

Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας

GHQ-30

Παρακαλούμε διάβασε τα παρακάτω προσεκτικά:

Θα θέλαμε να ξέρουμε αν έχετε κάποια ενοχλήματα και γενικά πως ήταν η υγεία σας τις τελευταίες εβδομάδες. Παρακαλούμε να απαντήσετε σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις στις σελίδες που ακολουθούν.

Σημειώστε με ☒ το πλαίσιο που περιγράφει καλύτερα την απάντησή σας.

Προσέξτε, θέλουμε να ξέρουμε τα τωρινά και πρόσφατα ενοχλήματα σας και όχι εκείνα που είχατε στο παρελθόν.

Έχει σημασία να προσπαθήσετε να απαντήσετε σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις.

Ευχαριστούμε πολύ για την συνεργασία σας.

ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΑΙΡΟ:

1. Τα καταφέρνεις να συγκεντρωθείς σε οτιδήποτε κάνεις;

Καλύτερα απ' ότι ☐ Το ίδιο όπως ☐ Λιγότερο απ' ☐ Πολύ λιγότερο ☐
συνήθως ☐ συνήθως ☐ ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

2. Έχεις ξαγρυπνήσει πολλές φορές επειδή ήσουν ανήσυχος/η;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

3. Έχεις περάσει ανήσυχες και ταραγμένες νύχτες;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

4. Έχεις καταφέρει να είσαι δραστήριος/α και πάντα απασχολημένος/η;

Περισσότερο ☐ Το ίδιο όπως ☐ Μάλλον λιγότερο ☐ Πολύ λιγότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

5. Βγαίνεις από το σπίτι σου όπως συνήθως;

Περισσότερο απ' ☐ Ίδια όπως ☐ Λιγότερο απ' ☐ Πολύ λιγότερο ☐
ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐ ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

6. Τα καταφέρνεις τόσο καλά όσο θα κατάφερναν οι περισσότεροι άνθρωποι αν ήταν στη θέση σου;

Καλύτερα από τους ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Μάλλον όχι ☐ Πολύ χειρότερα ☐
περισσότερους ☐ ☐ τόσο καλά ☐

7. Έχεις αισθανθεί πως σε γενικές γραμμές τα καταφέρνεις καλά;

Καλύτερα απ' ότι ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Χειρότερα απ' ☐ Πολύ χειρότερα ☐
συνήθως ☐ ίδιο ☐ ότι συνήθως ☐

8. Είσαι ικανοποιημένος/η με τον τρόπο που εκτελείς τις δουλειές σου;

Περισσότερο ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Λιγότερο ☐ Πολύ λιγότερο ☐
ικανοποιημένος/η ☐ όπως συνήθως ☐ ικανοποιημένος/η ☐ ικανοποιημένος/η ☐

9. Μπορείς να νιώσεις ζεστασιά και στοργή γι' αυτούς που είναι κοντά σου;

Καλύτερα απ' ότι ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Λιγότερο απ' ότι ☐ Πολύ λιγότερο ☐
συνήθως ☐ όπως συνήθως ☐ συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

10. Βρίσκεις ότι σου είναι εύκολο να τα πας καλά με τους άλλους ανθρώπους;

Καλύτερα απ' ότι ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Λιγότερο απ' ότι ☐ Πολύ λιγότερο ☐
συνήθως ☐ όπως συνήθως ☐ συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

11. Έχεις ξοδέψει αρκετό χρόνο για κουβεντολόι με τους άλλους ανθρώπους;

Περισσότερο χρόνο ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Λιγότερο χρόνο ☐ Πολύ λιγότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ όπως συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

12. Έχεις αισθανθεί πως παίζεις χρήσιμο ρόλο σε ότι γίνεται γύρω σου;

Περισσότερο απ' ☐ Το ίδιο όπως ☐ Λιγότερο χρήσιμο ☐ Πολύ λιγότερο χρήσιμο ☐
ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

13. Έχεις αισθανθεί ικανός/η να παίρνεις αποφάσεις για διάφορα θέματα;

Περισσότερο απ' ☐ Το ίδιο όπως ☐ Λιγότερο απ' ότι ☐ Πολύ λιγότερο ικανός/η ☐
ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐ συνήθως ☐

14. Έχεις αισθανθεί να βρίσκεσαι συνεχώς κάτω από πίεση;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

15. Έχεις αισθανθεί πως δεν θα μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες σου;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

16. Βρίσκεις πως η ζωή είναι ένας συνεχής αγώνας;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

17. Μπορείς να χαρείς τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες σου;

Περισσότερο απ' ☐ Το ίδιο όπως ☐ Λιγότερο απ' ☐ Πολύ λιγότερο απ' ότι ☐
ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐ ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐

18. Παίρνεις τα πράγματα βαριά;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

19. Φοβάσαι ή πανικοβάλλεσαι χωρίς σοβαρό λόγο;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

20. Τα καταφέρνεις να δεις και να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα σου;

Περισσότερο απ' ☐ Το ίδιο όπως ☐ Λιγότερο απ' ☐ Πολύ λιγότερο απ' ότι ☐
ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐ ότι συνήθως ☐ συνήθως ☐

21. Αισθάνεσαι πως δεν αντέχεις άλλο;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

22. Αισθάνεσαι δυστυχισμένος/η και μελαγχολικός/η;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

23. Έχεις χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

24. Σκέφτεσαι πως δεν αξίζεις τίποτα;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

25. Έχεις αισθανθεί πως η ζωή είναι χωρίς καμία ελπίδα;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

26. Αισθάνεσαι αισιόδοξος/η για το μέλλον σου;

Περισσότερο απ' ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Λιγότερο απ' ☐ Πολύ λιγότερο ☐
ότι συνήθως ☐ όπως συνήθως ☐ ότι συνήθως ☐ ελπίδα ☐

27. Σε γενικές γραμμές αισθάνεσαι ευτυχισμένος/η;

Περισσότερο απ' ☐ Περίπου το ίδιο ☐ Λιγότερο απ' ☐ Πολύ λιγότερο ☐
ότι συνήθως ☐ όπως συνήθως ☐ ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

28. Αισθάνεσαι συνεχώς νευρικός/η και σε υπερδιέγερση;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

29. Έχεις αισθανθεί ότι δεν αξίζει κανείς να ζει;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐

30. Βρήκες μερικές φορές ότι δεν μπορούσες να κάνεις τίποτα γιατί τα νεύρα σου ήταν σε άσχημη κατάσταση;

Καθόλου ☐ Όχι περισσότερο ☐ Μάλλον περισσότερο ☐ Πολύ περισσότερο ☐
☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐ απ' ότι συνήθως ☐