**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ/COVID-19 (CRISIS)**

**ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

The **C**o**R**onav**I**ru**S** Health **I**mpact **S**urvey (CRISIS) V0.2 *Adult Self-Report Baseline Form*

Άδεια Χρήσης: CC-BY-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Τα ερωτηματολόγια CRISISαναπτύχθηκαν μέσω της συνεργασίας των ερευνητικών ομάδων της Kathleen Merikangas και του Argyris Stringaris στο Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των HΠΑ (National Institute of Mental Health Intramural Research Program Mood Spectrum Collaboration), και της ομάδας του Michael P. Milham στο Child Mind Institute και του NYS Nathan S. Kline στο Ινστιτούτο Ψυχιατρικής Έρευνας.

**Συνεισφέροντες και Σύμβουλοι:** Evelyn Bromet, Stan Colcombe, Kathy Georgiadis, Dan Klein, Giovanni Salum

**Συντονιστές:** Lindsay Alexander, Ioanna Douka, Julia Dunn, Diana Lopez, Anna MacKay-Brandt, Ken Towbin

**Τεχνική and Editing Support:** Irene Droney, Beth Foote, Jianping He, Georgia O’ Callaghan, Judith Milham, Courtney Quick, Diana Paksarian, Kayla Sirois

**Technical Υποστήριξη και Επιμέλεια:** Irene Droney, Beth Foote, Jianping He, Georgia O’ Callaghan, Judith Milham, Courtney Quick, Diana Paksarian, Kayla Sirois

Η ομάδα μας ενθαρρύνει την προηγούμενη ενημέρωσή μας για αναφορές στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, επιστημονικές αναφορές ή δημοσιεύσεις με δεδομένα τα οποία έχουν συλλεχθεί με το CRISIS (merikank@mail.nih.gov), αν και αυτό δεν είναι υποχρεωτικό.

Επίσης, ενθαρρύνουμε την εθελοντική ανταλλαγή των δεδομένων που έχουν συλλεχθεί με το CRISIS με στόχο τη διεξαγωγή ψυχομετρικών μελετών με την επίβλεψη του Dr. Stringaris ([argyris.stringaris@nih.gov](mailto:argyris.stringaris@nih.gov)).

**Μετάφραση και Επιμέλεια της Ελληνικής Έκδοσης:**

Ηλίας Βλάχος1, Ιωάννα Δούκα2, Νένη Περβανίδου1, Αργύρης Στριγγάρης2

1. Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

2. National Institutes of Health

**Αριθμός Αναγνώρισης:**

**Χώρα:**

**Περιφέρεια/Νομός:**

**Ηλικία (έτη):**

## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

**Αρχικά, πριν ξεκινήσουμε με τις κυρίως ερωτήσεις, θα θέλαμε κάποιες βασικές πληροφορίες για εσάς:**

1. **Παρακαλώ προσδιορίστε το φύλο σας:**
2. Άνδρας
3. Γυναίκα
4. Άλλο: \_\_\_\_\_\_

**2. Από αυτά που γνωρίζετε για το οικογενειακό ιστορικό σας, ποιό από τα ακόλουθα περιγράφει καλύτερα τη γεωγραφική περιοχή από την οποία προέρχονται οι πρόγονοί σας (π.χ. οι προ-, προ- παππούδες σας); Μπορείτε να σημειώσετε όσες επιλογές χρειάζονται.**

* 1. Νότια Ευρώπη, περιλαμβάνοντας την Ιταλία, την Ελλάδα, την Ισπανία, την Πορτογαλία και τις γύρω χώρες
  2. Βόρεια Ευρώπη, περιλαμβάνοντας τη Σουηδία, τη Νορβηγία, τη Φινλανδία και τις γύρω χώρες
  3. Δυτική Ευρώπη, περιλαμβάνοντας τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ολλανδία και τις γύρω χώρες
  4. Ανατολική Ευρώπη, περιλαμβάνοντας τη Ρωσία, την Πολωνία, την Ουγγαρία και τις γύρω χώρες
  5. Αγγλία, Ιρλανδία, Σκωτία ή Ουαλία
  6. Αυστραλία – όχι Αβορίγινες ιθαγενείς ή από τα νησιά του πορθμού Τόρες
  7. Αυστραλία – Αβορίγινες ή με καταγωγή από τα νησιά του πορθμού Τόρες
  8. Νέα Ζηλανδία – όχι καταγωγής Μαορί
  9. Νέα Ζηλανδία – καταγωγής Μαορί
  10. Μέση Ανατολή, περιλαμβάνοντας το Λίβανο, την Τουρκία και τις γύρω χώρες
  11. Ανατολική Ασία, περιλαμβάνοντας την Κίνα, την Ιαπωνία, τη Νότια Κορέα, την Ταιβάν και το Χόνγκ Κόνγκ
  12. Νοτιοανατολική Ασία, περιλαμβάνοντας την Ταϋλάνδη, τη Μαλαισία, την Ινδονησία, τη Σιγκαπούρη και τις γύρω χώρες
  13. Νότια Ασία περιλαμβάνοντας την Ινδία, το Πακιστάν, τη Σρι-Λάνκα και τις γύρω χώρες
  14. Πολυνησία, Μικρονησία ή Μελανησία περιλαμβάνοντας τα νησιά Τόνγκα, Φίτζι, Παπούα-Νέα Γουινέα και τις γύρω χώρες
  15. Αφρική
  16. Βόρεια Αμερική – όχι των πρώτων Εθνών, Ιθαγενείς Αμερικανοί ή απόγονοι των Ινουίτ Εσκιμώων ή των Μετίς
  17. Βόρεια Αμερική - των πρώτων Εθνών, Ιθαγενείς Αμερικανοί ή απόγονοι των Ινουίτ Εσκιμώων ή των Μετίς
  18. Κεντρική και Νοτια Αμερική, περιλαμβάνοντας το Μεξικό, το Πουέρτο Ρίκο, την Κούβα και τις γύρω χώρες
  19. Δεν γνωρίζω
  20. Άλλη

1. **Είστε Ελληνικής Καταγωγής;**
   1. Ναι
   2. ‘Οχι
2. **Το διάστημα αυτό εργάζεστε ή σπουδάζετε:**
3. Εργάζομαι με αμοιβή
4. Είμαι σε άδεια
5. Άνεργος/η και ψάχνω για εργασία
6. Συνταξιούχος
7. Οικιακά
8. Ανάπηρος
9. Εγγεγραμμένος/η σε σχολείο, ΙΕΚ, κολλέγιο, πανεπιστήμιο
10. **Ποιο είναι το επάγγελμά σας**;\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. **Έχετε υπηρετήσει στρατιωτική θητεία;**
12. Ναι
13. Όχι
14. **Τι από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την περιοχή στην οποία διαμένετε:**
15. Μεγάλη πόλη
16. Προάστεια μεγάλης πόλης
17. Μικρή πόλη
18. Κωμόπολη/χωριό
19. Αγροτική περιοχή
20. Νησί
21. **Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που ο ΙΔΙΟΣ έχετε ολοκληρώσει;**
    1. Δημοτικό Σχολείο
    2. Γυμνάσιο
    3. Απολυτήριο Λυκείου
    4. Διετές ΙΕΚ
    5. Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ
    6. Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου
    7. Κάτοχος Διδακτορικού Τίτλου
22. **Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που ολοκλήρωσε η ΜΗΤΕΡΑ σας;**
23. Δημοτικό Σχολείο
24. Γυμνάσιο
25. Απολυτήριο Λυκείου
26. Διετές ΙΕΚ
27. Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ
28. Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου
29. Κάτοχος Διδακτορικού Τίτλου
30. **Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που ολοκλήρωσε ο ΠΑΤΕΡΑΣ σας;**
31. Δημοτικό Σχολείο
32. Γυμνάσιο
33. Απολυτήριο Λυκείου
34. Διετές ΙΕΚ
35. Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ
36. Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου
37. Κάτοχος Διδακτορικού Τίτλου
38. **Πόσοι άνθρωποι μένουν στο σπίτι σας αυτό το διάστημα (εκτός από εσάς); \_\_\_\_\_\_**

1. **Παρακαλώ προσδιορίστε τη σχέση με τα άτομα που μένουν στο σπίτι σας (σημειώστε όλα όσα ταιριάζουν)**
2. Σύντροφος/Σύζυγος
3. Γονέας/ Γονείς
4. Γιαγιά/Παππούς
5. Αδέρφια
6. Παιδιά
7. Άλλοι συγγενείς
8. Μη συγγενικό πρόσωπο/α
9. **Πόσα δωμάτια συνολικά υπάρχουν στο σπίτι σας;\_\_\_\_\_\_**
10. **Καλύπτεστε από κάποια ασφάλεια υγείας;**
11. Ναι, Στρατού
12. Ναι, ΕΟΠΥΥ
13. Ναι, ιδιωτική
14. Ναι, άλλη
15. ΄Οχι
16. **Τους τελευταίους 3 μήνες πριν την κρίση του Κορωνοϊού/COVID-19 στην περιοχή σας, λαμβάνατε εσείς ή η οικογένειά σας χρήματα από κρατικά προγράμματα βοήθειας με την μορφή κοινωνικού/ προνοιακού επιδόματος ή άλλου βοηθήματος;**
17. Ναι
18. Όχι
19. **Πώς θα αξιολογούσατε τη γενική σωματική σας υγεία;**
20. Εξαιρετική
21. Πολύ Καλή
22. Καλή
23. Ικανοποιητική
24. Φτωχή
25. **Σάς έχει πει ποτέ κάποιος επαγγελματίας υγείας ότι είχατε οποιοδήποτε**

**από τα ακόλουθα προβλήματα υγείας; (σημειώστε όσα ταιριάζουν)**

1. Εποχικές αλλεργίες
2. Άσθμα ή άλλα αναπνευστικά προβλήματα
3. Καρδιακά προβλήματα
4. Νεφρικά προβλήματα
5. Διαταραχές ανοσοποιητικού
6. Διαβήτης ή υπεργλυκαιμία
7. Καρκίνος
8. Αρθρίτιδα
9. Συχνές ή έντονες κεφαλαλγίες
10. Επιληψία ή σπασμούς
11. Σοβαρά γαστρεντερικά προβλήματα
12. Σοβαρή ακμή ή δερματικά προβλήματα
13. Συναισθηματικά ή ψυχικά προβλήματα όπως κατάθλιψη ή άγχος
14. Προβλήματα σχετιζόμενα με χρήση αλκοόλ-ουσιών
15. **Τι ύψος έχετε;\_\_\_\_\_\_\_\_ εκατοστά (cm)**
16. **Τι βάρος έχετε; \_\_\_\_\_\_\_\_ κιλά (kg)**
17. **Πώς θα αξιολογούσατε τη συνολική ψυχική/συναισθηματική σας υγεία**

**πριν την κρίση του Κορωνοϊού/COVID-19 στη χώρα σας;**

1. Εξαιρετική
2. Πολύ Καλή
3. Καλή
4. Ικανοποιητική
5. Φτωχή

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ / ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ/COVID-19**

**Κατά τη διάρκεια των ΔΥΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ:**

1. **… εκτεθήκατε ή ήρθατε σε επαφή με κάποιον πιθανό στο να έχει**

**Κορωνοϊό (COVID-19); (σημειώστε όλα όσα ταιριάζουν)**

1. Ναι, κάποιον με θετικό τεστ
2. Ναι, κάποιον με ιατρική διάγνωση, αλλά όχι με θετικό τεστ
3. Ναι, κάποιον με πιθανά συμπτώματα, αλλά όχι ιατρική διάγνωση
4. Όχι
5. **…ήσασταν ύποπτο κρούσμα λοίμωξης από τον Κορωνοϊό (Covid-19);**
6. Ναι, με θετικό τεστ.
7. Ναι, με ιατρική διάγνωση, αλλά όχι με θετικό τεστ
8. Ναι, έχω μερικά πιθανά συμπτώματα, αλλά όχι ιατρική διάγνωση
9. Χωρίς συμπτώματα ή σημεία
10. **… έχετε παρουσιάσει κάποια από τα ακόλουθα συμπτώματα;**

**(σημειώστε όλα όσα ταιριάζουν)**

1. Πυρετό
2. Βήχα
3. Δυσκολία στην αναπνοή
4. Πονόλαιμο
5. Κόπωση
6. Απώλεια γεύσης-όσφρησης
7. Άλλο \_\_\_\_
8. **… έχει κάποιος από την οικογένειά σας διαγνωστεί με Κορωνοϊό /**

**COVID-19; (σημειώστε όλα όσα ταιριάζουν)**

1. Ναι, μέλος του σπιτιού
2. Ναι, μέλος εκτός σπιτιού
3. Όχι
4. **… έχει συμβεί κάτι από τα ακόλουθα σε μέλη της οικογένειάς σας**

**λόγω του Κορωνοϊού/COVID-19; (σημειώστε όλα όσα ταιριάζουν)**

* 1. Σωματική ασθένεια
  2. Νοσηλεία
  3. Εθελοντική απομόνωση (καραντίνα) με συμπτώματα λοίμωξης
  4. Εθελοντική απομόνωση (καραντίνα) χωρίς συμπτώματα λοίμωξης (λόγω πιθανής έκθεσης)
  5. Απώλεια εργασίας
  6. Μειωμένη ικανότητα να κερδίσει χρήματα

ζ. Θάνατος

η. Τίποτα από τα παραπάνω

**Κατά τη διάρκεια των ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ πόσο**

**ανησυχούσατε σχετικά με το:**

1. **…αν θα μολυνθείτε;**
2. Καθόλου
3. Λίγο
4. Μέτρια
5. Πολύ
6. Υπερβολικά
7. **… αν θα μολυνθούν μέλη της οικογένειας ή φίλοι;**
8. Καθόλου
9. Λίγο
10. Μέτρια
11. Πολύ
12. Υπερβολικά
13. **… αν η *σωματική* σας υγεία θα επηρεαστεί από τον Κορωνοϊό**

**(COVID-19);**

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Υπερβολικά
6. **… αν η *ψυχική/συναισθηματική* σας υγεία θα επηρεαστεί από τον**

**Κορωνοϊό /COVID-19;**

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Υπερβολικά
6. **… Πόσο διαβάζετε ή μιλάτε για τον Κορωνοϊό /COVID-19;**
   1. Ποτέ
   2. Σπάνια
   3. Περιστασιακά
   4. Συχνά
   5. Τον περισσότερο καιρό
7. **… Η κρίση λόγω του Κορωνοϊό/COVID-19 στη χώρα έχει οδηγήσει**

**σε θετικές αλλαγές στη ζωή σας;**

* 1. Καμία
  2. Ελάχιστες
  3. Ναι, κάποιες

**Αν απαντήσατε το β ή το γ στην ερώτηση 31, παρακαλώ**

**προσδιορίστε: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ/COVID-19 ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ**

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ:**

1. **…αν παρακολουθείτε κάποια σχολή, έκλεισε το κτίριο; Ναι/Όχι**

**Αν όχι,**

Συνεχίζονται τα μαθήματα; Ν/Ο

Παρακολουθείτε τα μαθήματα από κοντά; Ν/Ο

**Αν ναι,**

* + - Γίνονται διαδικτυακά μαθήματα; Ν/Ο
    - Έχετε εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο και σε υπολογιστή; Ν/Ο
    - Σας έχουν ανατεθεί εργασίες να ολοκληρώσετε; Ν/Ο

1. **…αν εργάζεστε, έχει κλείσει ο χώρος εργασίας σας; Ν/Ο**
2. **…αν εργάζεστε έχετε δυνατότητα για τηλε-εργασία ή να εργαστείτε από το σπίτι; Ν/Ο**
3. **… με πόσα άτομα, εκτός σπιτιού, είχατε προσωπική, από κοντά συνομιλία;\_\_\_\_**
4. **… πόσο χρόνο αφιερώσατε στο να βγαίνετε εκτός σπιτιού**

**(π.χ. σε καταστήματα, πάρκα κ.τ.λ.);**

* 1. Καθόλου
  2. 1-2 ημέρες την εβδομάδα
  3. Λίγες ημέρες την εβδομάδα
  4. Αρκετές ημέρες την εβδομάδα

ε. Κάθε μέρα

1. **… πόσο στρες σας προκάλεσαν οι περιορισμοί κυκλοφορίας;** 
   1. Καθόλου
   2. Ήπιο
   3. Μέτριο
   4. Πολύ
   5. Υπερβολικό
2. **… έχουν αλλάξει οι επαφές σας με τον κόσμο *εκτός σπιτιού* συγκριτικά με την περίοδο *πριν την κρίση* του Κορωνοϊού/ COVID-19 στη χώρα;**
3. Πολύ λιγότερες
4. Λίγο λιγότερες
5. Περίπου οι ίδιες
6. Λίγο περισσότερες
7. Πολύ περισσότερες
8. **… πόση δυσκολία είχατε να ακολουθήσετε τις συστάσεις**

**να μένετε μακριά από στενές επαφές με άλλους ανθρώπους;**

* 1. Καμία
  2. Λίγο
  3. Μέτρια
  4. Πολύ
  5. Πολύ μεγάλη

1. **… έχει αλλάξει η ποιότητα των σχέσεων σας με τα**

**μέλη της οικογένειάς σας;**

1. Πολύ χειρότερη
2. Λίγο χειρότερη
3. Περίπου ή ίδια
4. Λίγο καλύτερη
5. Πολύ καλύτερη
6. **… πόσο στρες σας προκάλεσαν αυτές οι αλλαγές στις οικογενειακές**

**επαφές;**

* 1. Καθόλου
  2. Ήπιο
  3. Μέτριο
  4. Πολύ
  5. Υπερβολικό

1. **… έχει αλλάξει η ποιότητα των σχέσεών σας με τους/τις**

**φίλους/ες σας;**

1. Πολύ χειρότερη
2. Λίγο χειρότερη
3. Περίπου ή ίδια
4. Λίγο καλύτερη

ε. Πολύ καλύτερη

1. **… πόσο στρες σας προκάλεσαν οι αλλαγές αυτές στις**

**κοινωνικές επαφές;**

* 1. Καθόλου
  2. Ήπιο
  3. Μέτριο
  4. Πολύ
  5. Υπερβολικό

1. **…πόσο δύσκολη ήταν για εσάς η ακύρωση σημαντικών γεγονότων της ζωής σας (όπως το Πάσχα, εργασιακές ή κοινωνικές εκδηλώσεις, εκδρομές, διακοπές , κτλ);**
   1. Καθόλου
   2. Λίγο
   3. Μέτρια
   4. Πολύ
   5. Υπερβολικά
2. **… σε τι βαθμό οι αλλαγές που σχετίζονται με την κρίση του Κορωνοϊού/COVID-19 στη χώρα προκάλεσαν οικονομικά προβλήματα σε εσάς ή στην οικογένειά σας;** 
   1. Καθόλου
   2. Λίγο

γ. Μέτρια

δ. Πολύ

ε. Υπερβολικά

1. **…σε τι βαθμό ανησυχείτε για τη σταθερότητα στην κατάσταση**

**διαβίωσής σας;**

* 1. Καθόλου
  2. Λίγο
  3. Μέτρια
  4. Πολύ
  5. Υπερβολικά

1. **… ανησυχήσατε μήπως δεν έχετε να φάτε λόγω έλλειψης χρημάτων;**
   1. Ναι

Β. Όχι

1. **… πόσο αισιόδοξος/η είστε ότι η κρίση με τον Κορωνοϊο /COVID-19**

**στη χώρα θα τελειώσει σύντομα;**

* 1. Καθόλου
  2. Λίγο
  3. Μέτρια
  4. Πολύ
  5. Υπερβολικά

## **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ (ΤΡΕΙΣ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΡΙΩΝ ΜΗΝΩΝ ΠΡΙΝ την έναρξη της κρίσης του Κορωνοϊού/COVID-19 στη χώρα:**

1. **…… πόσες ώρες τη νύχτα κοιμόσασταν κατά μέσο όρο;** 
   1. <6 ώρες
   2. 6-8 ώρες
   3. 8-10 ώρες
   4. >10 ώρες
2. **…… πόσες μέρες την εβδομάδα κάνατε άσκηση (π.χ. ώστε να χτυπάει πιο γρήγορα η καρδιά σας ή να ανασαίνετε πιο γρήγορα) για τουλάχιστον 30 λεπτά;**
3. Καμία
4. 1-2 μέρες
5. 3-4 μέρες
6. 5-6 μέρες
7. Καθημερινά
8. **… πόσες μέρες την εβδομάδα περνούσατε εκτός σπιτιού;**
   1. Καμία
   2. 1-2 μέρες

γ. 3-4 μέρες

δ. 5-6 μέρες

ε. Καθημερινά

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ (ΤΡΕΙΣ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΡΙΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΜΗΝΩΝ πριν την έναρξη της κρίσης του Κορωνοϊού /COVID-19 στη χώρα:**

1. **… πόσο ανήσυχος/η ήσασταν γενικά;**
2. Καθόλου ανήσυχος/η
3. Λίγο ανήσυχος/η
4. Μέτρια ανήσυχος/η
5. Πολύ ανήσυχος/η
6. Υπερβολικά ανήσυχος/η
7. **… πόσο λυπημένος/η ή χαρούμενος/η ήσασταν;**
8. Πολύ λυπημένος/η
9. Μέτρια λυπημένος/η
10. Ουδέτερος
11. Μέτρια χαρούμενος/η
12. Πολύ χαρούμενος/η
13. **… πόσο μπορούσατε να απολαμβάνετε τις συνήθεις**

**δραστηριότητές σας;**

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ
6. **… πόσο χαλαρός/ή ή αγχωμένος/η ήσασταν;**
7. Πολύ χαλαρός/η
8. Μέτρια χαλαρός/η
9. Ουδέτερα
10. Μέτρια αγχωμένος/η
11. Πολύ αγχωμένος/η
12. **…… πόσο νευρικός/ή /ανήσυχος/η ήσασταν;**
13. Καθόλου νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
14. Λίγο νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
15. Μέτρια νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
16. Πολύ νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
17. Πάρα πολύ νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
18. **… πόσο κουρασμένος/η /εξουθενωμένος/η ήσασταν;**
19. Καθόλου κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
20. Λίγο κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
21. Μέτρια κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
22. Πολύ κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
23. Υπερβολικά κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
24. **… πόσο μπορούσατε να συγκεντρώνεστε/εστιάζετε την**

**προσοχή σας;**

1. Πολύ εστιασμένος/η **/**προσεκτικός/ή
2. Μέτρια εστιασμένος/η **/**προσεκτικός/ή
3. Ουδέτερο
4. Μέτρια απρόσεκτος/η **/**διασπασμένος/η
5. Πολύ απρόσεκτος/η **/**διασπασμένος/η
6. **… πόσο εκνευρισμένος/η /τσαντισμένος/η ήσασταν;**
7. Καθόλου εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
8. Λίγο εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
9. Μέτρια εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
10. Πολύ εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
11. Υπερβολικά εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
12. **… πόση μοναξιά νιώθατε;**
    1. Καθόλου μοναξιά
    2. Λίγη μοναξιά
    3. Μέτρια μοναξιά
    4. Πολλή μοναξιά
    5. Υπερβολική μοναξιά
13. **… σε τι βαθμό κάνατε αρνητικές σκέψεις, σκεφτόσασταν**

**δυσάρεστες εμπειρίες ή πράγματα που σας έκαναν να αισθάνεστε**

**άσχημα;**

* 1. Καθόλου
  2. Σπάνια
  3. Περιστασιακά
  4. Την περισσότερη ώρα

## **ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ (ΤΡΕΙΣ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΡΙΩΝ ΜΗΝΩΝ ΠΡΙΝ την έναρξη της κρίσης του Κορωνοϊού /COVID-19 στη χώρα, πόσο χρόνο αφιερώνατε:**

1. **… να παρακολουθείτε τηλεόραση ή ψηφιακά μέσα (π.χ., Netflix, YouTube,ή**

**να σερφάρετε στο διαδίκτυο);**

1. Καθόλου τηλεόραση ή ψηφιακά μέσα
2. Λιγότερο από 1 ώρα
3. 1-3 ώρες
4. 4-6 ώρες
5. Περισσότερο από 6 ώρες
6. **... να χρησιμοποιείτε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facetime,**

**Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, TikTok);**

* 1. Καθόλου μέσα κοινωνικής δικτύωσης
  2. Λιγότερο από 1 ώρα
  3. 1-3 ώρες
  4. 4-6 ώρες
  5. Περισσότερο από 6 ώρες

1. **… να παίζετε βιντεοπαιχνίδια;**
   1. Καθόλου βιντεοπαιχνίδια
   2. Λιγότερο από 1 ώρα
   3. 1-3 ώρες
   4. 4-6 ώρες
   5. Περισσότερο από 6 ώρες

**ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ (ΤΡΕΙΣ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΡΙΩΝ ΜΗΝΩΝ ΠΡΙΝ την έναρξη της κρίσης του Κορωνοϊού /COVID-19 στη χώρα, πόσο συχνά κάνατε χρήση:**

1. **... αλκοόλ;**
   1. Καθόλου
   2. Σπάνια
   3. Περιστασιακά
   4. Συχνά
   5. Τακτικά
2. **… ατμίσματος;**
   * 1. Καθόλου
     2. Σπάνια
     3. Περιστασιακά
     4. Συχνά
     5. Τακτικά
3. **… καπνού/τσιγγάρων;**
   * 1. Καθόλου
     2. Σπάνια
     3. Περιστασιακά
     4. Συχνά
     5. Τακτικά
4. **... μαριχουάνας/κάνναβης (στριφτό, μπάφος, χόρτο, μπονγκ);**
   * 1. Καθόλου
     2. Σπάνια
     3. Περιστασιακά
     4. Συχνά
     5. Τακτικά
5. **... οπιούχων, ηρωίνης, ναρκωτικών;** 
   * 1. Καθόλου
     2. Σπάνια
     3. Περιστασιακά
     4. Συχνά
     5. Τακτικά
6. **... άλλων ναρκωτικών, π.χ. κοκαΐνης, κρακ, αμφεταμίνης, μεθαμφεταμίνης, παραισθησιογόνων ή έκσταση;**
   * 1. Καθόλου
     2. Σπάνια
     3. Περιστασιακά
     4. Συχνά
     5. Τακτικά
7. **…… υπνωτικών;** 
   * 1. Καθόλου
     2. Σπάνια
     3. Περιστασιακά
     4. Συχνά
     5. Τακτικά

## **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ (ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ:**

1. **… πόσες ώρες τη νύχτα κατά μέσο όρο κοιμόσασταν;** 
   1. <6 ώρες
   2. 6-8 ώρες
   3. 8-10 ώρες
   4. >10 ώρες
2. **… πόσες ημέρες την εβδομάδα κάνατε άσκηση (π.χ. ώστε να χτυπάει πιο γρήγορα η καρδιά σας ή να ανασαίνετε πιο γρήγορα) για τουλάχιστον 30 λεπτά;**
   * 1. καμία
     2. 1-2 μέρες
     3. 3-4 μέρες
     4. 5-6 μέρες
     5. Καθημερινά
3. **… πόσες μέρες την εβδομάδα περνάγατε εκτός σπιτιού;**
   1. Καμία
   2. 1-2 μέρες
   3. 3-4 μέρες
   4. 5-6 μέρες
   5. καθημερινά

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ (ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ:**

1. **… σε τι βαθμό ανησυχούσατε γενικά;**
2. Καθόλου ανησυχίες
3. Λίγο
4. Μέτρια
5. Πολύ
6. Υπερβολικά
7. **…πόσο λυπημένος/η ή χαρούμενος/η ήσασταν;**
8. Πολύ λυπημένος/η
9. Μέτρια λυπημένος/η
10. Ουδέτερος
11. Μέτρια χαρούμενος/η
12. Πολύ χαρούμενος/η
13. **… πόσο μπορούσατε να απολαμβάνετε τις συνήθεις δραστηριότητές σας;**
14. Καθόλου
15. Λίγο
16. Μέτρια
17. Πολύ
18. Πάρα πολύ
19. **… πόσο χαλαρός/η ή αγχωμένος ήσασταν;**
20. Πολύ χαλαρός/η
21. Μέτρια χαλαρός/η
22. Ουδέτερα
23. Μέτρια αγχωμένος/η
24. Πολύ αγχωμένος/η
25. **… πόσο νευρικός/ή /ανήσυχος/η ήσασταν;** 
    * 1. Καθόλου νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
      2. Λίγο νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
      3. Μέτρια νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
      4. Πολύ νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
      5. Πάρα πολύ νευρικός/ή **/**ανήσυχος/η
26. **… πόσο κουρασμένος/η /εξουθενωμένος/η ήσασταν;**
27. Καθόλου κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
28. Λίγο κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
29. Μέτρια κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
30. Πολύ κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
31. Υπερβολικά κουρασμένος/η **/**εξουθενωμένος/η
32. **… πόσο μπορούσατε να συγκεντρώνεστε/εστιάζετε την προσοχή σας;**
33. Πολύ εστιασμένος/η **/**προσεκτικός/ή
34. Μέτρια εστιασμένος/η **/**προσεκτικός/ή
35. Ουδέτερος
36. Μέτρια απρόσεκτος/η **/**διασπασμένος/η
37. Πολύ απρόσεκτος/η **/**διασπασμένος/η
38. **… πόσο εκνευρισμένος/τσαντισμένος/η ήσασταν;**
39. Καθόλου εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
40. Λίγο εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
41. Μέτρια εκνευρισμένος **/**τσαντισμένος/η
42. Πολύ εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
43. Υπερβολικά εκνευρισμένος/η **/**τσαντισμένος/η
44. **…πόση μοναξιά νιώθατε;**
    1. Καθόλου μοναξιά
    2. Λίγη μοναξιά
    3. Μέτρια μοναξιά
    4. Πολλή μοναξιά
    5. Υπερβολική μοναξιά
45. **… σε τι βαθμό κάνατε αρνητικές σκέψεις, σκεφτόσασταν δυσάρεστες εμπειρίες ή πράγματα που σας έκαναν να αισθάνεστε άσχημα;** 
    1. Καθόλου
    2. Σπάνια
    3. Περιστασιακά
    4. Συχνά
    5. Πολύ συχνά

## **ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ (PAST TWO WEEKS)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ πόσο χρόνο την ημέρα αφιερώσατε:**

1. **… να παρακολουθήσετε τηλεόραση ή ψηφιακά μέσα (π.χ., Netflix,**

**YouTube, ή να σερφάρετε στο διαδίκτυο);**

1. Καθόλου τηλεόραση ή ψηφιακά μέσα
2. Λιγότερο από 1 ώρα
3. 1-3 ώρες
4. 4-6 ώρες

ε. Περισσότερο από 6 ώρες

1. **... να χρησιμοποιήσετε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facetime, Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, TikTok);**
   1. Καθόλου μέσα κοινωνικής δικτύωσης
   2. Λιγότερο από 1 ώρα
   3. 1-3 ώρες
   4. 4-6 ώρες
   5. Περισσότερο από 6 ώρες
2. **… να παίξετε βιντεοπαιχνίδια**
3. Καθόλου βιντεοπαιχνίδια
4. Λιγότερο από 1 ώρα
5. 1-3 ώρες
6. 4-6 ώρες
7. Περισσότερο από 6 ώρες

## **ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ (ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)**

**Κατά τη διάρκεια των ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ πόσο συχνά κάνατε χρήση:**

1. **... αλκοόλ;**
2. Καθόλου
3. Σπάνια
4. Περιστασιακά
5. Συχνά
6. Τακτικά
7. **… ατμίσματος;**
   1. Καθόλου
   2. Σπάνια
   3. Περιστασιακά
   4. Συχνά
   5. Τακτικά
8. **…καπνού/τσιγάρων;**
   1. Καθόλου
   2. Σπάνια
   3. Περιστασιακά
   4. Συχνά
   5. Τακτικά
9. **... μαριχουάνας/κάνναβης (στριφτό, μπάφος, χόρτο, μπονγκ);**
   1. Καθόλου
   2. Σπάνια
   3. Περιστασιακά
   4. Συχνά
   5. Τακτικά
10. **... οπιούχων, ηρωίνης, ναρκωτικών;** 
    1. Καθόλου
    2. Σπάνια
    3. Περιστασιακά
    4. Συχνά
    5. Τακτικά
11. **... άλλων ναρκωτικών, π.χ. κοκαΐνης, κρακ, αμφεταμίνης, μεθαμφεταμίνης, παραισθησιογόνων ή έκσταση;**
    1. Καθόλου
    2. Σπάνια
    3. Περιστασιακά
    4. Συχνά
    5. Τακτικά
12. **…… υπνωτικών;**
13. Καθόλου
14. Σπάνια
15. Περιστασιακά
16. Συχνά
17. Τακτικά

## **ΜΕΣΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

1. **Ποια από τα ακόλουθα μέσα υποστήριξης ίσχυαν για εσάς πριν την κρίση του Κορωνοϊού /COVID-19 στη χώρα και διαταράχθηκαν κατά τις ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ; (σημειώστε όλα όσα ταιριάζουν)**
   1. Τμήμα ένταξης
   2. Ατομική διδασκαλία
   3. Προγράμματα Καθοδήγησης
   4. Προγράμματα δραστηριοτήτων μετά το σχολείο
   5. Προγράμματα εθελοντισμού
   6. Ψυχοθεραπεία
   7. Ψυχιατρική φροντίδα
   8. Εργοθεραπεία
   9. Φυσικοθεραπεία
   10. Λογοθεραπεία
   11. Αθλητικές δραστηριότητες
   12. Ιατρική φροντίδα για χρόνια νοσήματα
   13. Άλλο: Ορίστε \_\_\_\_\_\_

## **ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ**

**Παρακαλώ περιγράψτε οτιδήποτε άλλο σας απασχολεί σχετικά με την επίδραση της κρίσης του Κορωνοϊού/COVID-19 σε εσάς, στους φίλους και στην οικογένειά σας.**

**Παρακαλώ παραθέσετε ό,τι σχόλια θα θέλατε σχετικά με τη μελέτη και/ή σχετικά θέματα**