

Ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς για το τραυματικό πένθος

Οι ακόλουθες προτάσεις περιγράφουν διάφορες αντιδράσεις στο πένθος. Παρακαλώ υποδείξτε κατά πόσο είχατε αυτές τις αντιδράσεις **τον τελευταίο μήνα**, μετά θάνατο του/της αγαπημένου/ης σας. Έχετε βιώσει πολλαπλές απώλειες; Τότε λάβετε υπόψη την απώλεια που είναι περισσότερο στο μυαλό στο μυαλό σας και/ ή είναι στην παρούσα φάση η πιο οδυνηρή για εσάς.

1=Ποτέ, 2 = Σπάνια, 3 = Μερικές φορές, 4 = Συχνά, 5 = Συνεχώς

1. Είχα διεισδυτικές σκέψεις και εικόνες σχετιζόμενες με το θάνατο του/της.
2. Βίωσα έντονο συναισθηματικό πόνο, θλίψη, ή ξαφνικό αίσθημα πένθους.
3. Ένιωσα έντονη λαχτάρα για τον εκλιπόντα/ την εκλιπούσα.
4. Ένιωσα μπερδεμένος/η για το ρόλο μου στη ζωή ή/και μειωμένη αίσθηση ταυτότητας.
5. Δυσκολεύτηκα να αποδεχτώ την απώλεια.
6. Απέφυγα μέρη, αντικείμενα ή σκέψεις που μου θυμίζουν το θάνατο του/της.
7. Το βρήκα δύσκολο να εμπιστευτώ τους άλλους.
8. Ένιωσα πικρία ή θυμό για την απώλεια.
9. Δυσκολεύτηκα να προχωρήσω με τη ζωή μου (π.χ. να κάνω νέες φιλίες, να αποκτήσω νέα ενδιαφέροντα) .
10. Ένιωσα απάθεια σε σχέση με την απώλεια.
11. Ένιωσα ότι η ζωή είχα χωρίς νόημα ή άδεια χωρίς τον εκλιπόντα/ την εκλιπούσα.
12. Ένιωσα σοκαρισμένος/η ή συγκλονισμένος/η ή συγχυσμένος/η από το θάνατό του/της.
13. Παρατήρησα ότι η λειτουργικότητα μου στον κοινωνικό, επαγγελματικό και άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής μου (π.χ. οικιακά καθήκοντα) υπέστη σημαντική βλάβη ως αποτέλεσμα του θανάτου του/της.
14. Είχα διεισδυτικές σκέψεις και εικόνες σχετιζόμενες με τις συνθήκες του θανάτου του/της.
15. Είχα δυσκολία με το να αναπολώ με θετικό τρόπο τον εκλιπόντα/ την εκλιπούσα.
16. Έκανα αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό μου σε σχέση με τον εκλιπόντα/ την εκλιπούσα ή το θάνατό του/της (π.χ. επίρριψη ευθυνών στον εαυτό μου/ενοχές)
17. Ένιωσα μια επιθυμία να πεθάνω για να είμαι με τον εκλιπόντα/ την εκλιπούσα.
18. Ένιωσα μόνος/η ή αποκομμένος από τους άλλους ανθρώπους.
19. Έμοιαζε εξωπραγματικό το ότι είναι νεκρός/η.
20. Κατηγόρω έντονα τους άλλους λόγω του θανάτου του/της.
21. Ένιωσα σαν ένα κομμάτι μου να πέθανε μαζί με τον εκλιπόντα/ την εκλιπούσα.
22. Δυσκολεύτηκα να νιώσω θετικά συναισθήματα.

Translated by Mariela Kritikou

Citation TGI-SR+:

Lenferink, L.I.M., Eisma, M.C., Smid, G.E., de Keijser, J., & Boelen, P.A. (2022). Valid measurement of DSM-5 persistent complex bereavement disorder and DSM-5-TR and ICD-11 prolonged grief disorder: The Traumatic Grief Inventory-Self Report Plus (TGI-SR+). *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152281. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152281>