



## Πως αισθάνεσαι τελευταίως;

Παρακαλώ συμπλήρωσε το όνομα σου.....

Και την ημερομηνία γέννησης σου .....

Και αν είσαι αγόρι ή κορίτσι.....

**Στις επόμενες σελίδες, θα δεις κάποιες σύντομες προτάσεις. Κάθε πρόταση είναι μια σύντομη δήλωση για το πώς ένιωθες τις τελευταίες 4 εβδομάδες. Μπορείς να σημειώσεις σε κάθε πρόταση αν αυτό που σε ρωτά δεν το έχεις νιώσει καθόλου, μερικές φορές ή συχνά. Διάλεξε την απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, γιατί αφορά αυτό που νιώθεις εσύ!**

**Για παράδειγμα στην πρόταση: “Αισθάνομαι χαρούμενος”.**

**Αν αισθάνεσαι συχνά χαρούμενος, σημείωσε “συχνά”:**

	ποτέ	μερικές φορές	συχνά
Αισθάνομαι χαρούμενος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Και αν μερικές φορές αισθάνεσαι χαρούμενος τότε .....**

	ποτέ	μερικές φορές	συχνά
Αισθάνομαι χαρούμενος	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Πρόσεξε:** να μη σημειώσεις ποτέ δυο απαντήσεις, πάντα να διαλέγεις αυτή που σου ταιριάζει καλύτερα.

*Μην γυρίσεις σελίδα μέχρι να σου πουν να το κάνεις!*

## Πως αισθάνεσαι τελευταίως;

Εδώ είναι κάποιες πράγματα που μπορείς να νιώσεις στο σώμα σου . . . . .

- |     |   |                                  |   |                                   |
|-----|---|----------------------------------|---|-----------------------------------|
| 1.  | Αισθάνομαι ζαλισμένος/η                 | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 2.  | Αισθάνομαι κουρασμένος/η                | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 3.  | Έχω στομαχόπονο                         | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 4.  | Αισθάνομαι υγιής και καλά               | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 5.  | Αισθάνομαι πόνο στα χέρια και στα πόδια | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 6.  | Αισθάνομαι το σώμα μου αδύναμο          | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 7.  | Αισθάνομαι καλά (στην υγεία)            | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 8.  | Έχω πονοκέφαλο                          | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 9.  | Αισθάνομαι άρρωστος/η                   | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 10. | Αισθάνομαι να τρέμω ή να έχω ρίγος      | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |
| 11. | Αισθάνομαι αναγούλα                     | ποτέ<br><input type="checkbox"/> | μερικές φορές<br><input type="checkbox"/> | συχνά<br><input type="checkbox"/> |

*Γύρισε στην επόμενη σελίδα.*