

RAS-DS (Recovery Assessment Scale – Domains and Stages)**Κλίμακα αξιολόγησης της ανάκαμψης- Τομείς και Στάδια**

Οδηγίες: Παρακάτω είναι μια λίστα με δηλώσεις που περιγράφουν, πώς νιώθουν οι άνθρωποι μερικές φορές για τον εαυτό τους και τη ζωή τους. Παρακαλούμε διαβάστε την καθεμία προσεκτικά και κυκλώστε τον αριθμό στα δεξιά που σας περιγράφει καλύτερα αυτή τη στιγμή. Κυκλώστε μόνο έναν αριθμό για κάθε δήλωση και μην παραλείψετε κανένα στοιχείο.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΩ					
		ΑΝΑΛΗΘΕΣ	Λίγο ΑΛΗΘΙΝΟ	Ως επί το πλείστον ΑΛΗΘΙΝΟ	Εντελώς ΑΛΗΘΙΝΟ
1	Είναι σημαντικό να διασκεδάζω.	1	2	3	4
2	Είναι σημαντικό να έχω υγιείς συνήθειες.	1	2	3	4
3	Κάνω πράγματα, τα οποία έχουν νόημα για μένα.	1	2	3	4
4	Συνεχίζω να έχω νέα ενδιαφέροντα.	1	2	3	4
5	Κάνω πράγματα, τα οποία έχουν αξία και είναι βοηθητικά για τους άλλους.	1	2	3	4
6	Κάνω πράγματα, από τα οποία παίρνω μεγάλη ευχαρίστηση.	1	2	3	4
ΑΤΕΝΙΖΩ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ					
		ΑΝΑΛΗΘΕΣ	Λίγο ΑΛΗΘΙΝΟ	Ως επί το πλείστον ΑΛΗΘΙΝΟ	Εντελώς ΑΛΗΘΙΝΟ
7	Ακόμα και αν δεν είμαι πάλι καλά, μπορώ πλέον τώρα να το διαχειριστώ.	1	2	3	4
8	Μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου να βελτιώσει την υγεία του.	1	2	3	4
9	Έχω την επιθυμία να έχω επιτυχίες.	1	2	3	4
10	Έχω στόχους στη ζωή μου, τους οποίους θέλω να πετύχω.	1	2	3	4
11	Πιστεύω ότι μπορώ να πετύχω τους τωρινούς προσωπικούς μου στόχους.	1	2	3	4
12	Μπορώ να διαχειριστώ το τι συμβαίνει στη ζωή μου.	1	2	3	4
13	Μου αρέσει ο εαυτός μου.	1	2	3	4
14	Έχω ένα σκοπό στη ζωή μου.	1	2	3	4
15	Αν οι άνθρωποι με γνώριζαν πραγματικά, θα με συμπαθούσαν.	1	2	3	4
16	Αν συνεχίζω να προσπαθώ, θα συνεχίσω να βελτιώνω την υγεία μου.	1	2	3	4
17	Έχω μια ιδέα για το ποιος/α θέλω να γίνω.	1	2	3	4
18	Θα συμβεί τελικά κάτι καλό.	1	2	3	4
19	Είμαι κατά βάση υπεύθυνη/ος για τη δική μου βελτίωση.	1	2	3	4
20	Είμαι αισιόδοξος/η για το μέλλον μου.	1	2	3	4
21	Ξέρω, πότε να ζητήσω βοήθεια.	1	2	3	4

Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).

©2015 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author

(nicola.hancock@sydney.edu.au)

GREEK TRANSLATION: Dr Stavroula Rakitzi (srakitzi@gmail.com) and Sofia Katoudi (sofiakatoudi@yahoo.gr)

ΑΤΕΝΙΖΩ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ (συνεχίζεται)					
		ΑΝΑΛΗΘΕΣ	Λίγο ΑΛΗΘΙΝΟ	Ως επί το πλείστον ΑΛΗΘΙΝΟ	Εντελώς ΑΛΗΘΙΝΟ
22	Ζητάω βοήθεια, όταν το χρειάζομαι.	1	2	3	4
23	Γνωρίζω, τι με βοηθάει να βελτιώσω την υγεία μου.	1	2	3	4
24	Μπορώ να μάθω από τα λάθη μου.	1	2	3	4
ΕΛΕΓΧΩ ΤΗΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΟΥ					
		ΑΝΑΛΗΘΕΣ	Λίγο ΑΛΗΘΙΝΟ	Ως επί το πλείστον ΑΛΗΘΙΝΟ	Εντελώς ΑΛΗΘΙΝΟ
25	Μπορώ να αναγνωρίσω τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια της υποτροπής μου.	1	2	3	4
26	Έχω το δικό μου σχέδιο για το πώς να μειώνω υγιής ή να βελτιώσω την υγεία μου.	1	2	3	4
27	Υπάρχουν πράγματα που μπορώ να κάνω και με βοηθούν να αντιμετωπίσω τα ανεπιθύμητα συμπτώματα.	1	2	3	4
28	Ξέρω ότι υπάρχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, οι οποίες μου προσφέρουν βοήθεια.	1	2	3	4
29	Αν και τα συμπτώματά μου μπορεί να επιδεινωθούν, ξέρω ότι μπορώ να το χειριστώ.	1	2	3	4
30	Τα συμπτώματά μου παρεμβαίνουν όλο και λιγότερο στη ζωή μου.	1	2	3	4
31	Τα συμπτώματά μου φαίνεται να αποτελούν πρόβλημα για μικρότερες χρονικές περιόδους κάθε φορά που εμφανίζονται.	1	2	3	4
ΣΥΝΔΕΣΗ ΚΑΙ ΑΝΗΚΕΙΝ					
		ΑΝΑΛΗΘΕΣ	Λίγο ΑΛΗΘΙΝΟ	Ως επί το πλείστον ΑΛΗΘΙΝΟ	Εντελώς ΑΛΗΘΙΝΟ
32	Έχω ανθρώπους, στους οποίους μπορώ να βασιστώ.	1	2	3	4
33	Ακόμα κι όταν δεν πιστεύω στον εαυτό μου κάποιες φορές, οι άλλοι πιστεύουν σε μένα.	1	2	3	4
34	Είναι σημαντικό να έχουμε μια ποικιλία φίλων.	1	2	3	4
35	Έχω φίλους, οι οποίοι ήρθαν αντιμέτωποι με ψυχικές διαταραχές.	1	2	3	4
36	Έχω φίλους χωρίς ψυχικές διαταραχές.	1	2	3	4
37	Έχω φίλους, οι οποίοι μπορούν να βασιστούν σε μένα.	1	2	3	4
38	Αισθάνομαι εντάξει με την οικογενειακή μου κατάσταση.	1	2	3	4

Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).

©2015 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author

(nicola.hancock@sydney.edu.au)

GREEK TRANSLATION: Dr Stavroula Rakitzi (srakitzi@gmail.com) and Sofia Katoudi (sofiakatoudi@yahoo.gr)