

Το ερωτηματολόγιο COVID Stress Scales για την εκτίμηση του στρες λόγω του κορωνοϊού

Την τελευταία εβδομάδα, πόσο συχνά νιώσατε τα παρακάτω;	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
Ανησυχώ ότι θα μολυνθώ από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι τα μέτρα ατομικής υγιεινής (π.χ. πλύσιμο των χεριών) δεν επαρκούν για να μην μολυνθώ από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι το σύστημα υγείας αδυνατεί να με προστατεύσει από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι δεν μπορώ να προστατεύσω την οικογένειά μου από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι το σύστημα υγείας αδυνατεί να προστατεύσει τους δικούς μου ανθρώπους από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι η απόσταση από τους γύρω μου δεν επαρκεί για να με προστατεύσει από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι τα σούπερ μάρκετ δεν θα έχουν τρόφιμα					
Ανησυχώ ότι φαρμακεία δεν θα έχουν αντιιπυρετικά φάρμακα					
Ανησυχώ ότι φαρμακεία δεν θα έχουν συνταγογραφούμενα φάρμακα					
Ανησυχώ ότι τα σούπερ μάρκετ δεν θα έχουν εμψιασμένο νερό					
Ανησυχώ ότι τα σούπερ μάρκετ και τα φαρμακεία δεν θα έχουν προϊόντα ατομικής υγιεινής (π.χ. αντισηπτικά, χαρτί υγείας)					
Ανησυχώ ότι τα σούπερ μάρκετ θα κλείσουν					
Ανησυχώ ότι οι αλλοδαποί θα μεταδώσουν τον κορωνοϊό στην Ελλάδα					
Εάν συναντήσω έναν αλλοδαπό, ανησυχώ ότι μπορεί να έχει μολυνθεί από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ όταν πρόκειται να έρθω σε επαφή με αλλοδαπούς, διότι μπορεί να έχουν μολυνθεί από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι οι αλλοδαποί θα μεταδώσουν τον κορωνοϊό διότι δεν τηρούν τα μέτρα ατομικής υγιεινής					
Εάν πήγαινα σε ένα κατάστημα με αλλοδαπούς εργαζόμενους (π.χ. εστιατόριο), θα ανησυχούσα ότι μπορεί να μολυνθώ από τον κορωνοϊό					
Εάν βρισκόμουν σε ένα ασανσέρ με αλλοδαπούς, θα ανησυχούσα ότι μπορεί να έχουν μολυνθεί από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι οι άνθρωποι γύρω μου, μπορεί να με μολύνουν με τον κορωνοϊό					

Ανησυχώ ότι αν αγγίξω επιφάνειες σε δημόσιους χώρους (π.χ. πόμολο πόρτας) μπορεί να μολυνθώ από τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι εάν κάποιος βήξει ή φταρνιστεί κοντά μου, μπορεί να με μολύνει με τον κορωνοϊό					
Ανησυχώ ότι μπορεί να μολυνθώ από τον κορωνοϊό εάν αγγίξω χρήματα ή τα τραπεζικά μηχανήματα ανάληψης χρημάτων (ΑΤΜ)					
Ανησυχώ ότι μπορεί να μολυνθώ από τον κορωνοϊό όταν μου δίνουν ρέστα στις χρηματικές συναλλαγές μου					
Ανησυχώ ότι η αλληλογραφία μου (π.χ. έντυποι λογαριασμοί, γράμματα) μπορεί να είναι μολυσμένη με τον κορωνοϊό					
	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντοτε
Έχω αϋπνίες επειδή ανησυχώ για τον κορωνοϊό					
Βλέπω εφιάλτες σχετικά με τον κορωνοϊό					
Σκέφτομαι τον κορωνοϊό χωρίς να το θέλω					
Μου έρχονται στο μυαλό ενοχλητικές εικόνες σχετικά με τον κορωνοϊό χωρίς να το θέλω					
Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ επειδή σκέφτομαι τον κορωνοϊό					
Όταν σκέφτομαι τον κορωνοϊό, το σώμα μου αντιδρά με το να ιδρώνω, να χτυπάει δυνατά η καρδιά μου κ.ά.					
Κοιτάζω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για δημοσιεύσεις σχετικά με τον κορωνοϊό					
Κοιτάζω το YouTube για βίντεο σχετικά με τον κορωνοϊό					
Θέλω να με καθησυχάζουν η οικογένειά μου και οι φίλοι μου για τον κορωνοϊό					
Ελέγχω για συμπτώματα του κορωνοϊού, π.χ. βάζοντας θερμόμετρο					
Ρωτώ συναδέλφους και άλλους επαγγελματίες υγείας για τον κορωνοϊό					
Αναζητώ πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με θεραπείες για τη νόσο COVID-19					