

B. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

B10. Σε ποιες διαστάσεις της ζωής σας σας έχει επηρεάσει η οικονομική κρίση τον τελευταίο χρόνο; Απαντήστε προσεκτικά στην καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις σε ποιο βαθμό ισχύει στην περίπτωση σας.

	Καθόλου 0	Λίγο 1	Μέτρια 2	Πολύ 3	Πάρα πολύ 4
1. Έχουν μειωθεί τα χρήματα που έχω στην διάθεσή μου τον μήνα					
2. Έχω μειώσει τις εξόδους με τους φίλους /οικογένεια					
3. Έχω μειώσει τα προσωπικά μου έξοδα για ένδυση/προσωπικά αντικείμενα					
4. Έχω μειώσει τις ψυχαγωγικές μου δραστηριότητες και τα χόμπι					
5. Έχουν μειωθεί οι επιδόσεις μου στις καθημερινές μου δραστηριότητες					
6. Έχει μειωθεί η συγκέντρωσή μου κατά την διάρκεια των καθημερινών μου δραστηριοτήτων					
7. Έχει επηρεαστεί η γενικότερη ψυχολογία μου					
8. Αισθάνομαι περισσότερο απαισιόδοξος/η από πριν					
9. Δεν αντλώ ικανοποίηση από την προσωπική μου ζωή					
10. Έχω απομακρυνθεί από τους φίλους εξαιτίας της κρίσης					
11. Έχει αυξηθεί το άγχος μου					
12. Έχει επηρεαστεί η διάθεσή μου γενικότερα					
13. Έχω απομακρυνθεί από τα άλλα μέλη της οικογένειάς μου εξαιτίας της κρίσης					
14. Δεν αντλώ ικανοποίηση εκτελώντας τις καθημερινές μου δραστηριότητες					

Γ. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ - ΥΓΕΙΑΣ

Γ11. Γενικά,θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι:

(Επιλέξτε μία απάντηση)

☐ Κακή ☐ Μέτρια ☐ Καλή ☐ Πολύ καλή ☐ Εξαιρετική

Γ12. Συγκρίνοντας με τον προηγούμενο χρόνο, πώς θα χαρακτηρίζατε την υγεία σας τώρα;

(Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Πολύ καλύτερη τώρα από τον προηγούμενο χρόνο
☐ Λίγο καλύτερη από τον προηγούμενο χρόνο
☐ Περίπου ίδια
☐ Λίγο χειρότερη τώρα από τον προηγούμενο χρόνο
☐ Πολύ χειρότερη τώρα από τον προηγούμενο χρόνο

Γ13. Περιορισμοί των δραστηριοτήτων

Οι παρακάτω στήλες αφορούν δραστηριότητες που θα μπορούσατε να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας τυπικής ημέρας. Το επίπεδο της υγείας σας τώρα σας περιορίζει στις παρακάτω δραστηριότητες; Αν ναι, πόσο;

(Επιλέξτε μία απάντηση σε κάθε σειρά)

	Περιορίζει πολύ 0	Περιορίζει Λίγο 1	Δεν περιορίζει 2
1. Έντονες δραστηριότητες, όπως τρέξιμο, άρση βαρέων αντικειμένων, συμμετοχή σε δυναμικά σπορ			
2. Μέτριας έντασης δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση τραπεζιού, χρήση ηλεκτρικής σκούπας			
3. Άρση ή μεταφορά τροφίμων			
4. Ανάβαση σκάλας			
5. Γονάτισμα ή σκύψιμο			
6. Περιπάτημα πάνω από ένα χιλιόμετρο			
7. Περιπάτημα μερικών οικοδομικών τετραγώνων			
8. Περιπάτημα ενός οικοδομικού τετραγώνου			
9. Κάνοντας μπάνιο ή ντύνοντας τον εαυτό σας			

Γ17. Κοινωνικές δραστηριότητες

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, σε ποιά έκταση επέδρασαν τα προβλήματά σας στις φυσιολογικές κοινωνικές δραστηριότητές σας με οικογένεια, φίλους, γείτονες ή παρέες;

(Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Καθόλου ☐ Ελάχιστα ☐ Μέτρια ☐ Πολύ ☐ Παρά πολύ

Γ20. Ενέργεια και συναισθήματα

Αυτές οι ερωτήσεις έχουν σχέση με το πώς νιώσατε και πώς ήταν η κατάστασή σας τον τελευταίο μήνα. Για κάθε ερώτηση, δώστε την απάντηση που προσεγγίζει τον τρόπο με τον οποίο νιώσατε.

(Επιλέξτε μία απάντηση σε κάθε σειρά)

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα:	Καθόλου	Ελάχιστα	Μέτρια	Συχνά	Πολύ συχνά
1.Αισθανθήκατε γεμάτοι από ζωντάνια	4	3	2	1	0
2.Είσαστε πάρα πολύ νευρικοί	0	1	2	3	4
3.Αισθανθήκατε τόσο κατηφείς, ώστε τίποτα δε μπορούσε να σας φτιάξει τη διάθεση	0	1	2	3	4
4.Αισθανθήκατε ήρεμοι και γαλήνιοι	4	3	2	1	0
5.Είχατε πολλή ενέργεια	4	3	2	1	0
6.Αισθανθήκατε μελαγχολικοί	0	1	2	3	4
7.Αισθανθήκατε νευρικοί	0	1	2	3	4
8.Αισθανθήκατε ευτυχείς	4	3	2	1	0
9.Αισθανθήκατε κουρασμένοι	0	1	2	3	4