

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3.

Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις σε σχέση με το δυστύχημα.

Σε παρακαλούμε βάλτε ένα σταυρό στη στήλη που πιστεύεις ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το πόσο συχνά νιώθεις τις τελευταίες δύο βδομάδες τις ακόλουθες καταστάσεις.

Τις τελευταίες δύο βδομάδες...	Καθόλου	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Το σκέφτεσαι ακόμα κι αν δεν το θέλεις;				
2. Προσπαθείς να το ξεχάσεις;				
3. Δυσκολεύεσαι να παρακολουθήσεις κάτι ή να συγκεντρωθείς;				
4. Αναστατώνεσαι ή έχεις έντονα συναισθήματα όταν το σκέφτεσαι;				
5. Τρομάζεις πιο εύκολα ή είσαι πιο νευρικός/ή απ' ότι πριν το δυστύχημα;				
6. Αποφεύγεις οτιδήποτε σου το θυμίζει;				
7. Προσπαθείς να μη μιλάς γι αυτό;				
8. Έρχονται στο μυαλό σου εικόνες από το δυστύχημα;				
9. Υπάρχουν άλλα πράγματα που σου το υπενθυμίζουν;				
10. Προσπαθείς να μην το σκέφτεσαι;				
11. Τσαντίζεσαι ή αρπάζεσαι πιο εύκολα;				
12. Είσαι σε ετοιμότητα και εγρήγορση ακόμα κι αν δεν υπάρχει ιδιαίτερος λόγος;				

*These instruments are provided free of costs thanks to the generosity of our donors. We are however, very happy to receive donations to continue to develop new methods. If you would like to [make a donation](http://www.childrenandwar.org) please go to [www.childrenandwar.org](http://www.childrenandwar.org).*

13. Έχεις προβλήματα στον ύπνο (π.χ. βλέπεις άσχημα όνειρα ή δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς);				
--	--	--	--	--

*These instruments are provided free of costs thanks to the generosity of our donors. We are however, very happy to receive donations to continue to develop new methods. If you would like to [make a donation](http://www.childrenandwar.org) please go to [www.childrenandwar.org](http://www.childrenandwar.org).*