

Για να μάθετε εάν εσείς ή κάποιος άλλος που γνωρίζετε μπορεί να έχει κάποιο ψυχικό τραύμα ή βρίσκετε σε ψυχική κρίση μπορείτε να κάνετε τις παρακάτω εξετάσεις για **Μετατραυματική Αγχώδης Διαταραχή (PTSD), Κατάθλιψη ή Άγχος**.

Ίνα σημαντικό να καταλάβουμε ότι το *stress*, δηλαδή ή ψυχική πίεση, δεν είναι αποτέλεσμα απαραίτητα ενός δυσάρεστου γεγονότος. Ακόμα και ένα χαρούμενο γεγονός, όπως ή γέννηση του παιδιού μας, αρκεί να μας οδηγήσει όχι μόνο σε ψυχολογική κρίση αλλά και σε σωματικές ασθένειες. **Η ψυχική πίεση εξελίσσεται αρνητικά όταν αντιλαμβανόμαστε και πιστεύουμε ότι οι απαιτήσεις μιας κατάστασης υπερβαίνουν τους προσωπικούς και κοινωνικούς πόρους που μπορούμε να κινητοποιήσουμε για να ανταπεξέλθουμε.**

να άλλο χαρακτηριστικό που αγνοούμε είναι ότι ή ψυχική πίεση είναι *συσ. ωρευτική*. Δηλαδή, **καθώς βιώνουμε διάφορα γεγονότα και καταστάσεις και ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις, είτε ικανοποιητικά είτε όχι, οι ψυχικές πιέσεις δεν αποβάλλονται αλλά αθροίζονται!**

Ι συνέπεις αυτής της αθροιστικής πίεσης είναι τα **ψυχολογικά συμπτώματα**, δηλαδή *ανεπιθύμητα συναισθήματα* (άγχος, κατάθλιψη κτλ.), *ανεπιθύμητες σκέψεις* (π.χ. ή ζωή δεν έχει νόημα) και *ανεπιθύμητες συμπεριφορές* (αδιαφορία, αποφυγή, επιθετικότητα κτλ.) που μας κυριεύουν όταν έχουμε φτάσει τελικά στο σημείο να βιώνουμε την καθημερινότητα μας ως «μια κρίση μετά την άλλη».

**Εάν ανησυχείτε για κάποια συμπτώματα ή για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε μας.**

## Εξέταση Κατάθλιψης

εάν Ναι ✓ Για δυο εβδομάδες και περισσότερο:

- 1. Αισθανόσαστε λυπημένοι, υποτονικοί ή μίζεροι τον περισσότερο καιρό.
- 2. Έχετε χάσει ενδιαφέρον ή την απόλαυση στις περισσότερες από τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες.  
**Εάν απαντήσατε «ΝΑΙ» έστω και σε μια από αυτές τις ερωτήσεις, συνεχίστε. Αν δεν απαντήσατε «ΝΑΙ» τουλάχιστον σε μια από αυτές τις ερωτήσεις, είναι σχετικά απίθανο να έχετε κατάθλιψη.**
- 3. Πήρατε / χάσατε βάρος, ή έχετε περισσότερη / λιγότερη όρεξη.
- 4. Έχετε προβλήματα στον ύπνο σας κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- 5. Αισθανόσαστε ανησυχία, ή υπερβολικά απασχολημένη/ος (πάντοτε έχετε κάτι να κάνετε).
- 6. Αισθανόσαστε κουρασμένοι ή δεν έχετε ενέργεια.
- 7. Αισθανόσαστε λιγότερη αυτοπεποίθηση, ή υπερβολική ενοχή ή ενοχή για κάτι που δεν θα έπρεπε να αισθανόσαστε ενοχή.
- 8. Δύσκολα αυτοσυγκεντρώνεστε ή έχετε δυσκολία στην σκέψη, ή είσατε αναποφάσιστος/ος.
- 9. Αισθανόσαστε ότι δεν αξίζει ή ζωή να τη ζει κανείς , ή έχετε πρόσφατες σκέψεις θανάτου.

Προσθέστε τα «ΝΑΙ»

**5 ή περισσότερα - είναι πιθανό να έχετε καταθλιπτική νόσο**

9% του πληθυσμού ηλικίας 18 ετών και άνω υποφέρουν από σοβαρή κατάθλιψη. 4% των εφήβων αναπτύσσουν σοβαρή κατάθλιψη κάθε χρόνο. Η αυτοκτονία είναι ή τρίτη κυριότερη αιτία θανάτου σε ηλικίες 10 - 24.

**Εάν ανησυχείτε για κάποια συμπτώματα ή για περισσότερες πληροφορίες καλέστε:**

**6979.444.319 ή 210.67.42.321**

## Σύντομη Εξέταση PTSD

εάν Ναι ✓ **Είχατε ποτέ κάποια εμπειρία που ήταν τόσο τρομακτική ή συντριπτική, ώστε το τελευταίο διάστημα να...**

- 1. Συνηθίζετε να αποφεύγετε υπενθυμίσεις από την εμπειρία σας μένοντας μακριά από ορισμένα σημεία, κάποιους ανθρώπους ή ορισμένες δραστηριότητες;
- 2. Έχετε χάσει το ενδιαφέρον για κάποιες δραστηριότητες που ήταν κάποτε σημαντικές ή ευχάριστες;
- 3. Έχετε αρχίσει να αισθάνεστε πιο απομακρυσμένη(ος) ή απομονωμένη(ος) από άλλους ανθρώπους;
- 4. Βρίσκεται ότι είναι δύσκολο να νιώσετε αγάπη και στοργή για άλλα άτομα;
- 5. Έχετε αρχίσει να αισθάνεστε ότι δεν υπάρχει λόγος για «μελλοντικά» σχέδια;
- 6. Δυσκολεύεστε περισσότερο απ' ό,τι συνήθως να αποκοιμηθείτε ή να κοιμηθείτε χωρίς διακοπή;
- 7. Έχετε γίνει νευρικοί ή εύκολα τρομάζετε ή αιφνιδιάζεστε από τους απλούς θορύβους ή κινήσεις;

Προσθέστε τα «ΝΑΙ»

**4 ή περισσότερα - είναι πιθανό να έχετε PTSD**

76% του πληθυσμού έχει εκτεθεί σε τουλάχιστον ένα τραυματικό γεγονός στη ζωή τους. 20% αυτού του πληθυσμού θα αναπτύξουν PTSD. 80% του πληθυσμού με PTSD συνυπάρχουν και άλλα ψυχικά προβλήματα. Σε ηλικίες 12 - 17, το 17% βιώνει σωματικές επιθέσεις και 39% βρίσκεται παρών κατά την βίαιη επίθεση. Το 35% της αστικής νεολαίας που εκτίθενται σε βία αναπτύσσει PTSD.

## Εξέταση Άγχους

εάν Ναι ✓ Τον τελευταίο καιρό έχετε παρατηρήσει:

- 1. Ανησυχία, εκνευρισμό, αναμονή του χειρότερου.
- 2. Αίσθημα έντασης, εύκολη κόπωση, αδυναμία χαλάρωσης, τρομαγμένες αντιδράσεις, εύκολο κλάμα, τρόμος.
- 3. Φόβο για σκοτάδι, για ξένους, για μεγάλα ζώα, για κίνηση στους δρόμους, του πλήθους ή το να μένετε μόνη/ος.
- 4. Δυσκολία επέλευσης ύπνου, διακοπτόμενος ύπνος, αίσθημα κόπωσης μετά την αφύπνιση, όνειρα εφιάλτες.
- 5. Δυσκολία συγκέντρωσης, ξεχνάς εύκολα, απώλεια ενδιαφέροντος, έλλειψη ικανοποίησης από τα χόμπι, διακύμανση διάθεσης.
- 6. Μυϊκοί πόνοι, πιασίματα, δυσκαμψία, μυοκλονίες (τικ), μωσπασμοί, τρίξιμο δοντιών, αστάθεια φωνής.
- 7. Εμβοές (βουητά), θόλωση της όρασης, ψυχρές-θερμές εξάψεις, αίσθημα αδυναμίας, μουδιάσματα.
- 8. Ταχυκαρδία, αρρυθμία, αίσθημα πίεσης ή σύσφιξης στο θώρακα, θωρακικό άλγος, αίσθημα πνιγμού, αναστεναγμοί, δύσπνοια, αίσθημα λιποθυμίας.
- 9. Δυσκολία στην κατάποση, ρέψιμο, δυσπεψία, πόνος πριν και μετά το γεύμα, αίσθημα καύσης, αίσθημα πληρότητας, ναυτία, έμετος, γουργούρισμα, ευκοιλιότητα ή δυσκοιλιότητα, αίσθημα ούρησης, απώλεια βάρους.
- 10. Ξηροστομία, εξάψεις, ωχρότητα (χλωμό χρώμα), τάση για εφίδρωση (ιδρώνουμε), ίλιγγος, ημικρανία.

Προσθέστε τα «ΝΑΙ»

**5 ή περισσότερα - είναι πιθανό να έχετε κάποια αγχώδης νόσο**

18% του πληθυσμού ηλικίας 18 - 64, έχουν κάποια αγχώδη διαταραχή. Οι αγχώδεις διαταραχές συχνά συνυπάρχουν με τις καταθλιπτικές διαταραχές. • Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (2.8%) • Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (2.3%) • Διαταραχή πανικού (1.7%) • Μετατραυματική αγχώδης διαταραχή (PTSD) (3.6-9%) • Οι ειδικές φοβίες (8.0%)

## Στοιχεία Επικοινωνίας



Ημερομηνία:

---

Όνομα:

---

Διεύθυνση:

---

Αρ. Κάρτα Υγείας

---

Ταμείο:

---

κιν.: /τηλ.:

---

Email:

---

Σχόλια/Σημειώσεις: