

# Περιγράφοντας τη ζωή σου

Οι παρακάτω είναι μερικές διαπιστώσεις που μπορεί να κάνεις για τον εαυτό σου. Παρακαλούμε, σημείωσε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα πόσο ισχύουν αυτές οι διαπιστώσεις για σένα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, ενδιαφερόμαστε μόνο για το πώς νιώθεις για τη ζωή σου...

1.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά έχασες δραστηριότητες που ήθελες να κάνεις λόγω κάποιου σωματικού ή συναισθηματικού προβλήματος που είχες;	ποτέ <input type="radio"/>	σχεδόν ποτέ <input type="radio"/>	σχετικά συχνά <input type="radio"/>	αρκετά συχνά <input type="radio"/>	πολύ συχνά <input type="radio"/>
2.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά συζητήσες με έναν ενήλικα για κάτι που είναι σημαντικό για σένα;	ποτέ <input type="radio"/>	σχεδόν ποτέ <input type="radio"/>	σχετικά συχνά <input type="radio"/>	αρκετά συχνά <input type="radio"/>	πολύ συχνά <input type="radio"/>
3.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά σε έκαναν οι συνομήλικοί σου να νιώσεις ότι δεν είσαι ευπρόσδεκτος εξαιτίας της εμφάνισης σου;	ποτέ <input type="radio"/>	σχεδόν ποτέ <input type="radio"/>	σχετικά συχνά <input type="radio"/>	αρκετά συχνά <input type="radio"/>	πολύ συχνά <input type="radio"/>
4.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά τα μέλη της οικογενείας σου είχαν σοβαρές λογομαχίες μεταξύ τους;	ποτέ <input type="radio"/>	σχεδόν ποτέ <input type="radio"/>	σχετικά συχνά <input type="radio"/>	αρκετά συχνά <input type="radio"/>	πολύ συχνά <input type="radio"/>
5.	Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, πόσο συχνά ένιωθες ότι δεν μπορούσες να «βγείς από τις μαύρες σου» ακόμα και με την βοήθεια της οικογενείας και των φίλων σου;	ποτέ <input type="radio"/>	σχεδόν ποτέ <input type="radio"/>	σχετικά συχνά <input type="radio"/>	αρκετά συχνά <input type="radio"/>	πολύ συχνά <input type="radio"/>

# Αξιολογώντας τη Ζωή σου

Οι παρακάτω είναι μερικές διαπιστώσεις που μπορεί να κάνεις για τον εαυτό σου. Παρακαλούμε, σημείωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο ισχύουν αυτές οι διαπιστώσεις για σένα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, ενδιαφερόμαστε μόνο για το πώς νιώθεις για τη ζωή σου.

1. Νιώθω ότι τα πάω καλά με τους γονείς μου ή κηδεμόνες μου (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου										απόλυτα

2. Περιμένω με ανυπομονησία το μέλλον (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου										πάρα πολύ

3. Νιώθω μόνος/η στη ζωή μου (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου										πάρα πολύ

4. Νιώθω καλά για τον εαυτό μου (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου										απόλυτα

5. Απολαμβάνω την ζωή (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου										πάρα πολύ

6. Είμαι ικανοποιημένος/η από το πως είναι τώρα η ζωή μου (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου										απόλυτα

7. Νιώθω ότι η ζωή αξίζει (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
καθόλου										απόλυτα

8. Σε σύγκριση με τους συνομιληκούς μου νιώθω ότι η ζωή μου είναι... (παρακαλούμε σημείωσε τον αριθμό)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
πολύ χειρότερη από των άλλων										πολύ καλύτερη από των άλλων