

# Πώς αισθάνομαι για τη μνήμη μου

Όνομα: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Οι παρακάτω δηλώσεις αφορούν συναισθήματα που μπορεί να έχουν οι άνθρωποι για τη μνήμη τους. Διαβάστε κάθε δήλωση και σκεφτείτε για τα συναισθήματα σας κατά τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Έπειτα, τσεκάρετε το πλαίσιο δίπλα στην απάντηση που περιγράφει καλύτερα το βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε.

1. Είμαι γενικά ευχαριστημένος/η με την ικανότητα μνήμης μου.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

2. Κάτι πάει πολύ λάθος με τη μνήμη μου.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

3. Αν κάτι είναι σημαντικό, είναι πιθανό να το θυμάμαι.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

4. Όταν ξεχνάω κάτι, φοβάμαι ότι μπορεί να έχω σοβαρό πρόβλημα μνήμης, όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

5. Η μνήμη μου είναι χειρότερη από τους περισσότερους ανθρώπους της ηλικίας μου.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

6. Έχω εμπιστοσύνη στην ικανότητά μου να θυμάμαι πράγματα.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

7. Νιώθω δυστυχισμένος/η όταν σκέφτομαι την ικανότητα μνήμης μου.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

8. Ανησυχώ ότι οι άλλοι θα παρατηρήσουν ότι η μνήμη μου δεν είναι πολύ καλή.

- Συμφωνώ απόλυτα     Συμφωνώ     Δεν μπορώ να αποφασίσω     Διαφωνώ     Διαφωνώ απόλυτα

---

9. Όταν δυσκολεύομαι να θυμηθώ κάτι, δεν είμαι πολύ σκληρός/ή με τον εαυτό μου.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

10. Ανησυχώ για τη μνήμη μου.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

11. Η μνήμη μου έχει χειροτερέψει πολύ τον τελευταίο καιρό.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

12. Είμαι γενικά ικανοποιημένος με την ικανότητα μνήμης μου.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

13. Δεν αναστατώνομαι όταν δυσκολεύομαι να θυμηθώ κάτι.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

14. Ανησυχώ ότι θα ξεχάσω κάτι σημαντικό.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

15. Ντρέπομαι για την ικανότητα μνήμης μου.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

16. Ενοχλούμαι ή εκνευρίζομαι με τον εαυτό μου όταν ξεχνάω.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

17. Η μνήμη μου είναι καλή για την ηλικία μου.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
- 

18. Ανησυχώ για την ικανότητα μνήμης μου.

- Συμφωνώ  
απόλυτα       Συμφωνώ       Δεν μπορώ να  
αποφασίσω       Διαφωνώ       Διαφωνώ  
απόλυτα
-

# Μνημονικά λάθη

Όνομα: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Η παρακάτω λίστα αφορά μνημονικά λάθη που κάνουν οι άνθρωποι. Αποφασίστε πόσο συχνά κάνατε το καθένα από αυτά τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Έπειτα, τσεκάρετε το πλαίσιο δίπλα στην κατάλληλη απάντηση.

---

1. ξεχνάς να πληρώσεις λογαριασμούς στην ώρα τους

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

2. παραπετάς κάτι που χρησιμοποιείς καθημερινά, όπως τα κλειδιά ή τα γυαλιά σου

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

3. έχεις πρόβλημα με το να θυμηθείς έναν αριθμό κινητού που μόλις είδες

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

4. δεν ανακαλείς το όνομα κάποιου που μόλις γνώρισες

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

5. αφήνεις κάτι πίσω σου ενώ ήθελες να το πάρεις μαζί σου

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

6. ξεχνάς ένα ραντεβού

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

7. ξεχνάς τι ήσουν έτοιμος να κάνεις: για παράδειγμα, περπατάς σε ένα δωμάτιο και ξεχνάς γιατί πήγες εκεί

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

8. ξεχνάς να κάνεις εξωτερικές δουλειές

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

9. έχεις δυσκολία να βρεις μια συγκεκριμένη λέξη που θες

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

---

10. έχεις πρόβλημα να θυμηθείς λεπτομέρειες από ένα άρθρο σε μια εφημερίδα ή σε ένα περιοδικό που διάβασες νωρίτερα μέσα στη μέρα

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

11. ξεχνάς να πάρεις τα φάρμακα σου

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

12. δεν ανακαλείς το όνομα ενός ατόμου που γνωρίζεις

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

13. ξεχνάς να μεταφέρεις ένα μήνυμα

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

14. ξεχνάς τι ήθελες να πεις σε μία συζήτηση

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

15. ξεχνάς γενέθλια ή επέτειο που συνήθιζες να ξέρεις καλά

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

16. ξεχνάς έναν αριθμό τηλεφώνου που χρησιμοποιείς συχνά

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

17. ξαναλές μία ιστορία ή ένα αστείο στο ίδιο άτομο επειδή ξεχάσες ότι του το έχεις πει ήδη

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

18. χάνεις κάτι που τακτοποίησες πριν λίγες μέρες

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

19. ξεχνάς να αγοράσεις κάτι που ήθελες/ είχες την πρόθεση να αγοράσεις

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

20. ξεχνάς λεπτομέρειες για μία πρόσφατη συζήτηση

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

# Χρήση μνημονικών στρατηγικών

Όνομα: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Οι άνθρωποι συχνά χρησιμοποιούν διάφορα κόλπα ή στρατηγικές για να τους βοηθήσουν να θυμούνται πράγματα. Μερικές στρατηγικές παρατίθενται παρακάτω. Αποφασίστε πόσο συχνά χρησιμοποιήσατε κάθε μία από αυτές τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Έπειτα, τσεκάρετε το πλαίσιο δίπλα στην κατάλληλη απάντηση.

1. χρησιμοποιείς χρονόμετρο ή ξυπνητήρι για να σου υπενθυμίσει τότε να κάνεις κάτι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

2. ρωτάς κάποιον να σε βοηθήσει να θυμηθείς κάτι ή να σου θυμίσει να κάνεις κάτι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

3. φτιάχνεις ομοιοκαταληξίες για τα πράγματα που πρέπει να θυμάσαι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

4. φτιάχνεις μία οπτική εικόνα για κάτι που θες να θυμάσαι, όπως ένα όνομα και ένα πρόσωπο

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

5. γράφεις πράγματα σε ημερολόγιο, όπως ραντεβού ή πράγματα που πρέπει να κάνεις

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

6. ανατρέχεις στο αλφάβητο, ένα γράμμα τη φορά, για να δεις αν πυροδοτεί κάποια μνήμη ενός ονόματος ή μίας λέξης

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

7. οργανώνεις πληροφορίες που θες να θυμάσαι: για παράδειγμα, οργανώνεις τη λίστα με τα ψώνια σύμφωνα με κατηγορίες φαγητού

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

8. λες κάτι δυνατά προκειμένου να το θυμηθείς, όπως έναν αριθμό τηλεφώνου που μόλις είδες

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

9. ακολουθείς μία ρουτίνα για να θυμάσαι σημαντικά πράγματα, όπως το να τσεκάρεις ότι έχεις πάρει το πορτοφόλι και τα κλειδιά σου πριν φύγεις απ' το σπίτι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

*Παρακαλώ αλλάξτε σελίδα για να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο.*

---

10. φτιάχνεις μία λίστα όπως λίστα για τα ψώνια ή μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνεις

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

11. επεξεργάζεσαι νοητικά κάτι που θέλεις να θυμηθείς: για παράδειγμα, δίνοντας προσοχή στις λεπτομέρειες

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

12. τοποθετείς κάτι σε εμφανή θέση για να σου θυμίσει να κάνεις κάτι, όπως το να βάλεις την ομπρέλα σου μπροστά στην πόρτα ώστε να θυμηθείς να την πάρεις μαζί σου

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

13. επαναλαμβάνεις κάτι στον εαυτό σου, αφήνοντας αυξανόμενο μεσοδιάστημα, έτσι ώστε να το θυμάσαι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

14. δημιουργείς μία ιστορία για να συνδέσεις μεταξύ τους πληροφορίες που θέλεις να θυμάσαι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

15. γράφεις σε σημειωματάριο πράγματα που θέλεις να θυμάσαι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

16. φτιάχνεις ένα ακρωνύμιο με τα «πρώτα» γράμματα από μία λίστα με πράγματα που πρέπει να θυμάσαι, όπως καρότα, μήλα και λάχανο (καμήλα)

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

17. συγκεντρώνεσαι βαθιά, εσκεμμένα, σε κάτι, έτσι ώστε να το θυμάσαι

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

18. γράφεις ένα σημείωμα ή μια υπενθύμιση για τον εαυτό σου ( εκτός από ημερολόγιο ή σημειωματάριο)

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---

19. τρέχεις νοερά πίσω στα βήματά σου, προκειμένου να θυμηθείς κάτι, όπως την τοποθεσία ενός χαμένου αντικειμένου

πάντα  συχνά  μερικές φορές  σπάνια  ποτέ

---