

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι Ι

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

& ΚΛΙΜΑΚΕΣ

ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΘΗΚΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΜΕΤΑΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΗ
ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑ

ΕΡΕΥΝΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΣΕΙΣΜΩΝ

(Επιστημ.Υπεύθυνος : Κ. Σολδάτος)

Δ Η Μ Ο Γ Ρ Α Φ Ι Κ Α Σ Τ Ο Ι Χ Ε Ι Α

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΡΕΥΝΗΤΟΥ :

" ΣΥΝΕΡΕΥΝΗΤΟΥ :

ΤΟΠΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ :

ΧΡΟΝΟΣ : ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : ΩΡΑ :

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

Δ/ΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

Τηλέφωνο (προ του σεισμού)

Ηλικία

Δ/νση εργασίας

Οικογεν.κατάσταση ΑΓΑΜΟΣ ΕΓΓΑΜΟΣ ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ

ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΧΗΡΕΙΑ

Περιγραφή οικογένειας (να περιληφθεί και να σταυρωθεί το μέλος με το οποίο γίνεται η συνέντευξη)

ΜΕΛΟΣ	ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΕΤΗ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

ΣΦΥΞΕΙΣ στην αρχή της συνέντευξης _____

ΑΠ " " " Μεγάλη _____

Μικρή _____

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ:.....
" ΕΡΕΥΝΗΤΟΥ :
" ΣΥΝΕΡΕΥΝΗΤΟΥ :
ΤΟΠΟΣ ΣΥΝΕΥΝΤΕΥΞΗΣ:.....
-ΧΡΟΝΟΣ " : ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΕΙΡΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

Για κάθε ενήλικα εξεταζόμενο (ηλικίας 18-65 ετών) ο ερευνητής θα πρέπει να εξασφαλίζει κάποιες συνθήκες ιδιωτικής επικοινωνίας, δηλαδή θα πρέπει να μην παρεμβαίνουν άλλα άτομα κατά το δυνατόν.

- Η ιατρική ιδιότητα του ερευνητού θα πρέπει να τονίζεται από την αρχή.
- Το μανόμετρο και το μαγνητόφωνο να είναι εμφανή κατά την προσέγγιση του εξεταζομένου
- Εάν κάποια ενέργεια δεν πραγματοποιηθεί να σημειωθεί στο παρόν έντυπο και ν'αναφερθεί ο λόγος.

- 1. Παρουσίαση (έντυπο Σ.Π.Ε)
- 2. Σφύξεις "
- 3. Αρτ. πίεση "
- 4. Ελεύθερη ομιλία " και μαγνητόφωνο
- 5. Δημογραφικά στοιχεία
- 6. S C L -90

- 7. Ερωτηματολόγιο Υπνου
- 8. Σύντομο Ιατρικό - Ψυχιατρικό Ιστορικό
- 9. Ερωτηματολόγιο Σεισμών

- 10. Κλίμακα Αγχους :
(Να συμπληρώνεται πρώτα το TRAIT "πως αισθανόσασταν ανέκαθεν, δηλαδή πριν από τον σεισμό" και μετά το STATE: "αυτή την στιγμή")

- 11. Φαντασίωση Σεισμού
(Παρακαλώ κλείστε τα μάτια και φανταστείτε ότι γίνεται αυτή την στιγμή ένας πολύ δυνατός σεισμός.)

- Ευθύς αμέσως μετράμε τον συνολικό αριθμό των σφύξεων του εξεταζομένου επί ένα λεπτό
Ακολουθώντας μετράμε την αρτηριακή πίεση. Σφυγμός και πίεση καταγράφονται δίπλα στα αρχικά στο ίδιο έντυπο (Έντυπο ΣΠΕ)

- 12. Αποχώρηση.
("Παρακαλώ κρατήστε αυτό το χαρτάκι με το όνομα και το τηλεφώνό μου στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο στην Αθήνα. Θά είμαι στην διαθεσή σας οποτεδήποτε με χρειαστείτε για κάποιο σας πρόβλημα. Μπορεί ακόμα να σας ξαναεπισκεφτώ σε λίγο καιρό.")

ΕΝΤΥΠΟ Σ.Π.Ε.)

Είμαι γιατρός ,μέλος ομάδας του Παν/ μίου Αθηνών που βρίσκομαι εδώ για να μελετήσω τα θέματα που δημιουργήθηκαν από τους σεισμούς.

- Μου εκτιρέπετε να μετρήσω τις σφύξεις σας.

ΣΦΥΞΕΙΣ:

Α.Π. Μεγάλη
Μικρή

- Θα θέλατε να μας πείτε πως νοιώθετε τις τελευταίες 2-3 μέρες;

(Εάν υπάρξει ανταπόκριση να αφεθεί ο ερωτώμενος να ομιλήση επί 5 λεπτά το πολύ χωρίς να διακόπτεται.

- Εάν ζητηθεί διευκρίνιση π.χ. " τ' εννοείτε πώς νιώθω"; να δοθεί απάντηση του τύπου " Γενικά σωματικά και ψυχικά". Η ίδια πρόταση να χρησιμοποιηθεί και σαν δεύτερο ερέθισμα,σε περίπτωση που η πρώτη ερώτηση δεν ήταν αποτελεσματική.

ΚΑΜΜΙΑ ΑΛΛΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΕΙ

- Εάν ο ερωτώμενος μιλάει με δυσκολία,μόνη εκτιρεπτή διευκόλυνση είναι μονολεκτικά ερεθίσματα του τύπου: " ΛΟΙΠΩΝ;....." Ναύ; "....

- Εάν ,παρά ταύτα υπάρχει σιωπή, θά πρέπει να δίδεται χρόνος για πιθανή απάντηση τουλάχιστον τριών λεπτών.

ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η ΣΠΕ πάντοτε καταγράφεται στο μαγνητόφωνο,ενώ ο διενεργών την συνέντευξη κάθεται ακριβώς απέναντι από τον ερωτώμενο και τον κοιτάζει διαρκώς στα μάτια.

- Εάν η μαγνητοσκόπηση δεν είναι (για οποιονδήποτε λόγο) δυνατή ,θά πρέπει να κρατούνται σημειώσεις .

- Είτε η μαγνητοφώνηση είναι δυνατή είτε όχι , να σημειώνεται απαραιτήτως. πόσες φορές ο ερωτηθείς πρόφερε την λέξη " ΣΕΙΣΜΟΣ".

- Επίσης μετά το τέλος της όλης συνεδρίας να σημειώνονται γενικά σχόλιααφρώντα στην συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και οποιεσδήποτε άλλες παρατηρήσεις.(να καταγράφεται ακόμη στο μαγνητόφωνο το ονοματεπώνυμο του ατόμου και το ονοματεπώνυμο του διενεργήσαντος την συνέντευξη.

- Τέλος είτε υπάρξει ελεύθερη ομιλία είτε όχι,να καταγραφεί στο έντυπο του SCL -90 και ακριβώς δίπλα σε κάθε λύμα το γράμμα Σ εάν και εφόσον ο εξεταζόμενος προφέρει αυθορμήτως την λέξη ΣΕΙΣΜΟΣ.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

Οδηγίες

- Θα θέλατε να μας πείτε πως νοιώθετε τις τελευταίες 2-3 μέρες;
(Εάν υπάρξει ανταπόκριση, να αφιερώσει ο ερωτώμενος να ομιλήσει επί 5 λεπτά το πολύ χωρίς να διακόπτεται)
 - Εάν ζητηθεί διευκρίνιση π.χ. "τι εννοείτε πώς νοιώθω"; να δοθεί απάντηση του τύπου "Γενικά σωματικά και ψυχικά". Η ίδια πρόταση να χρησιμοποιηθεί και σαν δεύτερο ερέθισμα, σε περίπτωση που η πρώτη ερώτηση δεν ήταν αποτελεσματική.
- KΑΜΜΙΑ ΑΛΛΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΕΙ
- Εάν ο ερωτώμενος μιλάει με δυσκολία, μόνη επιτρεπτή διευκόλυνση είναι μονολεκτικά ερεθίσματα του τύπου : "Λοιπόν;....." "Ναί;....."
 - Εάν παρά ταύτα υπάρχει σιωπή, θα πρέπει να δίδεται χρόνος για πιθανή απάντηση τουλάχιστον δύο λεπτών.

Συνολικός χρόνος συνέντευξης : _____ (2' - 5')

Σιωπή :	> 90%	_____
	50-90%	_____
	10-50%	_____
	< 10%	_____

Φορές που πρόφερε τη λέξη :

Σεισμός	_____
Καταστροφή	_____
Κακό	_____

Παρατηρήσατε λέξη παρόμοια; _____ (ποιά) _____

Σύντομη περιγραφή (να καταγραφούν οι κυριότερες-χαρακτηριστικότερες
2-4 εκφράσεις του εξεταζόμενου) :

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

Συνολικός χρόνος συνέντευξης : _____ (2' - 5')

Σιωπή : > 90% _____
50-90% _____
10-50% _____
< 10% _____

Φορές που πρόφερε τη λέξη :

Σεισμός _____

Καταστροφή _____

Κακό _____

Παρατηρήσατε λέξη παρόμοια; _____ (ποιά) _____

ΣΥΝΤΟΜΟ ΙΑΤΡΙΚΟ - ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

- Τυχόν προϋπάρχουσα νόσος :

Ουδεμία

Σωματική(Διάγνωση) Παρούσα θεραπεία

Ψυχική νόσος (διάγνωση) Παρούσα θεραπεία

- Τυχόν βλάβη της σωματικής υγείας από τους σεισμούς.

Περιγραφή
.....
.....

Υπήρξε ιατρική φροντίδα : _____ Είδος _____
Άλλου είδους " : _____ Περιγραφή : _____
Καμμία " : _____

Επιθυμία ιατρικής βοήθειας για πρόβλημα ψυχικής υγείας από τους σεισμούς

Περιγραφή : _____

Μετά το σεισμό :

	ΑΥΞΗΣΗ	ΜΕΙΩΣΗ	ΧΩΡΙΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗ	ΔΕΝ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΖΕ
Κάπνισμα	-----	-----	-----	-----
Καφές	-----	-----	-----	-----
Αλκοόλ	-----	-----	-----	-----
Λήψη φαρμάκων	-----	-----	-----	-----
Λήψη φαγητού	-----	-----	-----	-----
Διάθεση για σεξ	-----	-----	-----	-----
Σεξ.δραστηριότ.	-----	-----	-----	-----

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΕΙΣΜΩΝ

A) ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΩΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

- 1) Πού βρισκόσασταν τη βραδυά του πρώτου σεισμού ;
 Μέσα στο σπίτι σας
 Μέσα σε άλλο σπίτι
 Μέσα σε άλλο κλειστό χώρο(αναφέρατε ποιόν)
 Στο δρόμο ή άλλο ανοιχτό χώρο
 Μέσα σε όχημα ή άλλο μεταφορικό μέσο
- 2) Βρισκόσαστε με άλλους ;
 ΝΑΙ ----- ΜΟΝΟΣ -----
 Εάν ΝΑΙ, με ποιούς ;
- 3) Νιώσατε εσείς ο ίδιος τον πρώτο μεγάλο σεισμό ;
 ΝΑΙ ----- ΟΧΙ -----
- 4) Τι κάνατε τη στιγμή του 1ου σεισμού; (Μόνο μία επιλογή δυνατή)
- Α) Καμιά δραστηριότητα
- Απόλυτη αδυναμία εκτίμησης των συνθηκών (τάχασα)
 - Πάγωμα από φόβο
 - Άλλος λόνος
- Β) Κατάλληλη δραστηριότητα
- Αυτοπροστασία (περιγραφή)
 - Ετεροπροστασία "
 - Μέτρα ασφάλειας "
- Γ) Ακατάλληλη δραστηριότητα
- Ασύντακτη δραστηριότητα γύρω από το σημείο που βρισκόσασταν
 - Εκθεση σε μεγαλύτερο κίνδυνο
- Δ) Άλλη συμπεριφορά

- 5) Τι κάνατε αμέσως μετά τον πρώτο σεισμό

- 6) Τι αισθανθήκατε αμέσως μετά το σεισμό
- | | ΚΑΘΟΛΟΥ | ΚΑΠΩΣ | ΑΡΚΕΤΑ | ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ |
|---------------------|---------|-------|--------|-----------|
| 1. Ταχυκαρδία | ----- | ----- | ----- | ----- |
| 2. Εφίδρωση | ----- | ----- | ----- | ----- |
| 3. Τρόμο (τρεμούλα) | ----- | ----- | ----- | ----- |
| 4. Δύσπνοια | ----- | ----- | ----- | ----- |

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
5. Κόμπο στο λαιμό	-----	-----	-----	-----
6. Επειξη προς ούρηση	-----	-----	-----	-----
7. Κόψιμο στη κοιλιά	-----	-----	-----	-----
8. Κεφαλαλγία	-----	-----	-----	-----
9. Ζάλη	-----	-----	-----	-----
10. Σβύσιμο-λιγοψυχία	-----	-----	-----	-----
11. Φόβο	-----	-----	-----	-----
12. Αγχος-Ανησυχία	-----	-----	-----	-----
13. Απόγνωση-Απελπισία	-----	-----	-----	-----
14. Ψυχραιμία	-----	-----	-----	-----

7) Φοβηθήκατε μήπως :

ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΠΩΣ ΑΡΚΕΤΑ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- Πεθάνετε -----
- Πάθουν κακό οι δικοί σας -----
- Χάσετε τη περιουσία σας -----

8) Σκεφτήκατε κάποιο άλλο πρόσωπο την ώρα του σεισμού ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Εάν ΝΑΙ ποιό ; (Σχέση μ'αυτό)

B) ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

9) Που βρισκόσασταν στο δεύτερο σεισμό ;

- Μέσα στο σπίτι σας
- Μέσα σ'άλλο σπίτι
- Μέσα σ'άλλο κλειστό χώρο
- Στο δρόμο ή σ'άλλο ανοιχτό χώρο
- Μέσα σε όχημα ή σ'άλλο μεταφορικό μέσο

10) Βρισκόσασταν μόνος ή με άλλους ;

Εαν ΝΑΙ με ποιούς ;

11) Νιώσατε εσείς ο ίδιος το δεύτερο σεισμό

ΝΑΙ

ΟΧΙ

12) Τι κάνατε την ώρα του δεύτερου σεισμού ; (μόνο μιά επιλογή δυνατή)

A) Καμιά δραστηριότητα

- Απόλυτη αδυναμία εκτίμησης συνθηκών (τάχασα)
- Παγώσατε από φόβο
- Άλλος λόγος

B) Κατάλληλη δραστηριότητα

- Αυτοπροστασία (περιγραφή) :
- Ετεροπροστασία "
- Μέτρα ασφάλειας "

Γ) Ακατάλληλη δραστηριότητα

- Ασύνητακτη δραστηριότητα γύρω από το σημείο που βρεθήκατε
- Εκθεση σε μεγαλύτερο κίνδυνο (περιγραφή)

Δ) Άλλη συμπεριφορά

- Τι κάνατε αμέσως μετά το σεισμό

13) Τι κάνατε αμέσως μετά το σεισμό

14) Τι σκεφθήκατε αμέσως μετά το σεισμό

15) Τι νιώσατε αμέσως μετά το σεισμό ;

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1. Ταχυκαρδία	-----	-----	-----	-----
2. Εφίδρωση	-----	-----	-----	-----
3. Τρόμο (τρεμούλα)	-----	-----	-----	-----
4. Δύσπνοια	-----	-----	-----	-----
5. Κόμπο στο λαιμό	-----	-----	-----	-----
6. Επειξη προς ούρηση	-----	-----	-----	-----
7. Κόψιμο στη κοιλιά	-----	-----	-----	-----
8. Κεφαλαλγία	-----	-----	-----	-----
9. Ζάλη	-----	-----	-----	-----
10. Σβύσιμο-Λιγοψυχία	-----	-----	-----	-----
11. Φόβο	-----	-----	-----	-----
12. Αγχος-Ανησυχία	-----	-----	-----	-----
13. Απόγνωση-Απελπισία	-----	-----	-----	-----
14. Ψυχραιμία	-----	-----	-----	-----

16) Φοβηθήκατε μήπως :

- Πεθάνετε	-----	-----	-----	-----
- Πάθουν κακό οι δικοί σας	-----	-----	-----	-----
- Χάσετε τη περιουσία σας	-----	-----	-----	-----

17) Σκεφθήκατε κάποιο άλλο πρόσωπο την ώρα του σεισμού ;

Εάν ΝΑΙ ; ποιά ;

Γ) ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΩΡΙΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

18) Αισθάνεστε αυτή τη στιγμή :	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
- Φόβο	-----	-----	-----	-----
- Αγχος	-----	-----	-----	-----
- Κατάθλιψη	-----	-----	-----	-----
- Αποξένωση	-----	-----	-----	-----
- Άλλο	-----	-----	-----	-----

19) Εξ αιτίας των σεισμών χάσατε :
περιουσία

πρόσωπα Συγγενείς φίλους
κοινωνικό χώρο
υλικά αγαθά
άλλες αξίες

20) Έχετε αίσθημα εγκατάλειψης : από

- τις αρχές (αναφέρατε ποιές)

τι περιμένατε :

- από τους δικούς σας :

φίλοι

συγγενείς

άλλοι

Εντός πληγής περιοχής

εκτός

- από τον θεό

21) Έχετε αίσθημα απειλής :

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ - από ποιόν

- από τι

22) Νοιώθετε θυμό ή οργή

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ - προς ποιόν

- Γιατί ;

23) Έχετε λόγους να αισθάνεστε ευθύνη για τις επιπτώσεις του σεισμού ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ ποιούς

24) Έχετε ξαναζήσει σεισμούς ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ

Ποιούς

Πότε

25) Σας ενδιαφέρει ν'ακούτε νέα για τους σεισμούς ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

26) Πηγές πληροφόρησης (αριθμήσατε κατά σειρά προτίμησης)

-Συζητήσεις με φίλους και άλλα μη αρμόδια άτομα

-ραδιόφωνο

-τηλεόραση

-εφημερίδα

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται ΟΛΕΣ στην νύχτα που πέρασε.

1. Τι ώρα πήγατε για ύπνο χθές το βράδυ;.....
2. Πόση ώρα πέρασε από τη στιγμή που ξαπλώσατε στο κρεβάτι μέχρι να σας πάρει ο ύπνος;
Ωρες..... Λεπτά.....
3. Πόσες φορές διανόπηκε ο ύπνος σας; (δηλαδή ξυπνήσατε και ξανακοιμηθήκατε;)
.....φορές
4. Πόση ώρα περίπου μένате ξύπνιος κάθε φορά που διανόπηκε ο ύπνος σας;
Ωρες.....Λεπτά.....
5. Ποιά ώρα περίπου ξυπνήσατε χωρίς να μπορέσετε να ξανακοιμηθείτε μέχρι το πρωί;
.....
6. Πόση ώρα συνολικά κοιμηθήκατε; (Μήν υπολογήσετε τον χρόνο που μένате ξύπνιος)
Ωρες.....Λεπτά.....
7. Ποιά ώρα τελικά σηκωθήκατε απ' το κρεβάτι σήμερα το πρωί;
.....
8. Ξυπνώντας το πρωί νιώσατε " ανανεωμένος";
Καθόλου Ελαφρά Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ
9. Αξιολογώντας την ποιότητα του νυχτερινού σας ύπνου θα λέγατε ότι ήταν:
Πολύ κακή Κακή Μάλλον κακή Κανονική Καλή Πολύ καλή
10. Είδατε όνειρα;
Καθόλου Λίγα Αρκετά Πολλά Πάρα πολλά
11. Πείτε μας με δυό λόγια το θέμα του ονείρου που σας έκανε πιο πολύ εντύπωση.
(Βραχεία περιγραφή)

SCL - 90 - R

ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος με προβλήματα και ενοχλήματα που έχουν μερικές φορές οι άνθρωποι. Παρακαλείσθε να διαβάσετε το κάθε ένα προσεκτικά. Ύστερα βάλτε σε κύκλο έναν απο τους αριθμούς στο δεξιό μέρος που δείχνει καλύτερα πόση ενόχληση σας έχει προκαλέσει αυτό το πρόβλημα κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας, συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής ημέρας. Πρέπει να βάλετε σε κύκλο μόνο έναν αριθμό και δεν πρέπει να παραλείψετε καμία απάντηση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Πόσο έχετε ενοχληθεί από:

1. Πόνους στο σώμα: 0 1 2 3 4

ΟΝΟΜΑ-ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΦΥΛΟ:

ΗΛΙΚΙΑ:

ΓΡΑΜ. ΓΝΩΣΕΙΣ:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

Ανύπαντρος (η), Παντρεμένος (η), Χωρισμένος (η), Χήρος (α)

(υπογραμμίστε)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΠΟΣΟ ΕΝΟΧΛΗΘΗΚΑΤΕ ΑΠΟ

1. Πονοκεφάλους	0	1	2	3	4
2. Νευρική ή εσωτερική τρέμουλα	0	1	2	3	4
3. Επαναλαμβανόμενες δυσάρεστες σκέψεις που δεν φεύγουν από το μυαλό σας	0	1	2	3	4
4. Λυποθυμία ή ζαλάδα	0	1	2	3	4
5. Απώλεια σεξουαλικού ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης	0	1	2	3	4
6. Διάθεση να κατακρίνετε τους άλλους	0	1	2	3	4
7. Την ιδέα ότι κάποιος άλλος ελέγχει τη σκέψη σας.	0	1	2	3	4
8. Αίσθηση ότι οι άλλοι φταίνε για τα προβλήματά σας	0	1	2	3	4
9. Δυσκολία να θυμάστε διάφορα πράγματα	0	1	2	3	4
10. Ανησυχία ότι είσθε απεριποίητος, ατημέλητος ή απερίσκεπτος	0	1	2	3	4
11. Αισθάνεσθε ότι νευριάζετε ή ερεθίζεσθε εύκολα	0	1	2	3	4
12. Πόνοι στην καρδιά ή στον θώρακα	0	1	2	3	4
13. Αισθάνεσθε φόβο όταν βρίσκεσθε σε ανοικτούς χώρους ή στους δρόμους	0	1	2	3	4
14. Αισθάνεσθε υποτονικός, αδρανής, αποδυναμωμένος	0	1	2	3	4
15. Σκέψεις αυτοκτονίας	0	1	2	3	4
16. Ακούτε φωνές που άλλοι άνθρωποι δεν ακούν	0	1	2	3	4
17. Τρέμετε	0	1	2	3	4

18. Αισθάνεσθε ότι δεν μπορείτε να εμπιστευθείτε τους περισσότερους ανθρώπους	0	1	2	3	4
19. Ανορεξία	0	1	2	3	4
20. Κλαίτε εύκολα	0	1	2	3	4
21. Αισθάνεσθε ντροπαλός ή όχι άνετα με το άλλο φύλο	0	1	2	3	4
22. Αισθήματα ότι έχετε μπλεχτεί ή παγιδευτεί	0	1	2	3	4
23. Ξαφνικά φοβάσθε χωρίς κανένα λόγο	0	1	2	3	4
24. Εκρήξεις οργής που δεν μπορείτε να ελέγξετε	0	1	2	3	4
25. Φοβάσθε να βγείτε μόνος απο το σπίτι σας	0	1	2	3	4
26. Κατηγορείτε τον εαυτό σας για διάφορα πράγματα	0	1	2	3	4
27. Πόνους στη μέση	0	1	2	3	4
28. Αισθάνεσθε ότι εμποδίζεσθε να κάνετε αυτά που θέλετε	0	1	2	3	4
29. Αισθάνεσθε μοναξιά	0	1	2	3	4
30. Αισθάνεσθε κακοκεφιά	0	1	2	3	4
31. Ανησυχείτε υπερβολικά για διάφορες καταστάσεις	0	1	2	3	4
32. Δεν βρίσκετε ενδιαφέρον σε τίποτα	0	1	2	3	4
33. Νοιώθετε φοβισμένος	0	1	2	3	4
34. Τα αισθήματά σας εύκολα πληγώνονται	0	1	2	3	4
35. Οι άλλοι γνωρίζουν τις προσωπικές σας σκέψεις	0	1	2	3	4
36. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι δεν σας καταλαβαίνουν ή δεν σας συμπονούν	0	1	2	3	4
37. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι είναι εχθρικοί ή σας αντιπαθούν	0	1	2	3	4

4

38. Πρέπει να ενεργείτε πολύ αργά ώστε να είσθε οίγουρος ότι δεν έχετε κανει λάθος	0	1	2	3	4
39. Αίσθημα καρδιακών παλμών ή ταχυκαρδία	0	1	2	3	4
40. Ναυτία ή σωματικές διαταραχές	0	1	2	3	4
41. Αισθάνεσθε κατώτερος από τους άλλους	0	1	2	3	4
42. Πόνο στους μυς	0	1	2	3	4
43. Αισθάνεσθε ότι σας παρακολουθούν ή μιλούν για σας	0	1	2	3	4
44. Αϋπνίες	0	1	2	3	4
45. Πρέπει να ελέγχετε ξανά και ξανά ότι κάνετε	0	1	2	3	4
46. Δυσκολεύεσθε να παίρνετε αποφάσεις	0	1	2	3	4
47. Φοβάσθε να ταξιδεύετε με λεωφορείο ή τραίνο	0	1	2	3	4
48. Δύσπνοια	0	1	2	3	4
49. Αισθάνεσθε ζέστη ή κρύο	0	1	2	3	4
50. Νοιώθετε ότι πρέπει να αποφεύγετε μερικά πράγματα μέρη ή ασχολίες γιατί σας φοβίζουν	0	1	2	3	4
51. Αδειάζει το μυαλό σας	0	1	2	3	4
52. Αισθάνεσθε μούδιασμα ή ελαφρό πόνο σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
53. Έχετε ένα κόμπο στο λαιμό	0	1	2	3	4
54. Δεν έχετε ελπίδες για το μέλλον	0	1	2	3	4
55. Δυσκολεύεσθε να συγκεντρωθείτε	0	1	2	3	4
56. Αισθάνεσθε αδυναμία σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
57. Αισθάνεσθε τεντωμένα τα νεύρα σας ή γεμάτος αγωνία	0	1	2	3	4
58. Νοιώθετε βάρος στα χέρια ή στα πόδια	0	1	2	3	4

59. Έχετε σκέψεις θανάτου ή ότι πεθαίνετε	0	1	2	3	4
60. Τρώτε παραπάνω από το κανονικό	0	1	2	3	4
61. Δεν αισθάνεσθε άνετα όταν σας κοιτάνε μιλούν για σας	0	1	2	3	4
62. Έχετε σκέψεις που δεν είναι δικές σας	0	1	2	3	4
63. Έχετε παρορμήσεις να χτυπήσετε να τραυ- ματίσετε ή να βλάψετε κάποιον	0	1	2	3	4
64. Ξυπνάτε πολύ νωρίς το πρωί	0	1	2	3	4
65. Πρέπει να επαναλαμβάνετε τις ίδιες πρά- ξεις όπως π.χ. να αγγίζετε κάτι, να μετράτε ή να πλένετε	0	1	2	3	4
66. Κοιμάσθε ανήσυχα ή με διακοπές	0	1	2	3	4
67. Σας έρχεται να σπάσετε πράγματα	0	1	2	3	4
68. Έχετε ιδέες και απόψεις που οι άλλοι δεν συμφωνούν	0	1	2	3	4
69. Νοιώθετε πολύ συνεσταλμένος όταν βρίσκεσθε με άλλους	0	1	2	3	4
70. Δεν αισθάνεσθε άνετα όταν βρίσκεσθε μέσα στο πλήθος όπως π.χ. στα κατα- στήματα ή στον κινηματογράφο	0	1	2	3	4
71. Νοιώθετε ότι και για το παραμικρό πράγμα πρέπει να κάνετε προσπάθεια	0	1	2	3	4
72. Έχετε περιόδους με τρόμο ή πανικό	0	1	2	3	4
73. Δεν αισθάνεσθε άνετα να τρώτε ή να πίνετε δημόσια	0	1	2	3	4
74. Τσακώνεσθε συχνά	0	1	2	3	4
75. Αισθάνεσθε νευρικήτητα όταν μένετε μόνος	0	1	2	3	4
76. Νοιώθετε ότι οι άλλοι δεν εκτιμού όσο πρέπει αυτά που κάνετε	0	1	2	3	4
77. Αισθάνεσθε μοναξιά ακόμα και όταν βρίσκεσθε με κόσμο	0	1	2	3	4

6

78. Είσαθε τόσο ανήσυχος ώστε δεν μπορείτε να μένετε σε μία θέση	0	1	2	3	4
79. Αισθάνεσθε ότι δεν αξίζετε	0	1	2	3	4
80. Έχετε το προαίσθημα ότι κάτι κακό θα σας συμβεί	0	1	2	3	4
81. Φωνάζετε ή πετάτε πράγματα	0	1	2	3	4
82. Φοβάσθε ότι θα λυποθυμήσετε όταν είσαθε σε πολύ κόσμο	0	1	2	3	4
83. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι θα σας εκμεταλευτούν αν τους αφήσετε	0	1	2	3	4
84. Έχετε σκέψεις για σεξουαλικά θεάματα που σας ενοχλούν πολύ	0	1	2	3	4
85. Νομίζετε ότι θα έπρεπε να τιμωρηθείτε για τις αμαρτίες σας	0	1	2	3	4
86. Έχετε σκέψεις ή φαντασίες που σας τρομάζουν	0	1	2	3	4
87. Νομίζετε ότι έχετε κάποιο σοβαρό ελάττωμα στο σώμα σας	0	1	2	3	4
88. Δεν αισθάνεσθε ποτέ κοντά σε άλλο πρόσωπο	0	1	2	3	4
89. Νοιώθετε ενοχές	0	1	2	3	4
90. Νομίζετε ότι κάτι δεν λειτουργεί καλά στο μυαλό σας.	0	1	2	3	4

7

Ε) ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

Σφύξεις _____

ΑΠ :

Μεγάλη _____

Μικρή _____

ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

- (1) Βρίσκουμε το σφυγμό του εξεταζόμενου : _____
- (2) Ζητάμε από τον εξεταζόμενο να κλείνει τα μάτια του
- (3) Ενώ βρίσκεται με τα μάτια κλειστά του λέμε : "Παρακαλώ φαντασθείτε ότι αυτή τη στιγμή συμβαίνει εδώ ένας πολύ μεγάλος σεισμός"
- (4) Από τη στιγμή που τελειώνουμε την πάρα πάνω φράση, μετράμε τις σφύξεις για 30 δευτερόλεπτα.
- (5) Ζητάμε από τον εξεταζόμενο να ανοίξει τα μάτια του. Διπλασιάζουμε τον αριθμό των σφύξεων που μετρήσαμε σε 30 δευτερόλεπτα και το σημειώνουμε σ'αυτή τη σελίδα. Ακολουθώντας μετράμε την πίεση.
- (6) Όταν τελειώσουμε, ρωτάμε τον εξετασθέντα πόσο έντονα μπόρεσε να φαντασιώσει ένα μεγάλο σεισμό.

Σφύξεις _____

ΑΠ

Μεγάλη _____

Μικρή _____

Ένταση φαντασίωσης :

Απούσα _____

Μικρή _____

Μέτρια _____

Μεγάλη _____

ΚΛΙΜΑΚΑ SPIELBERGER
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΕΩΣ

1 2 7
Αριθμ. Μητρώου 4
Εργοστάσιο 8
Εξεταστής 15
Ημερομηνία εξέτασής 9
Εώνυμο 16 Ονομα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω υπάρχουν φράσεις πού οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και κατόπιν βάλτε ένα σταυρό στο αντίστοιχο τετραγωνάκι στα δεξιά της φράσεως για να δείξετε πώς αισθάνεσθε τώρα, δηλαδή α υ τ ή τ ή σ τ ι γ μ ή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μή ξεδεύετε πολλή ώρα για κάθε φράση, αλλά δώστε την απάντηση πού φαίνεται να ταιριάζει πιο καλά σ' αυτό πού αισθάνεσθε τώρα.

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	
1. Αισθάνομαι ήρεμος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	19 <input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ασφαλής.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	20 <input type="checkbox"/>
3. Νοιώθω μία έσωτερική ένταση....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	21 <input type="checkbox"/>
4. Έχω αγωνία	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	22 <input type="checkbox"/>
5. Αισθάνομαι άνετα.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	23 <input type="checkbox"/>
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	24 <input type="checkbox"/>
7. Άνησυχώ αυτή τή στιγμή για ένδεχόμενες άτυχίες.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	25 <input type="checkbox"/>
8. Αισθάνομαι άναπαυμένος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	26 <input type="checkbox"/>
9. Αισθάνομαι άγχος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	27 <input type="checkbox"/>
10. Αισθάνομαι βολικά	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	28 <input type="checkbox"/>
11. Αισθάνομαι άυτοπεποίθηση	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	29 <input type="checkbox"/>
12. Αισθάνομαι νευρικότητα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	30 <input type="checkbox"/>
13. Αισθάνομαι ήσυχος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	31 <input type="checkbox"/>
14. Βρίσκομαι σέ διεύερση	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	32 <input type="checkbox"/>

15. Είμαι χαλαρωμένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	33	<input type="checkbox"/>
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	34	<input type="checkbox"/>
17. Άνησυχώ	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	35	<input type="checkbox"/>
18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή ...	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	36	<input type="checkbox"/>
19. Αισθάνομαι υπερένταση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	37	<input type="checkbox"/>
20. Αισθάνομαι εύχαριστα	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	38	<input type="checkbox"/>
20α. Έχω υπερδιέγερση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	39	<input type="checkbox"/>

Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ: Πιο κάτω υπάρχει ένας αριθμός φράσεων που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και κατόπιν βάλτε ένα σταυρό στο αντίστοιχο τετραγωνάκι στα δεξιά της φράσεως για γά δείξετε πώς αισθάνεσθε συνήθως. Δέν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μή ξεδεύετε πολλή ώρα για κάθε μία φράση, αλλά δώστε τήν απάντηση που φαίνεται να περιγράφει πώς αισθάνεσθε γενικά.

	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ	
21. Αισθάνομαι εύχарιστα.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	40 <input type="checkbox"/>
22. Κουράζομαι εύκολα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	41 <input type="checkbox"/>
23. Βρίσκομαι σέ συνεχή άγωνία ...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	42 <input type="checkbox"/>
24. Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο εύτυχισμένος όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	43 <input type="checkbox"/>
25. Μένω πίσω στίς δουλειές μου, για- τί δέν μπορώ να αποφασίσω άρ- κετά γρήγορα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	44 <input type="checkbox"/>
26. Αισθάνομαι άναπαυμένος.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	45 <input type="checkbox"/>
27. Είμαι ήρεμος, ψύχραιμος καί συγ- κεντρωμένος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	46 <input type="checkbox"/>
28. Αισθάνομαι πώς οι δυσκολίες συσ- σωρεύονται ώστε να μήν μπορώ να τίς ξεπεράσω.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	47 <input type="checkbox"/>
29. Άνησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στήν πραγματικότητα δέν έχει σημασία.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	48 <input type="checkbox"/>
30. Βρίσκομαι σέ συνεχή υπερένταση	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	49 <input type="checkbox"/>
31. Έχω τήν τάση να παίρνω τά πράγ- ματα δύσκολα.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	50 <input type="checkbox"/>
32. Μοϋ λείπει ή άυτοπεποίθηση....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	51 <input type="checkbox"/>
33. Αισθάνομαι άσφαλής	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	52 <input type="checkbox"/>
34. Προσπαθώ να άποφεύγω τήν άντι- μετώπιση μιās κρίσεως ή δυσκο- λίας.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	53 <input type="checkbox"/>
35. Έχω τήν τάση να βλέπω τά πράγ- ματα δύσκολα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	54 <input type="checkbox"/>

6. Είμαι ικανοποιημένος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	55	<input type="checkbox"/>
7. Κάποια άσήμαντη σκέψη που περνά από το μυαλό και μ'ένοχλει	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	56	<input type="checkbox"/>
8. Παίρνω τίς απογοητεύσεις τόσο πολύ σιτά σοβαρά ώστε δέν μπορώ νά τίς διώξω από τήν σκέψη μου	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	57	<input type="checkbox"/>
9. Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	58	<input type="checkbox"/>
10. Έρχομαι σέ μιá κατάσταση έντάσεως ή άναστατώσεως όταν σκέπτομαι τίς τρέχουσες άσכולίες και τά ένδιαφέροντά μου.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	59	<input type="checkbox"/>
11. Βρίσκομαι σέ υπερδιέγερση.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	60	<input type="checkbox"/>

191

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

& ΚΛΙΜΑΚΕΣ

ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΘΗΚΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΜΕΤΑΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

ΣΤΗΝ ΤΡΙΠΟΛΗ

Δ/ντής : Καθ.Κ. ΣΤΕΦΑΝΗΣ

ΕΡΕΥΝΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΣΕΙΣΜΩΝ

(Επιστημ.Υπεύθυνος : Κ. Σολδάτος)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΗ

Είμαι γιατρός, μέλος ομάδας του Παν/μίου Αθηνών και σας επισκέπτομαι για να σας κάνω μερικές ερωτήσεις που θα μας βοηθήσουν να συγκρίνουμε τις απαντήσεις σας με αυτές που μας έδωσαν οι κάτοικοι της Καλαμάτας μετά τους σεισμούς.

Δ Η Μ Ο Γ Ρ Α Φ Ι Κ Α Σ Τ Ο Ι Χ Ε Ι Α

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΡΕΥΝΗΤΟΥ :

" ΣΥΝΕΡΕΥΝΗΤΟΥ :

ΤΟΠΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ :

ΧΡΟΝΟΣ : ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : ΩΡΑ :

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

Δ/ΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

Τηλέφωνο (προ του σεισμού)

Ηλικία

Δ/νση εργασίας

Οικογεν.κατάσταση ΑΓΑΜΟΣ ΕΓΓΑΜΟΣ ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ

ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΧΗΡΕΙΑ

Περιγραφή οικογένειας (να περιληφθεί και να σταυρωθεί το μέλος με το οποίο γίνεται η συνέντευξη)

ΜΕΛΟΣ	ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΕΤΗ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

ΣΦΥΞΕΙΣ στην αρχή της συνέντευξης

ΑΠ " " " Μεγάλη

Μικρή

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

Οδηγίες

- Θα θέλατε να μας πείτε πως νοιώθετε τις τελευταίες 2-3 μέρες;
(Εάν υπάρξει ανταπόκριση, να αφιερώσει ο ερωτώμενος να ομιλήσει επί 5 λεπτά το πολύ χωρίς να διακόπτεται)
- Εάν ζητηθεί διευκρίνιση π.χ. "τι εννοείτε πώς νοιώθω"; να δοθεί απάντηση του τύπου "Γενικά σωματικά και ψυχικά". Η ίδια πρόταση να χρησιμοποιηθεί και σαν δεύτερο ερέθισμα, σε περίπτωση που η πρώτη ερώτηση δεν ήταν αποτελεσματική.
ΚΑΜΜΙΑ ΑΛΛΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΕΙ
- Εάν ο ερωτώμενος μιλάει με δυσκολία, μόνη επιτρεπτή διευκόλυνση είναι μονολεκτικά ερεθίσματα του τύπου : "Λοιπόν;....." "Ναί;....."
- Εάν παρά ταύτα υπάρχει σιωπή, θα πρέπει να δίδεται χρόνος για πιθανή απάντηση τουλάχιστον δύο λεπτών.

Συνολικός χρόνος συνέντευξης : _____ (2' - 5')

Σιωπή : > 90% _____
 50-90% _____
 10-50% _____
 < 10% _____

Φορές που πρόφερε τη λέξη :

Σεισμός _____
 Καταστροφή _____
 Κακό _____

Παρατηρήσατε λέξη παρόμοια; _____ (ποιά) _____

Σύντομη περιγραφή (να καταγραφούν οι κυριότερες-χαρακτηριστικότερες
 2-4 εκφράσεις του εξεταζόμενου) :

ΣΥΝΤΟΜΟ ΙΑΤΡΙΚΟ - ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

- Τυχόν προϋπάρχουσα νόσος :

Ουδεμία

Σωματική(Διάγνωση)

.....

Παρούσα θεραπεία

.....

.....

Ψυχική νόσος (διάγνωση)

Παρούσα θεραπεία

.....

Τον τελευταίο μήνα

ΑΥΞΗΣΗ

ΜΕΙΩΣΗ

ΧΩΡΙΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗ

ΔΕΝ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΖΕ

Κάπνισμα

Καφές

Αλκοόλ

Λήψη φαρμάκων

Λήψη φαγητού

Διάθεση για σεξ

Σεξ.δραστηριότη.

Ο ΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____

0 παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται ΟΛΕΣ στην νύχτα που πέρασε.

1. Τι ώρα πήγατε για ύπνο χθές το βράδυ;.....
2. Πόση ώρα πέρασε από τη στιγμή που ξαπλώσατε στο κρεβάτι μέχρι να σας πάρει ο ύπνος;
— Ώρες..... Λεπτά.....
3. Πόσες φορές διακόπηκε ο ύπνος σας; (δηλαδή ξυπνήσατε και ξανακοιμηθήκατε;)
—φορές
4. Πόση ώρα περίπου μείνατε ξύπνιος κάθε φορά που διακόπηκε ο ύπνος σας;
— Ώρες.....Λεπτά.....
5. Ποιά ώρα περίπου ξυπνήσατε χωρίς να μπορέσετε να ξανακοιμηθείτε μέχρι το πρωί;
—
6. Πόση ώρα συνολικά κοιμηθήκατε; (Μήν υπολογήσετε τον χρόνο που μείνατε ξύπνιος)
— Ώρες.....Λεπτά.....
7. Ποιά ώρα τελικά σηκωθήκατε απ' το κρεβάτι σήμερα το πρωί;
—
8. Ξυπνώντας το πρωί νιώσατε " ανανεωμένος";
Καθόλου Ελαφρά Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ
9. Αξιολογώντας την ποιότητα του νυχτερινού σας ύπνου θα λέγατε ότι ήταν:
Πολύ κακή Κακή Μάλλον κακή Κανονική Καλή Πολύ καλή
10. Είδατε όνειρα;
Καθόλου Λίγα Αρκετά Πολλά Πάρα πολλά
11. Πείτε μας με δυό λόγια το θέμα του ονείρου που σας έκανε πιο πολύ εντύπωση.
(Βραχεία περιγραφή)

ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος με προβλήματα και ενοχλήματα που έχουν μερικές φορές οι άνθρωποι. Παρακαλείσθε να διαβάσετε το κάθε ένα προσεκτικά. Ύστερα βάλτε σε κύκλο έναν απο τους αριθμούς στο δεξιό μέρος που δείχνει καλύτερα πόση ενόχληση σας έχει προκαλέσει αυτό το πρόβλημα κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας, συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής ημέρας. Πρέπει να βάλετε σε κύκλο μόνο έναν αριθμό και δεν πρέπει να παραλείψετε καμία απάντηση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Πόσο έχετε ενοχληθεί από:

1. Πόνους στο σώμα: 0 1 2 3 4

ΟΝΟΜΑ-ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΦΥΛΟ:

ΗΛΙΚΙΑ:

ΓΡΑΜ. ΓΝΩΣΕΙΣ:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

Ανύπαντρος (η), Παντρεμένος (η), Χωρισμένος (η), Χήρος (α)

(υπογραμμίστε)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΠΟΣΟ ΕΝΟΧΛΗΘΗΚΑΤΕ ΑΠΟ

1. Πονοκεφάλους	0	1	2	3	4
2. Νευρική ή εσωτερική τρέμουλα	0	1	2	3	4
3. Επαναλαμβανόμενες δυσάρεστες σκέψεις που δεν φεύγουν από το μυαλό σας	0	1	2	3	4
4. Αποθυμία ή ζαλάδα	0	1	2	3	4
5. Απώλεια σεξουαλικού ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης	0	1	2	3	4
6. Διάθεση να κατακρίνετε τους άλλους	0	1	2	3	4
7. Την ιδέα ότι κάποιος άλλος ελέγχει τη σκέψη σας.	0	1	2	3	4
8. Αίσθηση ότι οι άλλοι φταίνε για τα προβλήματά σας	0	1	2	3	4
9. Δυσκολία να θυμάστε διάφορα πράγματα	0	1	2	3	4
10. Ανησυχία ότι είσθε απεριποίητος, ατημέλητος ή απερίσκεπτος	0	1	2	3	4
11. Αισθάνεσθε ότι νευριάζετε ή ερεθίζεσθε εύκολα	0	1	2	3	4
12. Πόνοι στην καρδιά ή στον θώρακα	0	1	2	3	4
13. Αισθάνεσθε φόβο όταν βρίσκεσθε σε ανοικτούς χώρους ή στους δρόμους	0	1	2	3	4
14. Αισθάνεσθε υποτονικός, αδρανής, αποδυναμωμένος	0	1	2	3	4
15. Σκέψεις αυτοκτονίας	0	1	2	3	4
16. Ακούτε φωνές που άλλοι άνθρωποι δεν ακούν	0	1	2	3	4
17. Τρέμετε	0	1	2	3	4

18. Αισθάνεσθε ότι δεν μπορείτε να εμπιστευθείτε τους περισσότερους ανθρώπους,	0	1	2	3	4
19. Ανορεξία	0	1	2	3	4
20. Κλαίτε εύκολα	0	1	2	3	4
21. Αισθάνεσθε ντροπαλός ή όχι άνετα με το άλλο φύλο	0	1	2	3	4
22. Αισθήματα ότι έχετε μπλεχτεί ή παγιδευτεί	0	1	2	3	4
23. Εαφνικά φοβάσθε χωρίς κανένα λόγο	0	1	2	3	4
24. Εκρήξεις οργής που δεν μπορείτε να ελέγξετε	0	1	2	3	4
25. Φοβάσθε να βγείτε μόνος απο το σπίτι σας.	0	1	2	3	4
26. Κατηγορείτε τον εαυτό σας για διάφορα πράγματα	0	1	2	3	4
27. Πόνους στη μέση	0	1	2	3	4
28. Αισθάνεσθε ότι εμποδίζεσθε να κάνετε αυτά που θέλετε	0	1	2	3	4
29. Αισθάνεσθε μοναξιά	0	1	2	3	4
30. Αισθάνεσθε κακοκεφιά	0	1	2	3	4
31. Ανησυχείτε υπερβολικά για διάφορες καταστάσεις	0	1	2	3	4
32. Δεν βρίσκετε ενδιαφέρον σε τίποτα	0	1	2	3	4
33. Νοιώθετε φοβισμένος	0	1	2	3	4
34. Τα αισθήματά σας εύκολα πληγώνονται	0	1	2	3	4
35. Οι άλλοι γνωρίζουν τις προσωπικές σας σκέψεις	0	1	2	3	4
36. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι δεν σας καταλαβαίνουν ή δεν σας συμπονοούν	0	1	2	3	4
37. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι είναι εχθρικοί ή σας αντιπαθούν	0	1	2	3	4

38. Πρέπει να ενεργείτε πολύ αργά ώστε να είσθε σίγουροι ότι δεν έχετε κανει λάθος	0	1	2	3	4
39. Αίσθημα καρδιακών παλμών ή ταχυκαρδία	0	1	2	3	4
40. Ναυτία ή σωματικές διαταραχές	0	1	2	3	4
41. Αισθάνεσθε κατώτερος από τους άλλους	0	1	2	3	4
42. Πόνο στους μυς	0	1	2	3	4
43. Αισθάνεσθε ότι σας παρακολουθούν ή μιλούν για σας	0	1	2	3	4
44. Αϋπνίες	0	1	2	3	4
45. Πρέπει να ελέγχετε ξανά και ξανά ότι κάνετε	0	1	2	3	4
46. Δυσκολεύεσθε να παίρνετε αποφάσεις	0	1	2	3	4
47. Φοβάσθε να ταξιδεύετε με λεωφορείο ή τραίνο	0	1	2	3	4
48. Δύσπνοια	0	1	2	3	4
49. Αισθάνεσθε ζέστη ή κρύο	0	1	2	3	4
50. Νοιώθετε ότι πρέπει να αποφεύγετε μερικά πράγματα μέρη ή ασχολίες γιατί σας φοβίζουν	0	1	2	3	4
51. Αδειάζει το μυαλό σας	0	1	2	3	4
52. Αισθάνεσθε μούδιασμα ή ελαφρό πόνο σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
53. Έχετε ένα κόμπο στο λαιμό	0	1	2	3	4
54. Δεν έχετε ελπίδες για το μέλλον	0	1	2	3	4
55. Δυσκολεύεσθε να συγκεντρωθείτε	0	1	2	3	4
56. Αισθάνεσθε αδυναμία σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
57. Αισθάνεσθε τεντωμένα τα νεύρα σας ή γεμάτος αγωνία	0	1	2	3	4
58. Νοιώθετε βάρος στα χέρια ή στα πόδια	0	1	2	3	4

59. Έχετε σκέψεις θανάτου ή ότι πεθαίνετε	0	1	2	3	4
60. Τρώτε παραπάνω από το κανονικό	0	1	2	3	4
61. Δεν αισθάνεσθε άνετα όταν σας κοιτάνε μιλούν για σας	0	1	2	3	4
62. Έχετε σκέψεις που δεν είναι δικές σας	0	1	2	3	4
63. Έχετε παρορμήσεις να χτυπήσετε να τραυ- ματίσετε ή να βλάψετε κάποιον	0	1	2	3	4
64. Ξυπνάτε πολύ νωρίς το πρωί	0	1	2	3	4
65. Πρέπει να επαναλαμβάνετε τις ίδιες πρά- ξεις όπως π.χ. να αγγίζετε κάτι, να μετράτε ή να πλένετε	0	1	2	3	4
66. Κοιμάσθε ανήσυχα ή με διακοπές	0	1	2	3	4
67. Σας έρχεται να σπάσετε πράγματα	0	1	2	3	4
68. Έχετε ιδέες και απόψεις που οι άλλοι δεν συμμερίζονται	0	1	2	3	4
69. Νοιώθετε πολύ συνεσταλμένος όταν βρίσκεσθε με άλλους	0	1	2	3	4
70. Δεν αισθάνεσθε άνετα όταν βρίσκεσθε μέσα στο πλήθος όπως π.χ. στα κατα- στήματα ή στον κινηματογράφο	0	1	2	3	4
71. Νοιώθετε ότι και για το παραμικρό πράγμα πρέπει να κάνετε προσπάθεια	0	1	2	3	4
72. Έχετε περιόδους με τρόμο ή πανικό	0	1	2	3	4
73. Δεν αισθάνεσθε άνετα να τρώτε ή να πίνετε δημόσια	0	1	2	3	4
74. Τσακώνεσθε συχνά	0	1	2	3	4
75. Αισθάνεσθε νευρικότητα όταν μένετε μόνος	0	1	2	3	4
76. Νοιώθετε ότι οι άλλοι δεν εκτιμού όσο πρέπει αυτά που κάνετε	0	1	2	3	4
77. Αισθάνεσθε μοναξιά ακόμα και όταν βρίσκεσθε με κόσμο	0	1	2	3	4

78. Είσαθε τόσο ανήσυχος ώστε δεν μπορείτε να μείνετε σε μία θέση	0	1	2	3	4
79. Αισθάνεσθε ότι δεν αξίζετε	0	1	2	3	4
80. Έχετε το προαίσθημα ότι κάτι κακό θα σας συμβεί	0	1	2	3	4
81. Φωνάζετε ή πετάτε πράγματα	0	1	2	3	4
82. Φοβάσθε ότι θα λυποθυμήσετε όταν είσαθε σε πολύ κόσμο	0	1	2	3	4
83. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι θα σας εκμεταλευτούν αν τους αφήσετε	0	1	2	3	4
84. Έχετε σκέψεις για σεξουαλικά θεάματα που σας ενοχλούν πολύ	0	1	2	3	4
85. Νομίζετε ότι θα έπρεπε να τιμωρηθείτε για τις αμαρτίες σας	0	1	2	3	4
86. Έχετε σκέψεις ή φαντασίες που σας τρομάζουν	0	1	2	3	4
87. Νομίζετε ότι έχετε κάποιο σοβαρό ελάττωμα στο σώμα σας	0	1	2	3	4
88. Δεν αισθάνεσθε ποτέ κοντά σε άλλο πρόσωπο	0	1	2	3	4
89. Νοιώθετε ενοχές	0	1	2	3	4
90. Νομίζετε ότι κάτι δεν λειτουργεί καλά στο μυαλό σας.	0	1	2	3	4

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΕΙΣΜΩΝ

A) ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΩΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

1) Πού βρισκόσασταν τη βραδυά του πρώτου σεισμού της Καλαμάτας (Σάββατο βράδυ)

- Μέσα στο σπίτι σας
 Μέσα σε άλλο σπίτι
 Μέσα σε άλλο κλειστό χώρο (αναφέρατε ποιόν)
 Στο δρόμο ή άλλο ανοιχτό χώρο
 Μέσα σε όχημα ή άλλο μεταφορικό μέσο

2) Βρισκόσαστε με άλλους ;

ΝΑΙ ----- ΜΟΝΟΣ -----

Εάν ΝΑΙ, με ποιούς ;

3) Νιώσατε εσείς ο ίδιος τον σεισμό ;

ΝΑΙ ----- ΟΧΙ -----

4) Τι κάνατε τη στιγμή του σεισμού; (Μόνο μία επιλογή δυνατή)

A) Καμιά δραστηριότητα

- Απόλυτη αδυναμία εκτίμησης των συνθηκών (τάχασα)
- Πάγωμα από φόβο
- Άλλος λόγος

B) Κατάλληλη δραστηριότητα

- Αυτοπροστασία (περιγραφή)
- Ετεροπροστασία "
- Μέτρα ασφάλειας "

Γ) Ακατάλληλη δραστηριότητα

- Ασύντακτη δραστηριότητα γύρω από το σημείο που βρισκόσασταν
- Εκθεση σε μεγαλύτερο κίνδυνο

Δ) Άλλη συμπεριφορά

.....

5) Τι κάνατε αμέσως μετά τον σεισμό ;

.....

6) Τι αισθανθήκατε αμέσως μετά το σεισμό

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1. Ταχυκαρδία	-----	-----	-----	-----
2. Εφίδρωση	-----	-----	-----	-----
3. Τρόμο (τρεμούλα)	-----	-----	-----	-----
4. Δύσπνοια	-----	-----	-----	-----

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
5. Κόμπο στο λαιμό	-----	-----	-----	-----
6. Επειξη προς ούρηση	-----	-----	-----	-----
7. Κόψιμο στη κοιλιά	-----	-----	-----	-----
8. Κεφαλαλγία	-----	-----	-----	-----
9. Ζάλη	-----	-----	-----	-----
10. Σβύσιμο-λιγοψυχία	-----	-----	-----	-----
11. Φόβο	-----	-----	-----	-----
12. Άγχος-Ανησυχία	-----	-----	-----	-----
13. Απόγνωση-Απελπισία	-----	-----	-----	-----
14. Ψυχραιμία	-----	-----	-----	-----

7) Φοβηθήκατε μήπως :

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
- Πεθάνετε	-----	-----	-----	-----
- Πάθουν κακό οι δικοί σας	-----	-----	-----	-----
- Χάσετε τη περιουσία σας	-----	-----	-----	-----

8) Σκεφτήκατε κάποιο άλλο πρόσωπο την ώρα του σεισμού ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Εάν ΝΑΙ ποιά ; (Σχέση μ'αυτό)

B) ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΩΡΙΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

9) Αισθάνεστε αυτή τη στιγμή :	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
. φόβο	-----	-----	-----	-----
. άγχος	-----	-----	-----	-----
. κατάθλιψη	-----	-----	-----	-----
. αποξένωση	-----	-----	-----	-----
. άλλο	-----	-----	-----	-----

10) Έχετε αίσθημα απειλής ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

11) Νοιώθετε θυμό ή οργή ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

12) Έχετε ξαναζήσει σεισμούς ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ, ποιούς

πότε

13) Τι προκαλεί τους σεισμούς κατά τη γνώμη σας ;

- A) Φυσικόφαινόμενο
- B) Τιμωρία για τις αμαρτίες μας
- Γ) Μαγικό
- Δ) Επίδραση του ανθρώπου στη φύση

14) Περιγραφή μόνιμης κατοικίας

Όροφος _____ (0= Ισόγειο, 1ος, 2ος κλπ)

Αρ.δωματ. _____

Αριθ.οροφων οικοδ/τος _____

Έτος κατασκευής _____

Ιδιόκτητο : ΝΑΙ ΟΧΙ

15) Διαθέσιμη εναλλακτική λύση : (σε άλλη περιοχή)

ΝΑΙ ΟΧΙ

16) Αν ΝΑΙ, ποιά ; _____

17) Πιστεύετε ότι μπορεί να συμβεί σύντομα μεγάλος σεισμός στη περιοχή σας

Καθόλου ----- Λίγο ----- Αρκετά ----- Πάρα πολύ -----

18) Σε περίπτωση που γίνει μεγάλος σεισμός

(α) Τι θα κάνετε τη στιγμή του σεισμού ; _____

(β) Τι θα κάνετε μακροπρόθεσμα ; _____

Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ: Πιο κάτω υπάρχει ένας αριθμός φράσεων που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και κατόπιν βάλτε ένα σταυρό στο αντίστοιχο τετραγωνάκι στα δεξιά της φράσεως για να δείξετε πώς αισθάνεσθε συνήθως. Δέν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μή ξεοδεύετε πολλή ώρα για κάθε μία φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να περιγράφει πώς αισθάνεσθε γενικά.

	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ	
21. Αισθάνομαι ευχάριστα.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	40 <input type="checkbox"/>
22. Κουράζομαι εύκολα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	41 <input type="checkbox"/>
23. Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία ...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	42 <input type="checkbox"/>
24. Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο εύτυχισμένος όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	43 <input type="checkbox"/>
25. Μένω πίσω στις δουλειές μου, για- τί δέν μπορώ να αποφασίσω αρ- κετά γρήγορα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	44 <input type="checkbox"/>
26. Αισθάνομαι αναπαυμένος.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	45 <input type="checkbox"/>
27. Είμαι ήρεμος, ψύχραιμος και συγ- κεντρωμένος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	46 <input type="checkbox"/>
28. Αισθάνομαι πώς οι δυσκολίες σου- σωρεύονται ώστε να μὴν μπορώ να τίς ξεπεράσω.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	47 <input type="checkbox"/>
29. Άνησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στήν πραγματικότητα δέν έχει σημασία.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	48 <input type="checkbox"/>
30. Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	49 <input type="checkbox"/>
31. Έχω τὴν τάση να παίρνω τὰ πράγ- ματα δύσκολα.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	50 <input type="checkbox"/>
32. Μοῦ λείπει ἡ αὐτοπεποίθηση....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	51 <input type="checkbox"/>
33. Αισθάνομαι ἀσφαλὴς	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	52 <input type="checkbox"/>
34. Προσπαθῶ νὰ ἀποφεύγω τὴν ἀντι- μετώπιση μιᾶς κρίσεως ἢ δυσκο- λίας.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	53 <input type="checkbox"/>
35. Έχω τὴν τάση νὰ βλέπω τὰ πράγ- ματα δύσκολα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	54 <input type="checkbox"/>

36. Είμαι ικανοποιημένος ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ 55 ☐
37. Κάποια άσημαντη σκέψη ποῦ περ-
νά από τό μυαλό καί μ'ένοχλεῖ ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ 56 ☐
38. Παίρνω τίς απογοητεύσεις τόσο
πολύ στά σοβαρά ὥστε δέν μπορῶ
νά τίς διώξω από τήν σκέψη μου ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ 57 ☐
39. Είμαι ἕνας σταθερός χαρακτήρας ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ 58 ☐
40. Έρχομαι σέ μιά κατάσταση ἐντά-
σεως ἢ ἀναστατώσεως ὅταν σκέ-
πτομαι τίς τρέχουσες ἀσχολίες
καί τά ἐνδιαφέροντά μου..... ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ 59 ☐
41. Βρίσκομαι σέ ὑπερδιέγερση..... ☐₁ ☐₂ ☐₃ ☐₄ 60 ☐

36. Είμαι ικανοποιημένος ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 55 ☐
37. Κάποια άσήμαντη σκέψη ποῦ περ-
νά από τό μυαλό καί μ'ένοχλεῖ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 56 ☐
38. Παίρνω τίς απογοητεύσεις τόσο
πολύ στά σοβαρά ὥστε δέν μπορῶ
νά τίς διώξω από τήν σκέψη μου ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 57 ☐
39. Είμαι ἕνας σταθερός χαρακτήρας ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 58 ☐
40. Έρχομαι σέ μιά κατάσταση ἐντά-
σεως ἢ ἀναστατώσεως ὅταν σκέ-
πτομαι τίς τρέχουσες ἀσχολίες
καί τά ἐνδιαφέροντά μου..... ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 59 ☐
41. Βρίσκομαι σέ ὑπερδιέγερση..... ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 60 ☐

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΜΗΣΕΩΣ

1	2	7
---	---	---

Αριθμ. Μητρώου 4

--	--	--

Εργοστάσιο 8

--

Εξεταστής 15

--

Ημερομηνία εξέτασής 9

--	--

--	--

--	--

Επώνυμο 16

--	--	--

 Όνομα

Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ: Πιο κάτω υπάρχουν φράσεις οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον έαυτό τους. Βάλτε δίπλα σε κάθε φράση και κατόπιν βάλτε ένα σταυρό στο αντίστοιχο τετραγωνάκι δεξιά της φράσεως για να δείξετε πώς αισθάνεσθε τώρα, δηλαδή α υ τ ή σ τ ι γ μ ή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μή ξεδεύετε τη ώρα για κάθε φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να ταιριάζει πια σ' αυτό που αισθάνεσθε τώρα.

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ							
1. Αισθάνομαι ήρεμος	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		19 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
2. Αισθάνομαι ασφαλής.....	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		20 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
3. Νοιώθω μία έσωτερική ένταση....	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		21 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
4. Έχω αγωνία	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		22 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
5. Αισθάνομαι άνετα.....	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		23 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος.....	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		24 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
7. Άνησυχώ αυτή τη στιγμή για έν- δεχόμενες άτυχίες.....	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		25 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
8. Αισθάνομαι αναπαυμένος	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		26 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
9. Αισθάνομαι άγχος	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		27 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
10. Αισθάνομαι βολικά	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		28 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		29 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
12. Αισθάνομαι νευρικότητα	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		30 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
13. Αισθάνομαι ήουχος	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		31 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	
14. Βρίσκομαι σέ διεγερση	<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 1		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 2		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 3		<table border="1"><tr><td></td></tr></table> 4		32 <table border="1"><tr><td></td></tr></table>	

15. Είμαι χαλαρωμένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	33	<input type="checkbox"/>
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	34	<input type="checkbox"/>
17. Άνησυχώ	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	35	<input type="checkbox"/>
18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή ...	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	36	<input type="checkbox"/>
19. Αισθάνομαι υπερένταση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	37	<input type="checkbox"/>
20. Αισθάνομαι εύχαριστα	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	38	<input type="checkbox"/>
20α. Έχω υπερδιέγερση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	39	<input type="checkbox"/>

ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

- (1) Βρίσκουμε το σφυγμό του εξεταζόμενου : _____
- (2) Ζητάμε από τον εξεταζόμενο να κλείνει τα μάτια του
- (3) Ενώ βρίσκεται με τα μάτια κλειστά του λέμε : "Παρακαλώ φαντασθείτε ότι αυτή τη στιγμή συμβαίνει εδώ ένας πολύ μεγάλος σεισμός"
- (4) Από τη στιγμή που τελειώνουμε την πάρα πάνω φράση, μετράμε τις σφύξεις για 30 δευτερόλεπτα.
- (5) Ζητάμε από τον εξεταζόμενο να ανοίξει τα μάτια του. Διπλασιάζουμε τον αριθμό των σφύξεων που μετρήσαμε σε 30 δευτερόλεπτα και το σημειώνουμε σ'αυτή τη σελίδα. Ακολουθως μετράμε την πίεση.
- (6) Όταν τελειώσουμε, ρωτάμε τον εξετασθέντα πόσο έντονα μπόρεσε να φαντασιώσει ένα μεγάλο σεισμό.

Σφύξεις _____

ΑΠ

Μεγάλη _____

Μικρή _____

Ένταση φαντασίωσης :

Απούσα _____

Μικρή _____

Μέτρια _____

Μεγάλη _____

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
& ΚΛΙΜΑΚΕΣ
ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΘΗΚΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΩΤΕΡΗ ΜΕΤΑΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ
ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑ

ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Δ/ντης: Καθ. Κ. Στεφανής

ΕΡΕΥΝΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΣΕΙΣΜΩΝ

(Επιστημ. Υπεύθυνος: Κ. Σολδάτος)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΗ

είμαι γιατρός, μέλος ομάδας του Παν/μιου Αθηνών. Όπως θα θυμάστε σας ειχαμε επισκεφθεί πέρυσι λίγες μέρες μετά τους σεισμούς. Εφέτος βρισκόμαστε εδώ για να σας υποβάλουμε μερικές συμπληρωματικές ερωτήσεις.

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΡΕΥΝΗΤΟΥ:.....

" ΣΥΝΕΡΕΥΝΗΤΟΥ :.....

ΤΟΠΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ :.....

ΧΡΟΝΟΣ/ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :..... ΩΡΑ:.....

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ :.....

Δ/ΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ (ΑΛΛΟΤΕ):.....

(ΤΩΡΑ):.....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ (ΠΡΟ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ):..... ΝΕΟ ΤΗΛ:.....

ΗΛΙΚΙΑ :.....

Δ/ΝΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΑΛΛΟΤΕ):.....

(ΤΩΡΑ):.....

1. Αλλαγή οικογενειακής κατάστασης απο Σεπτ. 1980: ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

2. Μεταβολή σύνθεσης οικογενείας απο Σεπτ. 1980 : ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

Αν ΝΑΙ, να αναφερθεί η μεταβολή :

.....

3. ΣΦΥΞΕΙΣ στην αρχή της συνέντευξης _____

ΑΠ " " " " Μεγάλη _____

Μικρή _____

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

Οδηγίες

- Θα θέλατε να μας πείτε πως νοιώθετε τις τελευταίες 2-3 μέρες;
(Εάν υπάρξει ανταπόκριση, να αφιερώσει ο ερωτώμενος να ομιλήσει επί 5 λεπτά το πολύ χωρίς να διακόπτεται)
- Εάν ζητηθεί διευκρίνιση π.χ. "τι εννοείτε πώς νοιώθω"; να δοθεί απάντηση του τύπου "Γενικά σωματικά και ψυχικά". Η ίδια πρόταση να χρησιμοποιηθεί και σαν δεύτερο ερέθισμα, σε περίπτωση που η πρώτη ερώτηση δεν ήταν αποτελεσματική.
ΚΑΜΜΙΑ ΑΛΛΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΕΙ
- Εάν ο ερωτώμενος μιλάει με δυσκολία, μόνη επιτρεπτή διευκόλυνση είναι μονολεκτικά ερεθίσματα του τύπου : "Λοιπόν;....." "Ναί;....."
- Εάν παρά ταύτα υπάρχει σιωπή, θα πρέπει να δίδεται χρόνος για πιθανή απάντηση τουλάχιστον δύο λεπτών.

Συνολικός χρόνος συνέντευξης : _____ (2' - 5')

Σιωπή : > 90% _____
50-90% _____
10-50% _____
< 10% _____

Φορές που πρόφερε τη λέξη :

Σεισμός _____
Καταστροφή _____
Κακό _____

Παρατηρήσατε λέξη παρόμοια; _____ (ποιά) _____

Σύντομη περιγραφή (να καταγραφούν οι κυριώτερες-χαρακτηριστικότερες
2-4 εκφράσεις του εξεταζόμενου) :

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται ΟΛΕΣ στην νύχτα που πέρασε.

1. Τι ώρα πήγατε για ύπνο χθές το βράδυ;.....
2. Πόση ώρα πέρασε από τη στιγμή που ξαπλώσατε στο κρεβάτι μέχρι να σας πάρει ο ύπνος;
Ωρες..... Λεπτά.....
3. Πόσες φορές διακόπηκε ο ύπνος σας; (δηλαδή ξυπνήσατε και ξανακοιμηθήκατε;)
.....φορές
4. Πόση ώρα περίπου μένατε ξύπνιος κάθε φορά που διακόπηκε ο ύπνος σας;
Ωρες.....Λεπτά.....
5. Ποιά ώρα περίπου ξυπνήσατε χωρίς να μπορέσετε να ξανακοιμηθείτε μέχρι το πρωί;
.....
6. Πόση ώρα συνολικά κοιμηθήκατε; (Μην υπολογίσετε τον χρόνο που μένατε ξύπνιος)
Ωρες.....Λεπτά.....
7. Ποιά ώρα τελικά σηκωθήκατε απ' το κρεβάτι σήμερα το πρωί;
.....
8. Ξυπνώντας το πρωί νιώσατε " ανανεωμένος";
Καθόλου Ελαφρά Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ
9. Αξιολογώντας την ποιότητα του νυχτερινού σας ύπνου θα λέγατε ότι ήταν:
Πολύ κακή Κακή Μάλλον κακή Κανονική Καλή Πολύ καλή
10. Είδατε όνειρα;
Καθόλου Λίγα Αρκετά Πολλά Πάρα πολλά
11. Πείτε μας με δυό λόγια το θέμα του ονείρου που σας έκανε πιο πολύ εντύπωση.
(Βραχεία περιγραφή)

ΣΥΝΤΟΜΟ ΙΑΤΡΙΚΟ-ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

4. Πόσες φορές αρρωστήσατε τον τελευταίο χρόνο;

Καμμία: _____ Αριθμός: _____

5. Απο τι αρρωστήσατε;

Σωματική νόσος (Διάγνωση) Θεραπεία.....

.....

Ψυχική νόσος (Διάγνωση) Θεραπεία.....

.....

6. Είχατε ανάγκη ιατρικής βοήθειας για ψυχολογικά σας προβλήματα μετά τους σεισμούς;

ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

Αν ΝΑΙ, περιγραφή:

ΑΥΞΗΣΗ ΜΕΙΩΣΗ ΧΩΡΙΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΔΕΝ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΖΕ

7. Το τελευταίο: Εξαμ/Χρόνο Εξαμ/Χρόνο Εξαμ/Χρόνο Εξαμ/Χρόνο

Κάπνισμα :

Καφές :

Αλκοόλ :

Λήψη φαρμάκων:

Λήψη φαγητού :

Διάθεση για σέξ:

Σεξ. Δραστηρ. :

SCL - 90 - R

ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος με προβλήματα και ενοχλήματα που έχουν μερικές φορές οι άνθρωποι. Παρακαλείσθε να διαβάσετε το κάθε ένα προσεκτικά. Ύστερα βάλτε σε κύκλο έναν απο τους αριθμούς στο δεξιό μέρος που δείχνει καλύτερα πόση ενόχληση σας έχει προκαλέσει αυτό το πρόβλημα κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας, συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής ημέρας. Πρέπει να βάλετε σε κύκλο μόνο έναν αριθμό και δεν πρέπει να παραλείψετε καμία απάντηση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Πόσο έχετε ενοχληθεί από:

1. Πόνους στο σώμα: 0 1 2 3 4

ΟΝΟΜΑ-ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΦΥΛΟ:

ΗΛΙΚΙΑ:

ΓΡΑΜ. ΓΝΩΣΕΙΣ:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

Ανύπαντρος (η), Παντρεμένος (η), Χωρισμένος (η), Χήρος (α)

(υπογραμμίστε)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΠΟΣΟ ΕΝΟΧΛΗΘΗΚΑΤΕ ΑΠΟ

1. Πονοκεφάλους	0	1	2	3	4
2. Νευρικότητα ή εσωτερική τρέμουλα	0	1	2	3	4
3. Επαναλαμβανόμενες δυσάρεστες σκέψεις που δεν φεύγουν από το μυαλό σας	0	1	2	3	4
4. Λυποθυμία ή ζαλάδα	0	1	2	3	4
5. Απώλεια σεξουαλικού ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης	0	1	2	3	4
6. Διάθεση να κατακρίνετε τους άλλους	0	1	2	3	4
7. Την ιδέα ότι κάποιος άλλος ελέγχει τη σκέψη σας.	0	1	2	3	4
8. Αίσθηση ότι οι άλλοι φταίνε για τα προβλήματά σας	0	1	2	3	4
9. Δυσκολία να θυμάστε διάφορα πράγματα	0	1	2	3	4
10. Ανησυχία ότι είσθε απεριποίητος, ατημέλητος ή απερίσκεπτος	0	1	2	3	4
11. Αισθάνεσθε ότι νευριάζετε ή ερεθίζεσθε εύκολα	0	1	2	3	4
12. Πόνοι στην καρδιά ή στον θώρακα	0	1	2	3	4
13. Αισθάνεσθε φόβο όταν βρίσκεσθε σε ανοικτούς χώρους ή στους δρόμους	0	1	2	3	4
14. Αισθάνεσθε υποτονικός, αδρανής, αποδυναμωμένος	0	1	2	3	4
15. Σκέψεις αυτοκτονίας	0	1	2	3	4
16. Ακούτε φωνές που άλλοι άνθρωποι δεν ακούν.	0	1	2	3	4
17. Τρέμετε	0	1	2	3	4

18. Αισθάνεσθε ότι δεν μπορείτε να εμπιστευθείτε τους περισσότερους ανθρώπους.	0	1	2	3	4
19. Αγορευξία	0	1	2	3	4
20. Κλαίτε εύκολα	0	1	2	3	4
21. Αισθάνεσθε ντροπαλός ή όχι άνετα με το άλλο φύλο	0	1	2	3	4
22. Αισθήματα ότι έχετε μπλεχτεί ή παγιδευτεί	0	1	2	3	4
23. Ξαφνικά φοβάσθε χωρίς κανένα λόγο	0	1	2	3	4
24. Εκρήξεις οργής που δεν μπορείτε να ελέγξετε	0	1	2	3	4
25. Φοβάσθε να βγείτε μόνος απο το σπίτι σας.	0	1	2	3	4
26. Κατηγορείτε τον εαυτό σας για διάφορα πράγματα	0	1	2	3	4
27. Πόνους στη μέση	0	1	2	3	4
28. Αισθάνεσθε ότι εμποδίζεσθε να κάνετε αυτά που θέλετε	0	1	2	3	4
29. Αισθάνεσθε μοναξιά	0	1	2	3	4
30. Αισθάνεσθε κακοκεφιά	0	1	2	3	4
31. Ανησυχείτε υπερβολικά για διάφορες καταστάσεις	0	1	2	3	4
32. Δεν βρίσκετε ενδιαφέρον σε τίποτα	0	1	2	3	4
33. Νοιώθετε φοβισμένος	0	1	2	3	4
34. Τα αισθήματά σας εύκολα πληγώνονται	0	1	2	3	4
35. Οι άλλοι γνωρίζουν τις προσωπικές σας σκέψεις	0	1	2	3	4
36. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι δεν σας καταλαβαίνουν ή δεν σας συμπονούν	0	1	2	3	4
37. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι είναι εχθρικοί ή σας αντιπαθούν	0	1	2	3	4

38. Πρέπει να ενεργείτε πολύ αργά ώστε να είσθε σίγουροι ότι δεν έχετε κανει λάθος	0	1	2	3	4
39. Αίσθημα καρδιακών παλμών ή ταχυκαρδία	0	1	2	3	4
40. Ναυτία ή σωματικές διαταραχές	0	1	2	3	4
41. Αισθάνεσθε κατώτερος από τους άλλους	0	1	2	3	4
42. Πόνο στους μυς	0	1	2	3	4
43. Αισθάνεσθε ότι σας παρακολουθούν ή μιλούν για σας	0	1	2	3	4
44. Αϋπνίες	0	1	2	3	4
45. Πρέπει να ελέγχετε ξανά και ξανά ότι κάνετε	0	1	2	3	4
46. Δυσκολεύεσθε να παίρνετε αποφάσεις	0	1	2	3	4
47. Φοβάσθε να ταξιδεύετε με λεωφορείο ή τραίνο	0	1	2	3	4
48. Δύσπνοια	0	1	2	3	4
49. Αισθάνεσθε ζέστη ή κρύο	0	1	2	3	4
50. Νοιώθετε ότι πρέπει να αποφεύγετε μερικά πράγματα, μέρη ή ασχολίες γιατί σας φοβίζουν	0	1	2	3	4
51. Αδειάζει το μυαλό σας	0	1	2	3	4
52. Αισθάνεσθε μούδιασμα ή ελαφρό πόνο σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
53. Έχετε ένα κόμπο στο λαιμό	0	1	2	3	4
54. Δεν έχετε ελπίδες για το μέλλον	0	1	2	3	4
55. Δυσκολεύεσθε να συγκεντρωθείτε	0	1	2	3	4
56. Αισθάνεσθε αδυναμία σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
57. Αισθάνεσθε τεντωμένα τα νεύρα σας ή γεμάτος αγωνία	0	1	2	3	4
58. Νοιώθετε βάρος στα χέρια ή στα πόδια	0	1	2	3	4

38. Πρέπει να ενεργείτε πολύ αργά ώστε να είσθε σίγουροι ότι δεν έχετε κανει λάθος	0	1	2	3	4
39. Αίσθημα καρδιακών παλμών ή ταχυκαρδία	0	1	2	3	4
40. Ναυτία ή σωματικές διαταραχές	0	1	2	3	4
41. Αισθάνεσθε κατώτερος από τους άλλους	0	1	2	3	4
42. Πόνο στους μυς	0	1	2	3	4
43. Αισθάνεσθε ότι σας παρακολουθούν ή μιλούν για σας	0	1	2	3	4
44. Αϋπνίες	0	1	2	3	4
45. Πρέπει να ελέγχετε ξανά και ξανά ότι κάνετε	0	1	2	3	4
46. Δυσκολεύεσθε να παίρνετε αποφάσεις	0	1	2	3	4
47. Φοβάσθε να ταξιδεύετε με λεωφορείο ή τραίνο	0	1	2	3	4
48. Δύσπνοια	0	1	2	3	4
49. Αισθάνεσθε ζέστη ή κρύο	0	1	2	3	4
50. Νοιώθετε ότι πρέπει να αποφεύγετε μερικά πράγματα μέρη ή ασχολίες γιατί σας φοβίζουν	0	1	2	3	4
51. Αδειάζει το μυαλό σας	0	1	2	3	4
52. Αισθάνεσθε μούδιασμα ή ελαφρό πόνο σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
53. Έχετε ένα κόμπο στο λαιμό	0	1	2	3	4
54. Δεν έχετε ελπίδες για το μέλλον	0	1	2	3	4
55. Δυσκολεύεσθε να συγκεντρωθείτε	0	1	2	3	4
56. Αισθάνεσθε αδυναμία σε τμήματα του σώματός σας	0	1	2	3	4
57. Αισθάνεσθε τεντωμένα τα νεύρα σας ή γεμάτος αγωνία	0	1	2	3	4
58. Νοιώθετε βάρος στα χέρια ή στα πόδια	0	1	2	3	4

59. Έχετε σκέψεις θανάτου ή ότι πεθαίνετε	0	1	2	3	4
60. Τρώτε παραπάνω από το κανονικό	0	1	2	3	4
61. Δεν αισθάνεσθε άνετα όταν σας κοιτάνε μιλούν για σας	0	1	2	3	4
62. Έχετε σκέψεις που δεν είναι δικές σας	0	1	2	3	4
63. Έχετε παρορμήσεις να χτυπήσετε να τραυ- ματίσετε ή να βλάψετε κάποιον	0	1	2	3	4
64. Ξυπνάτε πολύ νωρίς το πρωί	0	1	2	3	4
65. Πρέπει να επαναλαμβάνετε τις ίδιες πρά- ξεις όπως π.χ. να αγγίζετε κάτι, να μετράτε ή να πλένετε	0	1	2	3	4
66. Κοιμάσθε ανήσυχα ή με διακοπές	0	1	2	3	4
67. Σας έρχεται να σπάσετε πράγματα	0	1	2	3	4
68. Έχετε ιδέες και απόψεις που οι άλλοι δεν συμφωνούν	0	1	2	3	4
69. Νοιώθετε πολύ συνεσταλμένος όταν βρίσκεσθε με άλλους	0	1	2	3	4
70. Δεν αισθάνεσθε άνετα όταν βρίσκεσθε μέσα στο πλήθος όπως π.χ. στα κατα- στήματα ή στον κινηματογράφο	0	1	2	3	4
71. Νοιώθετε ότι και για το παραμικρό πράγμα πρέπει να κάνετε προσπάθεια	0	1	2	3	4
72. Έχετε περιόδους με τρόμο ή πανικό	0	1	2	3	4
73. Δεν αισθάνεσθε άνετα να τρώτε ή να πίνετε δημόσια	0	1	2	3	4
74. Τσακώνεσθε συχνά	0	1	2	3	4
75. Αισθάνεσθε νευρικήτητα όταν μένετε μόνος	0	1	2	3	4
76. Νοιώθετε ότι οι άλλοι δεν εκτιμού όσο πρέπει αυτά που κάνετε	0	1	2	3	4
77. Αισθάνεσθε μοναξιά ακόμα και όταν βρίσκεσθε με κόσμο	0	1	2	3	4

78. Είσαθε τόσο ανήσυχος ώστε δεν μπορείτε να μείνετε σε μία θέση	0	1	2	3	4
79. Αισθάνεσθε ότι δεν αξίζετε	0	1	2	3	4
80. Έχετε το προαίσθημα ότι κάτι κακό θα σας συμβεί	0	1	2	3	4
81. Φωνάζετε ή πετάτε πράγματα	0	1	2	3	4
82. Φοβάσθε ότι θα λυποθυμήσετε όταν είσαθε σε πολύ κόσμο	0	1	2	3	4
83. Αισθάνεσθε ότι οι άλλοι θα σας εκμεταλευτούν αν τους αφήσετε	0	1	2	3	4
84. Έχετε σκέψεις για σεξουαλικά θεάματα που σας ενοχλούν πολύ	0	1	2	3	4
85. Νομίζετε ότι θα έπρεπε να τιμωρηθείτε για τις αμαρτίες σας	0	1	2	3	4
86. Έχετε σκέψεις ή φαντασίες που σας τρομάζουν	0	1	2	3	4
87. Νομίζετε ότι έχετε κάποιο σοβαρό ελάττωμα στο σώμα σας	0	1	2	3	4
88. Δεν αισθάνεσθε ποτέ κοντά σε άλλο πρόσωπο	0	1	2	3	4
89. Νοιώθετε ενοχές	0	1	2	3	4
90. Νομίζετε ότι κάτι δεν λειτουργεί καλά στο μυαλό σας.	0	1	2	3	4

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΕΙΣΜΩΝ

Α) ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΠΟΥ ΔΙΕΡΕΥΣΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
(ΕΝΑ ΜΗΝΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ) ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ.

1. Βρισκόσαστε ολο αυτό το διάστημα στην Καλαμάτα; ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

Εάν όχι: α) Χρονικό διάστημα εκτός πόλης: Από _____ Μεχρι _____

Απο _____ Μεχρι _____

β) Λόγος απουσίας: Σε σχέση με τον σεισμό _____

Αλλος λόγος _____

γ) Τόπος Διαμονής εκτός Καλαμάτας: _____

2. Εργασία κατά το διερεύσαν διάστημα:

α) Ιδια με πριν το σεισμό..... Αλλη.....

Εάν άλλη ποιά.....

β) Ποιά χρονική στιγμή μετά το σεισμό αρχίσατε να δουλεύετε;

Ημερομηνία.....

γ) Εάν υπήρξαν διαστήματα χωρίς καμμία δουλεία να αναφερθούν:

Απο..... Μεχρι.....

Απο..... Μεχρι.....

Απο..... Μεχρι.....

δ) Συνθήκες δουλείας σε σχέση με πριν το σεισμό:

Χειρότερες..... Ιδιες..... Καλύτερες.....

ε) Αποδοτικότητα στην εργασία:

Χαμηλότερη..... Ιδια..... Υψηλότερη.....

3. Χρήση ελεύθερου χρόνου κατά το διερεύσαν διάστημα:

Ιδια με πριν τον σεισμό..... Άλλη.....

Εάν άλλη, ποιά.....

.....

4. Διαπροσωπικές σχέσεις κατά το διερεύσαν διάστημα:

ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΣ ΙΔΙΕΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ

Με σύζυγο(σύντροφο)

Με τέκνα

Με γονείς

Με αδέρφια

Με φίλους

Με προϊστάμενο

Με ομοιοβάθμους

(συναδέλφους)

Με υφισταμένους

Με πρόσωπα εξουσίας

(π.χ. αστυνομικούς)

4(α) Χαλάσανε οι σχέσεις σας με κάποιο συγκεκριμένο πρόσωπο; ΝΑΙ_____ ΟΧΙ_____

Αν ΝΑΙ, με ποιό;..... Και γιατί;.....

5(α). Προσωπική δραστηριότητα στις διαδικασίες αποκατάστασης ζημιών:

1. Καθόλου..... 2. Λίγη..... 3. Μέτρια..... 4. Αρκετή..... 5. Εντονή.....

5(β). Προσωπική δραστηριότητα στις διαδικασίες αποκατάστασης ζημιών:

1. Για προσωπική περιουσία.....

2. Για συγγενική περιουσία.....

3. Για φιλική περιουσία.....

4. Για κοινόχρηστα κτήρια.....

(Σχολεία, Εκκλησίες, κλπ)

5. Για κοινοχρηστους χώρους.....

(Δρόμους, Πλατείες, κλπ)

6. Πως αισθανόσασταν (συνήθως) κατά το διερεύσαν διάστημα;

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1. Ταχυκαρδία
2. Εφίδρωση
3. Τρόμο(τρεμούλα)
4. Δύσπνοια
5. Κόμπο στο λαιμό
6. Επειξη προς ουρηση
7. Κόψιμο στη κοιλιά
8. Κεφαλαλαγία
9. Ζάλη
10. Σβύσιμο
11. Φόβο
12. Αγχος-Ανησυχία
13. Απόγνωση-Απελπισία
14. Απειλή
15. Θυμό

16. Υπήρξε κανένε πρόβλημα απο τα παιδιά τον τελευταίο χρόνο;

Αν ΝΑΙ, τι;

Ενούρηση

Υπνός

Συμπεριφορά

7. Φοβικές αντιδράσεις κατά το διερεύσαν διάστημα: ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΠΩΣ ΑΡΚΕΤΑ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

(α) Συστηματική αποφυγή ασανσέρ

(β) " " πολυοροφων κτηριων

(γ) " " κλειστων χώρων

(δ) " " εστια και μονοκατοικίας

(ε) Ψόβος επελεύσης σεισμού μετά από ειδικά σημάδια (π.χ. επίμονο γαύγισμα σκύλου)

ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

(στ) Αναζήτηση ενδείξεων σεισμικής δόνησης (π.χ. κίνηση λαμπτήρος) μετά από περιεργό θόρυβο ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

8. Αισθανθήκατε ψυχολογική εξάντληση:

(α) Κατά το διερεύσαν διάστημα ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

(β) Τώρα ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

9. Αισθανθήκατε σωματική εξάντληση:

(α) Κατά το διερεύσαν διάστημα ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

(β) Τώρα ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

10. Αισθανθήκατε ενοχος για τις καταστροφές:

(α) Κατά το διερεύσαν διάστημα ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

(β) Τώρα ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

Β. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΡΑΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ (ΟΑΣΠ)

1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε με το έργο της πολιτείας στους παρακάτω τομείς;

Αν δεν είναι ικανοποιημένοι ρωτήστε γιατί

ΚΑΘΟΛΟΥ	1	
ΛΙΓΟ	2	
ΕΤΣΙ ΚΙ ΕΤΣΙ	3	Λόγος που δεν είναι
ΑΡΚΕΤΑ	4	ικανοποιημένοι
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	5	

1. Ενημέρωση/πληροφόρηση πριν τους
σεισμούς.....
2. Ενημέρωση/πληροφόρηση κατά την
διάρκεια των σεισμών.....
3. Ενημέρωση/πληροφόρηση μετά τους
σεισμούς.....
4. Διάσωση εγκλωβισμένων.....
5. Μεταφορά/περίθαλψη τραυματιών....
6. Τροφοδοσία και διατροφή.....
7. Στέγαση σεισμοπλήκτων.....
8. Υδροδότηση.....
9. Ηλεκτροδότηση.....
10. Εξασφάλιση συνθηκών υγιεινής.....
11. Εκτίμηση ζημιών/χαρακτηρισμός κτηρίων..
12. Επιδοτήσεις/οικονομικές ενισχύσεις.....
13. Ανοικοδόμηση της πόλης.....
14. Συντονισμός ενεργειών/δραστηριοτήτων...

2. Συγκριτική χρησιμότητα διαφόρων πηγών πλειροφόρησης (οχι απλώς προτίμηση) πριν, κατά και μετά τους σειμούς:

α) Συζητήσεις με φίλους και άλλα μη αρμόδια πρόσωπα.....

β) Ραδιόφωνο.....

γ) Τηλεόραση.....

δ) Εφημερίδα.....

3. Χρόνος παραμονής στις σκηνές: Απο_____ Μέχρι_____

Χρόνος παραμονής στα λυόμενα: Απο_____ Μέχρι_____

Γ. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΩΡΙΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΠΩΣ ΑΡΚΕΤΑ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

1. Αισθάνεστε αυτή τη στιγμή:

1. Φόβο
2. Αγχος
3. Κατάθλιψη
4. Αποξένωση
5. Άλλο

2. Έχετε αίσθημα απειλής;

ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

Εάν ΝΑΙ, από τί;.....

3. Νοιώθετε θυμό ή οργή

ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

Εάν ΝΑΙ, προς ποιόν;.....

Εάν ΝΑΙ, γιατί;.....

4. Τι προκαλεί τους σεισμούς κατά τη γνώμη σας;

α) Φυσικό φαινόμενο

β) Τιμωρία για τις αμαρτίες μας

γ) Μαγικό

δ) Επίδραση του ανθρώπου στη φύση

5. Περιγραφή σημερινής κατοικίας, εφόσον δεν είναι η ίδια με πριν τους σεισμούς:

Οροφος..... (0=ισόγειο, 1ος, 2ος, κλπ)

Αρ. Δωματίων.....

Αρ. ορόφων οικοδ/τος..... (1=ισόγειο)

Ετος κατασκευής.....

Ιδιόκτητο: ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

6. Διαθέσιμη εναλλακτική λύση: (σε άλλη περιοχή): ΝΑΙ _____ ΟΧΙ _____

Αν ΝΑΙ, ποιά: _____

7. Πιστεύετε ότι μπορεί να συμβεί μεγάλος σεισμός στη περιοχή

Καθόλου..... Λίγο..... Αρκέτα..... Πάρα πολύ.....

8. Σε περίπτωση που γίνει μεγάλος σεισμός:

α) Τι θα κάνετε τη στιγμή του σεισμού; _____

β) Τι θα κάνετε μακροπρόθεσμα; _____

	2	7
--	---	---

4			
---	--	--	--

Εργαστήριο 8

Εξεταστής 15: ☐

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΣ 9

πώνυμο 16

Όνομα

ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΙΩΣ ΜΕΤΡΙΑ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

Αισθάνομαι ήρεμος	1	2	3	4	20
-------------------	---	---	---	---	----

Αισθάνομαι άσφαλής..... ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Νοιώθω μία έσωτερική ένταση. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Εχω άγνοια ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 22

Αισθάνομαι άνετα..... ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 23 ☐

Αισθάνομαι αναστατωμένος..... ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 24 ☐

Ανησυχώ αυτή τη στιγμή για έν-
δεχόμενες ατυχίες.....

Αισθάνομαι άναπαυμένος ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 26 ☐

Αισθάνομαι άγχος ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 27 ☐

Αισθάνομαι βολικά ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Αισθάνομαι αυτότετοιότητα ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

2. Αισθάνομαι νευρικήτητα ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Αισθάνομαι ήσυχος ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1. Βρίσκονται σε διαγύρεση ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

15. Είμαι χαλαρωμένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	33	<input type="checkbox"/>
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	34	<input type="checkbox"/>
17. Ανησυχώ	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	35	<input type="checkbox"/>
18. Αισθάνομαι έξαψη καί ταραχή	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	36	<input type="checkbox"/>
19. Αισθάνομαι υπερένταση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	37	<input type="checkbox"/>
20. Αισθάνομαι ευχάριστα	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	38	<input type="checkbox"/>
20α. Έχω υπερδιέγερση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	39	<input type="checkbox"/>

ΚΛΙΜΑΚΑ SPIELBERGER,
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

2 7
Αριθμ. Μητρώου 4
Εργαστήριο 8
Εξεταστής 15
Ημερομηνία εξέτασής 9
Πώνυμο 16 Ονομα

Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ: Πιο κάτω υπάρχουν φράσεις που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και κατόπιν γράψτε ένα σταυρό στο αντίστοιχο τετραγωνάκι στα δεξιά της φράσεως για να δείξετε πώς αισθάνεστε τώρα, δηλαδή α υ τ ή τ ή σ τ ι γ μ ή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μή ξεδεύετε πολλή ώρα για κάθε φράση, αλλά δώστε απάντηση που φαίνεται να ταιριάζει πιο καλά σ' αυτό που αισθάνεστε τώρα.

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΤΩΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	
1. Αισθάνομαι ήρεμος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	19 <input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ασφαλής	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	20 <input type="checkbox"/>
3. Νοιώθω μιά έσωτερική ένταση	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	21 <input type="checkbox"/>
4. Έχω αγωνία	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	22 <input type="checkbox"/>
5. Αισθάνομαι άνετα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	23 <input type="checkbox"/>
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	24 <input type="checkbox"/>
7. Ανησυχώ αυτή τη στιγμή για ένδεχόμενες ατυχίες	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	25 <input type="checkbox"/>
8. Αισθάνομαι αναπαυμένος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	26 <input type="checkbox"/>
9. Αισθάνομαι άγχος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	27 <input type="checkbox"/>
10. Αισθάνομαι βολικά	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	28 <input type="checkbox"/>
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	29 <input type="checkbox"/>
12. Αισθάνομαι νευρικότητα	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	30 <input type="checkbox"/>
13. Αισθάνομαι ήσυχος	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	31 <input type="checkbox"/>
14. Βρίσκομαι σέ διέγερση	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	32 <input type="checkbox"/>

15. Εἶμαι χαλαρωμένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	33	<input type="checkbox"/>
16. Αἰσθάνομαι ικανοποιημένος	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	34	<input type="checkbox"/>
17. Ανησυχῶ	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	35	<input type="checkbox"/>
18. Αἰσθάνομαι ἔξαψη καὶ ταραχὴ ...	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	36	<input type="checkbox"/>
19. Αἰσθάνομαι ὑπερένταση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	37	<input type="checkbox"/>
20. Αἰσθάνομαι εὐχάριστα	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	38	<input type="checkbox"/>
20α. Ἐχω ὑπερδιέγερση	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	39	<input type="checkbox"/>

ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

- (1) Βρίσκουμε το σφυγμό του εξεταζόμενου : _____
- (2) Ζητάμε από τον εξεταζόμενο να κλείνει τα μάτια του
- (3) Ενώ βρίσκεται με τα μάτια κλειστά του λέμε : "Παρακαλώ φαντασθείτε ότι αυτή τη στιγμή συμβαίνει εδώ ένας πολύ μεγάλος σεισμός"
- (4) Από τη στιγμή που τελειώνουμε την πάρα πάνω φράση, μετράμε τις σφύξεις για 30 δευτερόλεπτα.
- (5) Ζητάμε από τον εξεταζόμενο να ανοίξει τα μάτια του. Διπλασιάζουμε τον αριθμό των σφύξεων που μετρήσαμε σε 30 δευτερόλεπτα και το σημειώνουμε σ'αυτή τη σελίδα. Ακολουθώντας μετράμε την πίεση.
- (6) Όταν τελειώσουμε, ρωτάμε τον εξετασθέντα πόσο έντονα μπόρεσε να φαντασιώσει ένα μεγάλο σεισμό.

Σφύξεις _____

ΑΠ

Μεγάλη _____

Μικρή _____

Ένταση φαντασίωσης :

Απούσα _____

Μικρή _____

Μέτρια _____

Μεγάλη _____