύκολο κλάμα					.....
21. Το να νιώθεις ντροπαλός/ή ή όχι άνετα με άλλο φύλο					.....
22. Το να νιώθεις παγιδευμένος/η ή σε αδιέξοδο					.....
23. Ξαφνικός φόβος χωρίς λόγο					.....
24. Εκρήξεις θυμού που δεν μπορείς να ελέγξεις					.....
25. Το να φοβάσαι να βγεις από το σπίτι μόνος/η σου					.....

26. Το να κατηγορείς τον εαυτό σου για διάφορα πράγματα	.....
27. Πόνοι στην μέση	.....
28. Το να νιώθεις μπλοκαρισμένος ή να βγάλεις πέρα τις δουλειές σου	.....
29. Το να νιώθεις μοναξιά	.....
30. Το να νιώθεις τα κέφια σου πεσμένα	.....
31. Το να ανησυχείς υπερβολικά για διάφορα πράγματα	.....
32. Το να μην ενδιαφέρεσαι για ό,τι συμβαίνει	.....
33. Το να νιώθεις φοβισμένος/η	.....
34. Το να πληγώνονται εύκολα τα αισθήματά σου	.....
35. Το να γνωρίζουν οι άλλοι τις προσωπικές σου σκέψεις	.....
36. Το να αισθάνεσαι ότι οι άλλοι δε σε καταλαβαίνουν ή δε σε συμπονούν	.....
37. Το να νιώθεις ότι οι άνθρωποι δεν είναι φιλικόι μαζί σου ή δε σε χωνεύουν	.....
38. Το να είσαι αναγκασμένος/η να κάνεις τα πράγματα πολύ αργά για να είσαι σίγουρος/η πως θα γίνουν	.....
39. Το να χτυπάει η καρδιά σου πολύ δυνατά ή πολύ γρήγορα	.....
40. Ναυτία ή ανακάτεμα στο στομάχι	.....
41. Το να νιώθεις κατώτερος/η από τους άλλους	.....
42. Πόνοι και ευαισθησία στους μυς	.....
43. Το να νιώθεις ότι σε παρακολουθούν ή ότι σε σχολιάζουν	.....
44. Δυσκολία να σε πάρει ο ύπνος	.....
45. Το να νιώθεις την ανάγκη να ελέγχεις και να ξαναελέγχεις ό,τι κάνεις	.....
46. Δυσκολία να παίρνεις αποφάσεις	.....
47. Το να φοβάσαι να ταξιδέψεις με λεωφορείο, τραίνο ή τον υπόγειο	.....
48. Δυσκολία να πάρεις αναπνοή	.....
49. Ξαφνικά αισθήματα κρύου ή ζέστης	.....
50. Το να είσαι αναγκασμένος/η να αποφεύγεις ορισμένα πράγματα ή χώρους	.....
51. Το να σταματάει το μυαλό σου	.....
52. Μουδιάσματα ή τσιμπήματα σε διάφορα μέρη του σώματος	.....
53. Κόμπος στο λαιμό	.....
54. Το να νιώθεις χωρίς καμιά ελπίδα για το μέλλον	.....
55. Δυσκολία να συγκεντρωθείς	.....
56. Το να νιώθεις αδυναμία σε ορισμένα μέλη του σώματος	.....
57. Το να νιώθεις υπερένταση ή τεντωμένος/η	.....
58. Το να νιώθεις τα χέρια ή τα πόδια σου βαριά	.....

59. Σκέψεις θανάτου ή ότι πεθαίνεις	.....
60. Το να τρως υπερβολικά	.....
61. Το να μη νιώθεις άνετα όταν οι άλλοι σε κοιτάζουν ή μιλούν για σένα	.....
62. Το να έχεις σκέψεις που δεν είναι δικές σου	.....
63. Το να σου έρχεται να χτυπήσεις, να τραυματίσεις ή να κάνεις κακό σε κάποιον	.....
64. Το να ξυπνάς πολύ νωρίς το πρωί	.....
65. Το να νιώθεις την ανάγκη να επαναλαμβάνεις τις ίδιες πράξεις, όπως π.χ. να πλένεσαι, να μετράς, να	.....
66. Ύπνος ανήσυχος ή παραγμένος	.....
67. Το να σου έρχεται να σπάσεις ή να τα κάνεις κομμάτια	.....
68. Το να έχεις ιδέες ή πεποιθήσεις που δεν τις συμμερίζονται οι άλλοι	.....
69. Το να παρατηρείς συνέχεια τον εαυτό σου και να νιώθεις άβολα όταν βρίσκεσαι με άλλους	.....
70. Το να μη νιώθεις άνετα όταν βρίσκεσαι σε πλήθος, π.χ. στην αγορά ή στον κινηματογράφο	.....
71. Το να νιώθεις ότι το κάθε τι χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια	.....
72. Επεισόδια τρόμου ή πανικού	.....
73. Το να μη νιώθεις άνετα όταν τρως ή πίνεις μπροστά σε άλλους	.....
74. Το να καυγαδίζεις συχνά	.....
75. Το να νιώθεις ανήσυχος/η όταν μένεις μόνος/η	.....
76. Το να μη σου αναγνωρίζουν οι άλλοι όσο πρέπει τα επιτεύγματά σου	.....
77. Το να νιώθεις μόνος/η ακόμη και όταν βρίσκεσαι με άλλους	.....
78. Το να νιώθεις τόσο ανήσυχος/η ώστε να μη μπορείς να κάτσεις	.....
79. Αισθήματα αναξιότητας	.....
80. Το αίσθημα ότι κάτι κακό θα σου συμβεί	.....
81. Το να βάζεις τις φωνές ή να πετάς πράγματα	.....
82. Το να φοβάσαι ότι θα λιποθυμήσεις μπροστά σε κόσμο	.....
83. Το να νιώθεις πως οι άλλοι θα σε εκμεταλλευτούν αν τους αφήσεις	.....
84. Το να κάνεις σκέψεις για το σεξ που σου είναι πολύ ενοχλητικές	.....
85. Η ιδέα ότι θα πρέπει να τιμωρηθείς για τις αμαρτίες σου	.....
86. Σκέψεις και εικόνες τρομακτικές	.....
87. Η ιδέα ότι κάτι σοβαρό συμβαίνει στο σώμα σου	.....
88. Το να μη νιώθεις ποτέ κοντά σε κάποιο άλλο άτομο	.....
89. Αισθήματα ενοχής	.....
90. Η ιδέα ότι κάτι δεν πάει καλά με το μυαλό σου	.....

## PTSD Self-rating scale\*

Ακολουθεί ένας κατάλογος από προβλήματα και ενοχλήσεις που οι άνθρωποι έχουν μερικές φορές σαν απάντηση σε τραυματικές εμπειρίες ζωής. Παρακαλώ διαβάστε κάθε μία ερώτηση προσεκτικά, και στη συνέχεια βάλτε ένα σταυρό στην απάντηση που σας αντιπροσωπεύει και φανερώνει πόσο πολύ έχετε ενοχληθεί από αυτή την τραυματική εμπειρία την τελευταία εβδομάδα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

Απαντήστε αυθόρμητα, χωρίς ιδιαίτερη περισυλλογή.

### 1. Είχατε οδυνηρές εικόνες, μνήμες ή σκέψεις από την «τραυματική εμπειρία»;

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

### 2. Είχατε εφιαλτικά όνειρα από την «τραυματική εμπειρία»

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

### 3. Είχατε το συναίσθημα σαν να επαναλαμβάνεται η «τραυματική εμπειρία»;

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

Μετάφραση-Προσαρμογή: Χαράλαμπος Παπαγεωργίου  
Αναπλ. Καθηγητής Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Κωνσταντίνος Κοντοάγγελος  
Ψυχίατρος Παν/κής Ψυχιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών

**4. Έχετε αναστατωθεί από κάτι το οποίο σας θυμίζει την «τραυματική εμπειρία»;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**5. Έχετε αποφύγει κάποιες σκέψεις ή συναισθήματα γύρω από την «τραυματική εμπειρία»;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**6. Έχετε αποφύγει να κάνετε πράγματα ή να πάτε σε καταστάσεις που σας θυμίζουν την «τραυματική εμπειρία»;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**7. Βρίσκετε ότι είσαστε ανίκανος (η) να ανακαλέσετε σημαντικά τμήματα της «τραυματικής εμπειρίας»;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**8. Έχετε δυσκολία να ευχαριστηθείτε πράγματα;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**9. Έχετε νοιώσει αποστασιοποιημένος ή απομακρυσμένος από άλλους ανθρώπους;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**10. Έχετε αδυναμία να νιώθετε συναισθήματα λύπης ή αγάπης;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**11. Έχετε αδυναμία να φαντασθείτε έναν διαρκή (μελλοντικό) ορίζοντα γεμάτο από τους στόχους σας;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**12. Έχετε ταραχή (αναστάτωση) όταν πέφτετε για ύπνο ή μένετε άγρυπνος;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**13. Ήσασταν ευερέθιστος (η) ή είχατε ξεσπάσματα θυμού;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**14. Είχατε δυσκολία να συγκεντρωθείτε;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**15. Νιώθατε σα να βρίσκεσθε στην κόχη, εύκολα διασπασμένος (η) ή σαν να είσαστε «καραούλι»;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**16. Ήσασταν ανήσυχος (η) ή εύκολα ταραγμένος(η);**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα

**17. Ήσασταν σωματικά αναστατωμένος (η) ενθουμούμενος (η) την τραυματική εμπειρία;**

Συχνότητα	Διάρκεια (αυτό γενικά διαρκεί)
0=ποτέ	1=λίγα δευτερόλεπτα
1=σπάνια	2=λίγα λεπτά
2=συχνά	3=λίγες ώρες
3=πολύ συχνά	4=περίπου μία μέρα
4=συνεχώς	5=περισσότερο από μία μέρα
	6=περισσότερο από μία εβδομάδα