



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

Έντυπο Υλικό: Ερωτηματολόγιο για το Τραύμα (Harvard)

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα παρακάτω είναι συμπτώματα που μερικές φορές παρουσιάζονται σε ανθρώπους μετά από τραυματικά ή οδυνηρά γεγονότα στη ζωή τους. Παρακαλώ διάβαστε ένα από τα παρακάτω συμπτώματα και αποφασίστε πόσο σας ενόχλησαν **την περασμένη εβδομάδα**.

		(1) Καθόλου	(2) Λίγο	(3) Αρκετά	(4) Πάρα πολύ
1.	Ανάτρεξη σε σκέψεις ή μνήμες τραυματικών ή οδυνηρών γεγονότων				
2.	Αίσθηση ότι το γεγονός συμβαίνει ξανά.				
3.	Συχνοί εφιάλτες				
4.	Αίσθηση αποκοπής από τους ανθρώπους				
5.	Ανικανότητα συναισθημάτων				
6.	Αίσθηση ασταθών, μικρών συναισθημάτων.				
7.	Δυσκολία συγκέντρωσης				
8.	Διαταραχή στον ύπνο				
9.	Αίσθηση επιφυλακής				
10.	Αίσθηση ερεθισμού ή ξεσπασμάτων θυμού				
11.	Αποφυγή δραστηριοτήτων που θυμίζουν ένα τραυματικό ή οδυνηρό γεγονός				
12.	Ανικανότητα θύμησης των πιο τραυματικών και οδυνηρών γεγονότων				



Erasmus+

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



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

13.	Λιγότερο ενδιαφέρον σε καθημερινές δραστηριότητες				
14.	Αίσθηση ότι δεν έχεις μέλλον				
15.	Αποφυγή σκέψεων ή συναισθημάτων σχετικά με τραυματική ή οδυνηρά γεγονότα				
16.	Ξαφνική συναισθηματική ή φυσική αντίδραση στην θύμηση τραυματικών ή οδυνηρών γεγονότων				
17.	Αίσθηση ότι έχεις λιγότερες δεξιότητες από πριν				
18.	Αίσθηση δυσκολίας αντιμετώπισης νέων καταστάσεων				
19.	Αίσθηση εξάντλησης				
20.	Σωματικός Πόνος				
21.	Ανησυχία από φυσικά προβλήματα				
22.	Φτωχή μνήμη				
23.	Ανακαλύπτεις από άλλους ότι έχεις κάνει κάτι που δεν μπορείς να θυμηθείς				
24.	Δυσκολία τήρησης προσοχής				
25.	Αίσθηση οτι χωρίζεσαι σε 2 άτομα όπου το ένα παρακολουθεί τι κάνει το άλλο.				
26.	Αίσθηση ανικανότητα οργάνωσης ημερήσιων σχεδίων				
27.	Ενοχή για πράγματα που έχουν συμβεί				
28.	Αίσθηση ενοχής ότι έχεις επιζήσει				
29.	Χωρίς ελπίδα				



Erasmus+

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



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

30.	Αίσθηση ντροπής των τραυματικών ή οδυνηρών γεγονότων που συνέβηκαν σε σένα				
31.	Αίσθηση ότι οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν τι έχει συμβεί σε σένα				
32.	Αίσθηση ότι οι άλλοι είναι εχθρικοί απέναντί σου				
33.	Αίσθηση ότι δεν έχεις κάποιον να βασίζεσαι				
34.	Αίσθηση ότι κάποιος που εμπιστευόσουν σε πρόδωσε				
35.	Αίσθηση ταπείνωσης από τις εμπειρίες σου				
36.	Αίσθηση ότι δεν υπάρχει εμπιστοσύνη σε άλλους				
37.	Αίσθηση αδυναμίας στη βοήθεια άλλων				
38.	Ξοδεύοντας χρόνο σε σκέψεις γιατί τέτοια γεγονότα συνέβηκαν σε σένα				
39.	Αίσθηση ότι είσαι ο μόνος που έχεις υποφέρει καταστάσεις				
40.	Αίσθηση ανάγκη για εκδίκηση				

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ

Βάλτε αριθμούς από το 1 έως το 4 για κάθε απάντηση και διαιρέστε το με το σύνολο των απαντήσεων.

Τα άτομα με βαθμολογία παραπάνω από 2.5 θεωρούνται ότι έχουν συμπτώματα για PTSD.



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