

Viðauki 3
IES-spurningarlistinn

Vinsamlegast merktu við að hva miklu leyti þessar setningar lýsa viðbrögðum þínum í dag þegar þú hugsar um snjóflóðin á Vestfjörðum og afleiðingar þeirra.

Settu hring utan um það sem við á.

- | | | | | |
|--|-----|---------|---------|--------|
| 1. Ég hef hugsað um þau
án þess að vilja það. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 2. Þegar ég hugsa um atburðina
eða er minntur á þá, reyni
ég að ýta þeim frá mér. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 3. Ég hef reynt að gleyma
þessu alveg. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 4. Ég hef átt erfitt með að sofna
eða sofa af því að hugsanir
og ímyndanir um það sem
gerðist hafa truflað mig. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 5. Sterkar tilfinningar tengdar
slysunum hafa leitað á mig. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 6. Mig hefur dreymt það
sem gerðist. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 7. Ég hef reynt að halda mig frá
öllu sem gæti minnt mig á
atburðina. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 8. Mér hefur liðið eins og þetta
sé óraunverulegt eða hafi
aldrei gerst. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 9. Ég hef reynt að forðast að tala
um það sem gerðist. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 10. Myndir af slysunum hafa
skyndilega komið upp
í huga mér. | Oft | Stundum | Sjaldan | Aldrei |
| 11. Ýmsir hlutir og atvik fá mig sífellt | | | | |

til að hugsa um það sem gerðist.	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei
12. Ég veit að ég hef ennþá ýmsar tilfinningar tengdar því sem gerðist en ég ýti þeim frá mér.	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei
13. Ég hef reynt að hugsa ekki um það sem gerðist.	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei
14. Allt sem minnir mig á slysin, hefur tilfinningaleg áhrif á mig.	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei
15. Einhvern veginn hef ég verið tilfinningalaus þegar ég hef hugsað um slysin.	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei