



Έντυπο Υλικό: Πρότυπο LEC-5

Οδηγίες: Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα δύσκολα ή αγχωτικά πράγματα που συμβαίνουν μερικές φορές στους ανθρώπους. Για κάθε συμβάν, επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα κουτάκια προς τα δεξιά για να υποδείξετε ότι: (α) αυτό συνέβη σε εσάς προσωπικά, (β) έχετε δει ότι συμβαίνει σε κάποιον άλλο, (γ) μάθατε να συμβαίνει σε ένα στενό μέλος της οικογένειας ή σε στενό φίλο, (δ) σας εκτέθηκαν ως μέρος της δουλειάς σας (για παράδειγμα, παραϊατρικός, αστυνομικός, στρατιωτικός ή άλλος εργαζόμενος πρώτης γραμμής), (ε) δεν είστε σίγουροι αν ταιριάζει, ή (στ) δεν ισχύει για εσάς. Βεβαιωθείτε ότι εξετάζετε ολόκληρη τη πορεία της ζωής (από την παιδική ηλικία ως την ενηλικίωση) καθώς ελέγχετε τον κατάλογο των γεγονότων.

	ΓΕΓΟΝΟΤΑ	Συνέβη σε μένα	Συνέβη σε άλλον	Έμαθα γι' αυτό	Μέρος της δουλειάς	Δεν είμαι σίγουρος	Δεν ισχύει
1.	Φυσική καταστροφή (π.χ. πλημμύρα, τυφώνας, ανεμοστρόβιλος, σεισμός)						
2.	Πυρκαγιά ή έκρηξη						
3.	Μεταφορικό ατύχημα (π.χ. αυτοκινητιστικό ατύχημα, ατύχημα με πλοίο, ατύχημα με τραίνο, αεροπορικό δυστύχημα)						
4.	Σοβαρό ατύχημα κατά την εργασία, στο σπίτι ή κατά τη διάρκεια ψυχαγωγικής δραστηριότητας						
5.	Έκθεση σε τοξική ουσία (π.χ., επικίνδυνες χημικές ουσίες, ακτινοβολία)						
6.	Φυσική επίθεση (π.χ., χτύπημα, χαστούκι, κλοτσιά, σοβαρό χτύπημα)						





<https://posttraumatic-integration.eu/>

7.	Επίθεση με όπλο (π.χ., πυροβολήθηκε, απειλήθηκε με μαχαίρι, μαχαιρώθηκε, όπλο, βόμβα).						
8.	Σεξουαλική επίθεση (βιασμός, απόπειρα βιασμού) που πραγματοποιείται για να εκτελέσει κάθε είδους σεξουαλική πράξη με βία ή απειλή βλάβης)						
9.	Άλλη ανεπιθύμητη ή άβολη σεξουαλική εμπειρία						
10.	Συμμετοχή σε μάχη ή έκθεση σε ζώνη πολέμου (ως στρατιωτικός ή ως πολίτης)						
11.	Αιχμαλωσία (π.χ. , να απαχθεί, να κρατηθεί όμηρος, αιχμάλωτος πολέμου)						
12.	Απειλητική για τη ζωή ασθένεια ή τραυματισμός						
13.	Σοβαρό ανθρώπινο πόνο						
14.	Ξαφνικός βίαιος θάνατος (π.χ., ανθρωποκτονία, αυτοκτονία)						
15.	Ξαφνικός τυχαίος θάνατος						
16.	Σοβαρό τραυματισμό, βλάβη ή θάνατο που προκάλεσε κάποιος άλλος						
17.	Οποιοδήποτε άλλο πολύ αγχωτικό συμβάν ή εμπειρία						



Erasmus+

Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725