General comments:

1. Maybe instead of having a box writing “select an option” and the question right under, you can simply write the question topic inside the box. Age; gender; level of education; etc This way, we avoid strange and maybe unkind questions and also reduce too much text and information.
2. Have a simple glossary at the bottom. What does “intrusive memory” mean? And give a relevant example about it.
3. The scales have got minus prices (-1). How can somebody have -2 intrusive memories?

|  |  |
| --- | --- |
| **Preventing Post Traumatic Stress Disorder**  **induced by trauma during the COVID pandemic** | **Πρόληψη της διαταραχής μετατραυματικού στρες**  **που προκλήθηκε από τραύμα κατά την πανδημία του κορωνοϊού** |
| A simple brief digital intervention based on cognitive science | Μια απλή και σύντομη ψηφιακή παρέμβαση με βάση τη γνωστική επιστήμη |
| Who are you and risk factor of trauma consequences? | Ποιος είστε και ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου των συνεπειών του τραύματος; |
| Enter your age | Ηλικία |
| How old are you? | Πόσων χρόνων είστε; |
| Select an option | Ορίστε μια επιλογή. |
| What is your gender? | Ποιο είναι το φύλο σας; |
| What is your highest level of education? | Ποιο είναι το ανώτατο μορφωτικό επίπεδο; |
| Primary education | Πρωτοβάθμια εκπαίδευση |
| Secondary education | Δευτεροβάθμια εκπαίδευση |
| University (higher education) | Πανεπιστήμιο (ανώτατη εκπαίδευση) |
| Did you ever had trauma? | Έχετε βιώσει ποτέ τραύμα; |
| None | Ποτέ |
| Non-interpersonal | Μη διαπροσωπικό |
| Interpersonal | Διαπροσωπικό |
| How would you describe the trauma you experienced? | Πώς θα περιγράφατε την τραυματική σας εμπειρία; |
| Direct perceived life threat to self | Άμεσα αντιληπτή απειλή κατά της ζωής μου |
| Perceived life threat to other | Αντιληπτή απειλή κατά της ζωής άλλου |
| None | Καμία |
| How many intrusive memories did you have yesterday? | Πόσες ενοχλητικές αναμνήσεις είχατε χθες; |
| Enter a number | Αριθμός |
| How would you evaluate your current state of psychologic functioning at the moment? Consider psychological, social, and occupational functioning on a hypothetical continuum of mental health-illness. | Πώς θα περιγράφατε την τρέχουσα ψυχολογική σας λειτουργικότητα; Αναλογιστείτε την ψυχολογική, κοινωνική και επαγγελματική σας λειτουργικότητα με βάση ένα υποθετικό συνεχές ψυχικής υγείας-ασθένειας. |
| Enter a number between 0 and 100 | Εισάγετε μια τιμή μεταξύ 0 και 100. |
| Do not include impairment in functioning due to physical (or environmental) limitations. | Μη συμπεριλάβετε μείωση της λειτουργικότητας λόγω φυσικών (ή περιβαλλοντικών) περιορισμών. |
| Since the trauma, how much were you bothered by: | Μετά το τραύμα, πόση ενόχληση νιώσατε από τα παρακάτω: |
| (1: Not at all - 5: Extremely) (PCL-5) | (1: Καθόλου - 5: Υπερβολικά) |
| Repeated, disturbing, and unwanted memories of the stressful experience? | Επαναλαμβανόμενες, ενοχλητικές και ανεπιθύμητες αναμνήσεις της στρεσογόνου εμπειρίας; |
| Repeated, disturbing dreams of the stressful experience? | Επαναλαμβανόμενα και ενοχλητικά όνειρα της στρεσογόνου εμπειρίας; |
| Suddenly feeling or acting as if the stressful experience were actually happening again (as if you were actually back there reliving it)? | Ξαφνικά νιώθετε ή συμπεριφέρεστε σαν η στρεσογόνος εμπειρία να λαμβάνει και πάλι χώρα (σα να βρισκόσαστε ξανά στη σκηνή και να αναβιώνατε την εμπειρία); |
| Feeling very upset when something reminded you of the stressful experience? | Νιώθετε μεγάλη αναστάτωση όταν κάτι σας θυμίζει τη στρεσογόνο εμπειρία; |
| Having strong physical reactions when something reminded you of the stressful experience (for example, heart pounding, trouble breathing, sweating)? | Εκφράζετε δυνατές σωματικές αντιδράσεις όταν κάτι σας θυμίζει τη στρεσογόνο εμπειρία (π.χ. ταχυκαρδία, δύσπνοια, εφίδρωση); |
| Avoiding memories, thoughts, or feelings related to the stressful experience? | Αποφεύγετε αναμνήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα που σχετίζονται με τη στρεσογόνο εμπειρία; |
| Avoiding external reminders of the stressful experience (for example, people, places, conversations, activities, objects, or situations)? | Αποφεύγετε εξωγενείς παράγοντες που σας θυμίζουν τη στρεσογόνο εμπειρία (π.χ. ανθρώπους, μέρη, συζητήσεις, δραστηριότητες, αντικείμενα ή καταστάσεις); |
| Trouble remembering important parts of the stressful experience? | Τρέμετε στην ανάμνηση σημαντικών στιγμών της στρεσογόνου εμπειρίας; |
| Having strong negative beliefs about yourself, other people, or the world (for example, having thoughts such as: I am bad, there is something seriously wrong with me, no one can be trusted, the world is completely dangerous)? | Έχετε έντονες, αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό σας, άλλους ανθρώπους ή τον κόσμο (π.χ. κάνετε σκέψεις όπως «Είμαι κακός/-ή, έχω σοβαρό πρόβλημα, δεν είναι να εμπιστεύεσαι κανέναν, ο κόσμος είναι εντελώς επικίνδυνος»); |
| Blaming yourself or someone else for the stressful experience or what happened after it? | Κατηγορείτε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλον για τη στρεσογόνο εμπειρία ή ό,τι ακολούθησε μετά; |
| Having strong negative feelings such as fear, horror, anger, guilt, or shame? | Έχετε πολύ δυνατά και αρνητικά συναισθήματα όπως φόβο, τρόμο, θυμό, ενοχή ή ντροπή; |
| Loss of interest in activities that you used to enjoy? | Έχετε χάσει το ενδιαφέρον για δραστηριότητες που κάποτε απολαμβάνατε; |
| Feeling distant or cut off from other people? | Νιώθετε απόμακρος/-η ή αποκομμένος/-η από τους ανθρώπους; |
| Trouble experiencing positive feelings (for example, being unable to feel happiness or have loving feelings for people close to you)? | Δυσκολεύεστε να βιώσετε θετικά συναισθήματα (π.χ. δυσκολεύεστε να νιώσετε ευτυχία ή συναισθήματα αγάπης για τους κοντινούς σας ανθρώπους); |
| Irritable behavior, angry outbursts, or acting aggressively? | Έχετε ευέξαπτη συμπεριφορά, ξεσπάσματα θυμού ή συμπεριφέρεστε επιθετικά; |
| Taking too many risks or doing things that could cause you harm? | Παίρνετε υπερβολικά ρίσκα ή κάνετε πράγματα που θα σας έβλαπταν; |
| Being “superalert” or watchful or on guard? | Είστε σε επαγρύπνυση ή προσεχτικός ή σε επιφυλακή; |
| Feeling jumpy or easily startled? | Είστε νευρικός/-ή ή τρομάζετε εύκολα; |
| Having difficulty concentrating? | Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε; |
| Trouble falling or staying asleep? | Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε ή να κοιμηθείτε; |
| Which number best describes the experiences you had had during and immediately after the critical incident | Ποια τιμή περιγράφει καλύτερα τις εμπειρίες που είχατε κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το κρίσιμο περιστατικό. |
| If an item does not apply to your experience please choose "not at all true" | Αν κάποια πρόταση δεν αντιστοιχεί στην εμπειρία σας, παρακαλώ, επιλέξτε «καθόλου αληθινή». |
| I felt helpless. | Ένιωσα αβοήθητος/-η. |
| I felt sadness and grief. | Ένιωσα λύπη και θλίψη. |
| I felt frustrated or angry. | Ένιωσα ματαίωση ή θυμό. |
| I felt afraid for my own safety. | Ένιωσα φόβο για την ασφάλειά μου. |
| I felt guilty. | Ένιωσα ενοχές. |
| I felt ashamed of my emotional reactions. | Ένιωσα ντροπή για τις συναισθηματικές μου αντιδράσεις. |
| I felt worried about the safety of others. | Ανησύχησα για την ασφάλεια των άλλων. |
| I had the feeling I was about to loose control of my emotions. | Είχα την αίσθηση ότι θα έχανα τον έλεγχο των συναισθημάτων μου. |
| I had difficulty controlling my bowel and bladder. | Δυσκολευόμουν να ελέγξω το έντερό μου και την κύστη μου. |
| I was horrified by what I saw. | Τρομοκρατήθηκα από ό,τι είδα. |
| I had physical reactions like sweating, shaking, and my heart pounding. | Είχα σωματικές αντιδράσεις όπως εφίδρωση, τρέμουλο και ταχυκαρδία. |
| I felt I might pass out. | Ένιωθα ότι θα λιποθυμήσω. |
| I thought I might die. | Ένιωθα ότι μπορεί θα πεθάνω. |
| Please complete the items below by choosing the number that best describes the experiences you had had during and immediately after the critical incident | Παρακαλώ, επιλέξτε την τιμή που αντιπροσωπεύει καλύτερα τις εμπειρίες που είχατε κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το κρίσιμο περιστατικό. |
| I had moments of losing track of what was going on. I "blanked out" or "spaced out" or in some way felt that I was not part of what was going on. | Υπήρχαν στιγμές που έχανα επαφή με όσα συνέβαιναν γύρω μου. Είχα κενά μνήμης ή ξέφευγε το μυαλό μου ή ένιωθα πως, με κάποιο τρόπο, δεν αποτελούσα μέρος όσων διαδραματίζονταν. |
| I found that I was on "automatic pilot". I ended up doing things that I later realized I hadn't actively decided to do. | Ανακάλυψα ότι βρισκόμουν στον αυτόματο πιλότο. Κατέληξα να κάνω πράγματα που αργότερα συνειδητοποίησα ότι δεν είχα ενεργά αποφασίσει να κάνω. |
| My sense of time changed. Things seemed to be happening in slow motion. | Άλλαξε η αίσθηση του χρόνου σαν τα πράγματα να συνέβαιναν σε αργή κίνηση. |
| What was happening seemed unreal to me, like I was in a dream, or watching a movie or play. | Ό,τι συνέβαινε έμοιαζε εξωπραγματικό σα να βρισκόμουν σε όνειρο ή να παρακολουθούσα ταινία ή να έπαιζα. |
| I felt as though I were spectator watching what was happening to me, as if I were floating above the scene or observing it as an outsider. | Ένιωθα σα να ήμουν θεατής και παρακολουθούσα ό,τι μου συνέβαινε. Σα να αιωρούμουν πάνω από τη σκηνή ή να ήμουν εξωτερικός παρατηρητής. |
| There were moments when my sense of my own body seemed distorted or changed. I felt disconnected from my own body, or it was unusually large or small. | Υπήρχαν στιγμές που η αίσθηση του σώματός μου έμοιαζε αλλοιωμένη ή αλλαγμένη. Ένιωθα αποσυνδεδεμένος.-η από το ίδιο μου το σώμα ή ήταν ασυνήθιστα μεγάλο ή μικρό. |
| I felt as though things that were actually happening to others were happening to me — like I was in danger when I really wasn't. | Ένιωθα λες και ό,τι συνέβαινε στους άλλους συνέβαινε σε μένα. Σα να κινδύνευα ενώ στην πραγματικότητα, δεν κινδύνευα. |
| I was surprised to find afterwards that a lot of things happened at the time that I was nor aware of, especially things I ordinarily would have noticed. | Εξεπλάγην που ανακάλυψα αργότερα ότι πολλά συνέβησαν τότε τα οποία δε συνειδητοποίησα ενώ συνήθως θα τα είχα προσέξει. |
| I felt confused; That is, there were moments when I had difficulty making sense of what was happening. | Ένιωθα μπερδεμένος/-η. Υπήρχαν στιγμές που δυσκολευόμουν να νοηματοδοτήσω ό,τι συνέβαινε. |
| I felt disoriented; that is, there were moments when I felt uncertain about where I was or what time it was. | Ένιωθα αποπροσανατολισμένος/-η. Υπήρχαν στιγμές που ένιωθα αβεβαιότητα ως προς το πού βρισκόμουν και τι ώρα ήταν. |
| I agree to Privacy Policy | Συμφωνώ με την πολιτική περί προστασίας προσωπικών δεδομένων. |
| Submit | Υποβολή. |
| You're done, thank you | Τέλος ερωτηματολογίου. Ευχαριστούμε. |
| Further informations will be provided to you by email | Θα λάβετε περαιτέρω πληροφορίες στο email σας. |
| Back to the beginning | Πίσω στην αρχική σελίδα. |