

## Διεθνής Κλίμακα Διαταραχής Παρατεταμένου Πένθους

Translation provided under the coordination of Antonios Kagialis, Department of Psychiatry, Medical School, University of Crete, Greece (Killikelly et al., 2023)

**Οδηγίες:** Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, παρακαλούμε επιλέξτε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές σας **την περασμένη εβδομάδα**

### Τυπική κλίμακα

	Καθόλου (1)	Σπάνια (2)	Μερικές φορές (3)	Συχνά (4)	Πάντα (5)
1. Επιθυμώ ή λαχταρώ τον άνθρωπο που απεβίωσε	1	2	3	4	5
2. Είμαι απορροφημένος/η με σκέψεις που αφορούν τον άνθρωπο που απεβίωσε ή τις συνθήκες του θανάτου του/της	1	2	3	4	5
3. Έχω έντονα συναισθήματα θλίψης, που σχετίζονται με τον άνθρωπο που απεβίωσε	1	2	3	4	5
4. Νιώθω ενοχές για το θάνατο του/της ή τις συνθήκες γύρω από τον θάνατο του/της	1	2	3	4	5
5. Είμαι θυμωμένος/η για την απώλεια του/της	1	2	3	4	5
6. Προσπαθώ να αποφεύγω όσο το δυνατόν περισσότερο τις υπενθυμίσεις του ανθρώπου που απεβίωσε ή του θανάτου του/της (π.χ. εικόνες, αναμνήσεις).	1	2	3	4	5
7. Κατηγορώ τους άλλους ή τις περιστάσεις για το θάνατο του/της (π.χ. μια ανώτερη δύναμη)	1	2	3	4	5
8. Δυσκολεύομαι ή απλά δεν θέλω να αποδεχτώ την απώλεια του/της	1	2	3	4	5
9. Νιώθω ότι έχασα ένα μέρος του εαυτού μου	1	2	3	4	5
10. Δυσκολεύομαι ή δεν έχω επιθυμία να βιώσω χαρά ή ευχαρίστηση	1	2	3	4	5
11. Νιώθω συναισθηματικά αδρανής	1	2	3	4	5
12. Δυσκολεύομαι να συμμετάσχω σε δραστηριότητες που μου άρεσαν πριν από το θάνατο του/της.	1	2	3	4	5
13. Το πένθος παρεμβάλλεται σημαντικά στην ικανότητά μου να εργάζομαι, να κοινωνικοποιούμαι ή να λειτουργώ στην καθημερινή μου ζωή.	1	2	3	4	5

14. Το πένθος μου θα θεωρούνταν χειρότερο (π.χ., πιο έντονο, σοβαρό ή /και μεγαλύτερης διάρκειας) από ότι για άλλους στην ίδια κοινότητα ή κουλτούρα	1	2	3	4	5
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---

**15. Πότε συνέβη η απώλεια σας; (κυκλώστε ένα)**

- α. λιγότερο από 6 μήνες πριν
- β. 6 με 12 μήνες πριν
- γ. 1 με 5 χρόνια πριν
- δ. 5 με 10 χρόνια πριν
- ε. 10 με 20 χρόνια πριν
- ζ. περισσότερα από 20 χρόνια πριν

**Πολιτισμικό παράρτημα: Πρόσθετα στοιχεία**

**Οδηγίες:** Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τα στοιχεία του πολιτισμικού παραρτήματος, εάν η εμπειρία του πένθους τους δεν αποτυπώθηκε επαρκώς από την παραπάνω τυπική κλίμακα

	Καθόλου (1)	Σπάνια (2)	Μερικές φορές (3)	Συχνά (4)	Πάντα (5)
1. Αντιμετωπίζω έντονα σωματικά προβλήματα μετά την απώλεια του/της(π.χ. πονοκέφαλο, προβλήματα με την όρεξη).	1	2	3	4	5
2. Θα έκανα τα πάντα για να νιώσω κοντά στον άνθρωπο που απεβίωσε (π.χ. να επισκέπτομαι καθημερινά τον τάφο του/της, και να κοιμάμαι δίπλα στη φωτογραφία του/της).	1	2	3	4	5
3. Μετά την απώλεια του/της, η συμπεριφορά μου έχει αλλάξει δραστικά προς μια ανθυγιεινή κατεύθυνση (π.χ. υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ)	1	2	3	4	5
4. Η απώλεια του/της καταρράκωσε την εμπιστοσύνη μου στη ζωή ή την πίστη μου στο θεό (σε μία ανώτερη πνευματική δύναμη)	1	2	3	4	5
5. Μου είναι αδύνατο να συγκεντρωθώ	1	2	3	4	5
6. Το πένθος μου είναι τόσο έντονο που νιώθω κολλημένος/η στη θλίψη	1	2	3	4	5
7. Φαίνεται ότι δεν μπορώ να ξαναβρώ τους ρυθμούς μου	1	2	3	4	5
8. Νιώθω παράλυτος/η και αποσυνδεδεμένος/η (π.χ. σαν να μην είμαι στο σώμα μου)	1	2	3	4	5
9. Δεν έχω ενέργεια ή επιθυμία να ασχοληθώ με δραστηριότητες.	1	2	3	4	5
10. Μετά την απώλεια του/της, αυτή η ζωή δεν έχει νόημα	1	2	3	4	5

11. Θέλω να πεθάνω για να είμαι με τον άνθρωπο που απεβίωσε	1	2	3	4	5
12. Δε νιώθω κοντά στους άλλους ανθρώπους ή δεν νιώθω ευχαρίστηση όταν είμαι μαζί με άλλους	1	2	3	4	5
13. Νιώθω σαν να έχω χάσει εντελώς τον έλεγχο	1	2	3	4	5
14. Ψάχνω για τον άνθρωπο που απεβίωσε με την ελπίδα να τον/την βρω.	1	2	3	4	5
15. Νιώθω ότι η ζωή είναι χωρίς ελπίδα εξαιτίας της απώλειας του/της	1	2	3	4	5
16. Συνεχώς αναπολώ την σχέση που είχα με τον άνθρωπο που απεβίωσε	1	2	3	4	5
17. Νιώθω τόσο αβοήθητος/η από τη μέρα που τον/την έχασα	1	2	3	4	5
18. Νιώθω ότι είναι δίπλα μου	1	2	3	4	5
19. Ξεσπάω σε κλάματα όταν σκέφτομαι την απώλεια του/της	1	2	3	4	5
20. Μετά την απώλεια του/της, δεν μπορώ να εμπιστευτώ άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5