

**Κλίμακα Αναστοχασμού (Ruminative Response Scale-Greek)**

Treynor, W., Gonzalez, R., &amp; Nolen-Hoeksema, S. (2003)

Μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά: Γρηγόρης Σίμος

Οι άνθρωποι σκέφτονται και κάνουν πολλά πράγματα όταν αισθάνονται «πεσμένοι», στεναχωρημένοι ή καταθλιπτικοί. Παρακαλώ διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και σημειώστε πόσο συχνά σκέφτεστε ή κάνετε τα παρακάτω όταν είσατε «πεσμένοι», στεναχωρημένοι ή καταθλιπτικοί. Παρακαλώ σημειώστε τι γενικώς κάνετε και όχι τι σκέφτεστε ότι θα έπρεπε να κάνετε.

	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντοτε
1. Σκέφτεστε «Τι κάνω για να το αξίζω κάτι τέτοιο;»				
2. Αναλύετε τα πρόσφατα γεγονότα και προσπαθείτε να καταλάβετε γιατί είσατε στεναχωρημένος/η				
3. Σκέφτεστε «Γιατί πάντα αντιδρώ με αυτό τον τρόπο;»				
4. Πηγαίνετε κάπου μόνος/η και αναλύετε το γιατί αισθάνεστε έτσι				
5. Καταγράφετε το τι σκέφτεστε και το αναλύετε				
6. Ξανασκέφτεστε μια πρόσφατη κατάσταση και εύχεστε να είχε πάει καλύτερα				
7. Σκέφτεστε «Γιατί να έχω προβλήματα που οι άλλοι δεν έχουν;»				
8. Σκέφτεστε «Γιατί δεν μπορώ να διαχειρίζομαι τα πράγματα καλύτερα;»				
9. Αναλύετε το χαρακτήρα σας για να καταλάβετε γιατί είσατε στεναχωρημένος/η				
10. Πάτε κάπου μόνος/η για να αναλογισθείτε τα συναισθήματα σας				