

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΝΟΧΗΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ

(Distress Tolerance Scale-Greek/ Μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά: Γρηγόρης Σίμος)

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες δηλώσεις που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας μας αντιμετωπίζει μορφές συναισθηματικής δυσφορίας (με τον όρο αυτό περιγράφονται λιγότερο ή περισσότερο έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος, ο φόβος, η στεναχώρια, ο θυμός, η αηδία). Σκεφτείτε τις στιγμές που νιώσατε συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση και επιλέξτε το κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ κάπως	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ κάπως	Διαφωνώ απόλυτα
1. Το να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση είναι ανυπόφορο για μένα					
2. Όταν νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση το μόνο που μπορώ να σκεφτώ είναι πόσο άσχημα νιώθω					
3. Δεν μπορώ να διαχειριστώ το να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση					
4. Τα συναισθήματα της στεναχώριας μου είναι τόσο έντονα ώστε με κατακυριεύουν τελείως					
5. Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να νιώθει κανείς συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση					
6. Μπορώ να ανεχτώ να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση όπως μπορούν οι περισσότεροι άνθρωποι					
7. Το να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση δεν είναι αποδεκτό					
8. Θα έκανα τα πάντα για να αποφύγω να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση					
9. Οι άλλοι άνθρωποι φαίνεται να είναι ικανοί να αντέχουν να νιώθουν συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση καλύτερα απ' ό,τι μπορώ εγώ					
10. Το να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση είναι πάντα μια μεγάλη ταλαιπωρία για μένα					
11. Ντρέπομαι για τον εαυτό μου όταν νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση					
12. Το να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση με τρομάζει					
13. Θα έκανα τα πάντα για να σταματήσω να νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση					
14. Όταν νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση, πρέπει να κάνω κάτι γι' αυτό αμέσως					
15. Όταν νιώθω συναισθηματική δυσφορία ή αναστάτωση, δεν μπορώ να κάνω τίποτε άλλο από το να επικεντρώνομαι στο πόσο άσχημα στην πραγματικότητα με κάνει να νιώθω αυτή η δυσφορία					