

שאלון הימנעות הקשורה לאבל - GRAQ

הרבה פעמים, אנשים שאיבדו חבר קרוב או בן משפחה מתקשים מאוד לעשות דברים מסוימים שמזכירים להם את האובדן. להלן רשימה של מצבים ופעילויות שיש נטייה להימנע מהם לאחר אובדן. אנא דרג/י את הפריטים בהתאם להתנהגותך מאז האובדן, על ידי סימון התיבה המתאימה לתדירות ההימנעות שלך מהמצב.

1. האם את/ה נמנע/ת מלבקר את הקבר או מרכזי הנצחה?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. האם את/ה נמנע/ת ממקומות הקשורים למוות? (למשל: בתי חולים, בתי קברות, או מקומות אחרים שמזכירים את המוות)

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. האם את/ה נמנע/ת מלהסתכל בתמונות של האדם שנפטר?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. האם את/ה מוצא/ת את עצמך מנסה לא לחשוב על האדם שנפטר?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. האם את/ה נמנע/ת מלדבר עם בני משפחה או חברים על האדם שנפטר?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. האם את/ה נמנע/ת ממגע עם חפצים אישיים של האדם שנפטר? האם קשה לך להתעסק עם החפצים שהשאיר?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. האם את/ה נמנע/ת מלהיכנס לחדרים או למקומות שמקושרים עבורך לאדם שנפטר?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם

8. האם את/ה נמנע/ת מפעולות בביתך שקשורות לאדם שנפטר? (ביצוע שינויים או שיפוצים בבית, שתוכננו על ידי האדם שנפטר או שאתה יודע שהיו משמחים אותו, צפייה בתוכניות טלוויזיה שהוא אהב במיוחד)

4 תמיד 3 לעיתים קרובות 2 לפעמים 1 לעיתים רחוקות 0 אף פעם

9. האם את/ה נמנע/ת מפעילויות מחוץ לבית שקשורות לאדם שנפטר? (למשל, הליכה במסלול שהוא נהג ללכת בו, ביקור במסעדות שנהג לפקוד, השתתפות בטקסים דתיים בבית כנסת או מוסדות תפילה אחרים שנהג לבקר בהם).

4 תמיד 3 לעיתים קרובות 2 לפעמים 1 לעיתים רחוקות 0 אף פעם

10. האם אתה נמנע מפעילויות או בילויים משפחתיים שקשורים לאדם שנפטר? (למשל, השתתפות במפגשים משפחתיים)

4 תמיד 3 לעיתים קרובות 2 לפעמים 1 לעיתים רחוקות 0 אף פעם

11. האם אתה נמנע מהשתתפות בפעילויות עם חברים שקשורות לאדם שנפטר? (למשל, השתתפות בארוחת ערב שהוזמנת אליה, השתתפות בפעילויות מהנות כמו צפייה בסרטים או משחקי ספורט)

4 תמיד 3 לעיתים קרובות 2 לפעמים 1 לעיתים רחוקות 0 אף פעם

12. האם את/ה נמנע/ת מפעילויות חברתיות עם בני זוג או קבוצות אחרות שמעוררות בך תחושת זרות או כמיהה חזקה לאדם שנפטר?

4 תמיד 3 לעיתים קרובות 2 לפעמים 1 לעיתים רחוקות 0 אף פעם

13. האם את/ה נמנע/ת מהלוויות?

4 תמיד 3 לעיתים קרובות 2 לפעמים 1 לעיתים רחוקות 0 אף פעם

14. האם אתה נמנע/ת מביקור אנשים חולים?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. האם את/ה נמנע/ת מדבר עם אחרים על אובדנים כואבים?

4	3	2	1	0
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>