

## ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΜΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΩΝ YALE-BROWN (Y-BOCS)

Μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά: Γρηγόρης Σίμος\*

Όνοματεπώνυμο ..... Ηλικία ..... Ημερομηνία .....

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι ψυχαναγκασμοί και καταναγκασμοί συμβαίνουν αρκετά συχνά σε φυσιολογικά άτομα. Καθώς συμπληρώνεις το παρακάτω ερωτηματολόγιο, παρακαλώ κράτησε στο μυαλό σου το πώς ορίζουμε τους ψυχαναγκασμούς και τους καταναγκασμούς.

Οι ΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΜΟΙ είναι ανεπιθύμητες και δυσφορικές ιδέες, σκέψεις, ή παρορμήσεις που μπαίνουν με έναν επαναληπτικό τρόπο στο μυαλό σου. Μπορεί να φαίνεται σαν να συμβαίνουν παρά τη θέληση σου. Μπορεί να σου είναι αποκρουστικές, μπορεί να τις αναγνωρίζεις σαν παράλογες, και μπορεί να μην ταιριάζουν με το χαρακτήρα σου.

Παραδείγματα ψυχαναγκασμών είναι επαναλαμβανόμενες ιδέες ή παρορμήσεις να βλάψεις σοβαρά τα παιδιά σου παρότι κάτι τέτοιο δεν θα το έκανες ποτέ, ή η ιδέα ότι τα απορρυπαντικά του σπιτιού μπορεί να προκαλέσουν μια σημαντική μόλυνση και σοβαρή αρρώστια.

Οι ψυχαναγκασμοί διαφέρουν από τις ανησυχίες στο ότι οι ανησυχίες αφορούν πιθανά αρνητικά γεγονότα που σχετίζονται με προβλήματα ζωής και που φοβάσαι ότι θα μπορούσαν να συμβούν. Για παράδειγμα, μπορεί να ανησυχείς σε σχέση με αποτυχία σε κάποιες εξετάσεις, σε σχέση με τα οικονομικά σου, την υγεία, ή τις προσωπικές σου σχέσεις. Σε αντίθεση με τους ψυχαναγκασμούς, οι ανησυχίες συνήθως δεν φαίνονται τελείως παράλογες, αποκρουστικές, ή αταίριαστες με τον χαρακτήρα σου.

Οι ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΟΙ, από την άλλη, είναι συμπεριφορές ή πράξεις που νιώθεις την ανάγκη να εκτελέσεις παρότι μπορεί να αναγνωρίζεις πως είναι παράλογες ή υπερβολικές. Συνήθως οι καταναγκασμοί γίνονται σαν απάντηση σε έναν ψυχαναγκασμό ή σύμφωνα με συγκεκριμένους κανόνες ή με ένα στερεότυπο τρόπο. Μερικές φορές

μπορεί να προσπαθείς να αντισταθείς στο να τους κάνεις, αλλά κάτι τέτοιο μπορεί να αποδεικνύεται δύσκολο. Είναι πιθανό να βιώνεις δυσφορία, η οποία και δεν υποχωρεί μέχρι να ολοκληρωθεί η καταναγκαστική συμπεριφορά.

Παραδείγματα καταναγκασμών είναι η ανάγκη να ελέγχεις πολλές φορές τις ηλεκτρικές συσκευές, τις βρύσες, καθώς και την εξώπορτα του σπιτιού σου προτού να βγεις έξω, όπως επίσης και το να πλένεις τα χέρια σου πολλές φορές. Αν και οι περισσότεροι καταναγκασμοί είναι παρατηρήσιμες και φανερές συμπεριφορές, κάποιιοι από αυτούς είναι μη παρατηρήσιμες νοερές πράξεις, όπως το να ελέγχεις κάτι από μέσα σου ή να πρέπει να απαγγείλεις από μέσα σου κάποιες φράσεις χωρίς νόημα κάθε φορά που έχεις μια άσχημη σκέψη.

Οι ψυχαναγκασμοί, έτσι όπως ορίζονται εδώ, δεν θα πρέπει να συγχέονται με άλλα είδη καταναγκαστικής συμπεριφοράς όπως η υπερβολική κατανάλωση τροφής, η χαρτοπαιξία, η κατανάλωση αλκοόλ, το υπερβολικό ξόδεμα χρημάτων για αγορές, ή άλλες «ακατανίκητες συνήθειες».

Με βάση τους παραπάνω ορισμούς, παρακαλώ διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση που ακολουθεί και:

1) σημείωσε με ένα Χ κάθε ψυχαναγκασμό και καταναγκασμό που μπορεί να βιώνεις τον καιρό αυτό, καθώς και αυτούς που έχεις βιώσει κάποτε στο παρελθόν. Αν σημείωσες κάποιους ψυχαναγκασμούς και καταναγκασμούς που μπορεί να βιώνεις τον καιρό αυτό, τότε

2) βάλε σε έναν κύκλο τους 2 πιο ενοχλητικούς ψυχαναγκασμούς που βιώνεις τον τελευταίο καιρό, και

3) βάλε σε έναν κύκλο τους 2 πιο ενοχλητικούς καταναγκασμούς με τους οποίους ασχολείσαι τον τελευταίο καιρό.

**ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ**  
(YALE-BROWN OBSESSIVE-COMPULSIVE SYMPTOM CHECKLIST)

**ΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΜΟΙ**

**Ψυχαναγκασμοί επιθετικότητας**

Στο παρελθόν	Στο παρόν		Παραδείγματα	
_____	_____	1.	Φοβάμαι ότι θα μπορούσα να βλάψω τον εαυτό μου	Ο φόβος του να φάει κάποιος χρησιμοποιώντας μαχαίρι ή πιρούνι, ο φόβος να χρησιμοποιήσει κοφτερά αντικείμενα, ο φόβος του να περπατήσει κοντά σε τζάμια ή βιτρίνες
_____	_____	2.	Φοβάμαι ότι θα μπορούσα να βλάψω άλλους ανθρώπους	Φόβος ότι μπορεί να δηλητηριάσει κάποιος την τροφή άλλων ανθρώπων, φόβος ότι μπορεί να βλάψει μωρά, φόβος ότι μπορεί να σπρώξει κάποιον στις γραμμές του τραίνου, φόβος ότι μπορεί να πληγώσει τα συναισθήματα κάποιου άλλου, φόβος ότι θα έχει την ευθύνη στο ότι δεν Παρείχε βοήθεια σε μια φανταστική καταστροφή, φόβος ότι θα προκαλέσει κακό δίνοντας κακές συμβουλές
_____	_____	3.	Έχω βίαιες ή φρικιαστικές εικόνες στο μυαλό μου	Εικόνες εγκλημάτων, ακρωτηριασμένων σωμάτων, ή άλλων αποκρουστικών σκηνών
_____	_____	4.	Φοβάμαι ότι θα ξεστομίσω αισχρόλογα στην τάξη	Ο φόβος ότι θα φωνάξει κάποιος αισχρόλογα σε δημόσιες καταστάσεις, όπως στην εκκλησία, φόβος ότι θα γράψει αισχρόλογα
_____	_____	5.	Φοβάμαι ότι θα κάνω κάτι άλλο που θα με ντροπιάσει	Φόβος ότι θα φανεί ανόητος/ -η σε κοινωνικές καταστάσεις
_____	_____	6.	Φοβάμαι ότι θα πραγματοποιήσω μια ανεπιθύμητη παρόρμηση	Φόβος ότι θα ρίξει το αυτοκίνητο του σκόπιμα πάνω σε ένα δέντρο, ότι θα παρασύρει κάποιον με το αυτοκίνητο, φόβος ότι θα μαχαιρώσει έναν φίλο
_____	_____	7.	Φοβάμαι ότι θα κλέψω πράγματα	Φόβος ότι θα εξαπατήσει μια ταμιά, φόβος ότι θα κλέψει από μαγαζί μικρής αξίας πράγματα
_____	_____	8.	Φοβάμαι ότι θα βιάσω τους άλλους επειδή δεν είμαι αρκετά προσεκτικός/ -ή	Φόβος ότι μπορεί να προκαλέσει ένα τροχαίο ατύχημα χωρίς όμως να το αντιληφθεί (όπως ακριβώς κάποιιοι που αφήνουν αβοήθητα τα θύματα τους σε τροχαία ατυχήματα)
_____	_____	9.	Φοβάμαι ότι θα είμαι υπεύθυνος/ -η για κάτι άλλο τρομερό που θα συμβεί	Φόβος ότι θα είναι υπαίτιος/ -α για πυρκαγιά ή διάρρηξη επειδή δεν ήταν αρκετά προσεκτικός/ -η στον έλεγχο του σπιτιού προτού το εγκαταλείψει

**Ψυχαναγκασμοί μόλυνσης**

_____	_____	10.	Ανησυχώ ή αηδιάζω με τις σωματικές εκκρίσεις ή απεκκρίματα	Φόβος ότι θα «κολλήσει» AIDS, καρκίνο, ή άλλη αρρώστια από τις δημόσιες τουαλέτες. Φόβοι για το σάλιο, τα ούρα, τα κόπρανα, το σπέρμα ή τις κολπικές εκκρίσεις
_____	_____	11.	Ανησυχώ με την βρωμιά ή τα μικρόβια	Φόβος ότι θα κολλήσει μικρόβια με το να καθίσει σε κάποια καθίσματα, με το να δώσει χειραψία, ή να αγγίξει τα χερούλια από τις πόρτες
_____	_____	12.	Ανησυχώ υπερβολικά με μολυσματικούς παράγοντες του περιβάλλοντος	Φόβος ότι μπορεί να μολυνθεί από αμίαντο ή ραδιενεργό ραδόνιο, φόβος για ραδιενεργές ουσίες, φόβος για πράγματα που συνδέονται με πόλεις που περιέχουν αποθήκες τοξικών αποβλήτων
_____	_____	13.	Ανησυχώ υπερβολικά με συγκεκριμένα οικιακά απορρυπαντικά	Φόβος για δηλητηριώδη καθαριστικά της κουζίνας ή του μπάνιου, διαλυτικά, εντομοκτόνα, ή νέφτι
_____	_____	14.	Ανησυχώ υπερβολικά με τα ζώα	Φόβος ότι θα μολυνθεί κανείς αγγίζοντας ένα έντομο, σκύλο, γάτα, ή άλλο ζώο

Στο παρελθόν	Στο παρόν		Παραδείγματα	
_____	_____	15.	Ενοχλούμαι ιδιαίτερα από κολλώδεις ουσίες ή υπολείμματα	Φόβος για κολλητική ταινία ή άλλες κολλώδεις ουσίες που μπορεί να παγιδέψουν μολυσματικές ουσίες
_____	_____	16.	Ανησυχώ ότι θα αρρωστήσω από κάποια μόλυνση	Φόβος ότι επαφή με μολυσματικούς παράγοντες θα έχει ως άμεσο αποτέλεσμα το να αρρωστήσει κανείς (το πόσος χρόνος πιστεύει κάποιος ότι θα χρειασθεί για να εμφανισθεί η αρρώστια είναι κάτι που μπορεί να ποικίλει)
_____	_____	17.	Ανησυχώ ότι θα μολύνω άλλους	Φόβος να αγγίξει κανείς τους άλλους ή να προετοιμάσει το φαγητό τους, αφού έχει αγγίξει δηλητηριώδεις ουσίες (όπως βενζίνη) ή αφού έχει αγγίξει το σώμα του
<b>Σεξουαλικοί Ψυχαναγκασμοί</b>				
_____	_____	18.	Έχω απαγορευμένες ή διεστραμμένες σεξουαλικές σκέψεις, εικόνες, ή παρορμήσεις	Ανεπιθύμητες σεξουαλικές σκέψεις γύρω από αγνώστους, μέλη της οικογένειας ή φίλους
_____	_____	19.	Έχω σεξουαλικούς ψυχαναγκασμούς που έχουν σχέση με παιδιά ή αιμομιξία	Ανεπιθύμητες σκέψεις σχετικά με την σεξουαλική κακοποίηση των παιδιών του ή άλλων παιδιών
_____	_____	20.	Έχω ψυχαναγκασμούς σχετικούς με την ομοφυλοφιλία	Ανήσυχες σκέψεις του είδους «Μήπως είμαι ομοφυλόφιλος/ η;» ή «Μήπως γίνω ξαφνικά ομοφυλόφιλος/ -η;», όταν δεν υπάρχει βάση για τέτοιες σκέψεις
_____	_____	21.	Έχω ψυχαναγκασμούς σχετικούς με επιθετική σεξουαλική συμπεριφορά προς άλλους ανθρώπους	Ανεπιθύμητες εικόνες βίαιης σεξουαλικής συμπεριφοράς προς ενήλικες ξένους, φίλους, ή μέλη της οικογένειας
<b>Ψυχαναγκασμοί Συσσώρευσης/ Αποθήκευσης</b>				
_____	_____	22.	Έχω ψυχαναγκασμούς σχετικούς με το να αποθηκεύω και να συσσωρεύω πράγματα	Ανήσυχες σκέψεις σχετικές με το να πετάξεις φαινομενικά ασήμαντα πράγματα που θα μπορούσες πιθανόν να χρειασθείς στο μέλλον, παρορμήσεις να μαζεύεις και να συλλέγεις άχρηστα πράγματα
<b>Θρησκευτικοί ψυχαναγκασμοί</b>				
_____	_____	23.	Ανησυχώ και ασχολούμαι με θέματα σχετικά με ιεροσυλία και βλασφημία	Ανήσυχες σκέψεις γύρω από το να έχει κανείς βλάσφημες σκέψεις, το να πει βλάσφημα πράγματα, ή το να τιμωρείται για τέτοια πράγματα
_____	_____	24.	Ανησυχώ υπερβολικά και ασχολούμαι με την ηθικότητα	Ανήσυχες σκέψεις σχετικές με το να κάνει κάποιος «το σωστό», το να έχει πει ένα ψέμα, ή το να έχει εξαπατήσει κάποιον
<b>Ψυχαναγκασμοί σχετικοί με την Ανάγκη για Συμμετρία ή Ακρίβεια</b>				
_____	_____	25.	Έχω ψυχαναγκασμούς σχετικούς με συμμετρία ή ακρίβεια	Ανήσυχες σκέψεις σχετικές με το αν είναι σωστά παρατεταγμένα σε μια σειρά χαρτιά και βιβλία, ανήσυχες σκέψεις σχετικές με το αν είναι τέλειοι κάποιοι υπολογισμοί ή πράγματα γραμμένα στο χέρι
<b>Άλλοι Ψυχαναγκασμοί</b>				
_____	_____	26.	Νοιώθω ότι πρέπει να γνωρίζω ή να θυμάμαι συγκεκριμένα πράγματα	Η ιδέα ότι πρέπει να θυμάσαι ασήμαντα πράγματα όπως οι αριθμοί κυκλοφορίας των αυτοκινήτων, τα ονόματα των ηθοποιών σε εκπομπές της τηλεόρασης, παλιούς αριθμούς τηλεφώνων, προτάσεις γραμμένες σε κούπτες ή μπλουζάκια

Στο παρελθόν	Στο παρόν		Παραδείγματα	
_____	_____	27.	Φοβάμαι να πω συγκεκριμένα πράγματα	Φόβος στο να πει κάποιος συγκεκριμένες λέξεις (όπως «δεκατρία») εξαιτίας κάποιων προκαταλήψεων, φόβος να πει κάποιος κάτι που θα μπορούσε να είναι μειωτικό για κάποιον πεθαμένο, ή λέξεις που εξυπνοοούν δαιμονοληψία
_____	_____	28.	Φοβάμαι μήπως και δεν πω το σωστό πράγμα	Φόβος μήπως και δεν πει κάποιος το σωστό πράγμα, φόβος μήπως και δεν χρησιμοποιήσει την «τέλεια» λέξη
_____	_____	29.	Φοβάμαι μήπως χάσω πράγματα	Ανήσυχες και επίμονες σκέψεις μήπως χάσει κάποιος το πορτοφόλι του ή κάποιο ασήμαντο αντικείμενο, όπως κάποιο κομματάκι από χαρτί για σημειώσεις
_____	_____	30.	Ενοχλούμαι από παρείσακτες (ουδέτερες) νοερές εικόνες	Όπως τυχαίες, ανεπιθύμητες εικόνες μέσα στο μυαλό σου
_____	_____	31.	Ενοχλούμαι από εισβάλλοντες και χωρίς νόημα ήχους, λέξεις, ή μουσική	Λέξεις, τραγούδια, ή μουσική που μπαίνουν στο μυαλό σου και δεν μπορείς να τα σταματήσεις
_____	_____	32.	Ενοχλούμαι από συγκεκριμένους ήχους ή φωνές	Ανήσυχες και επίμονες σκέψεις γύρω από τον ήχο ενός ρολογιού ή φωνές σε ένα άλλο δωμάτιο που θα μπορούσαν να ενοχλήσουν τον ύπνο
_____	_____	33.	Έχω τυχερούς και άτυχους αριθμούς	Ανήσυχες σκέψεις σχετικές με συνήθεις αριθμούς (όπως το 13) που μπορεί να σε υποχρεώνουν να επαναλάβεις μερικά πράγματα συγκεκριμένες φορές ή που σε υποχρεώνουν να αναβάλεις μια δραστηριότητα μέχρι να έρθει η συγκεκριμένη τυχερή ώρα της μέρας
_____	_____	34.	Συγκεκριμένα χρώματα έχουν ειδική σημασία για μένα	Φόβος να χρησιμοποιεί κάποιος αντικείμενα συγκεκριμένου χρώματος (όπως για παράδειγμα, το μαύρο γιατί μπορεί να συνδέεται με τον θάνατο, ή το κόκκινο με το αίμα και τους τραυματισμούς)
_____	_____	35.	Έχω φόβους σχετικούς με προλήψεις	Φόβος να συναντήσει κάποιος νεκροταφείο, νεκροφόρα, ή μαύρη γάτα. Φόβος για οιδώνους ή σημάδια που σχετίζονται με θάνατο

### Σωματικοί Ψυχαναγκασμοί

_____	_____	36.	Ανησυχώ σχετικά με αρρώστιες	Ανησυχίες ότι έχεις μια αρρώστια, σαν τον καρκίνο, την καρδιακή ανεπάρκεια ή το AIDS, παρά τις αντίθετες διαβεβαιώσεις για κάτι τέτοιο από τους γιατρούς
_____	_____	37.	Ανησυχώ υπερβολικά με κάποιο μέρος του σώματος μου ή με κάποιο στοιχείο στην εμφάνιση μου	Ανήσυχες και επίμονες σκέψεις ότι το πρόσωπο, τα αυτιά, η μύτη, τα μάτια, ή άλλο μέρος του σώματος σου είναι δύσμορφο ή άσχημο παρά τις διαβεβαιώσεις για το αντίθετο

### ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΟΙ

#### Καταναγκασμοί Καθαριότητας/ Πλυσίματος

_____	_____	38.	Πλένω τα χέρια μου υπερβολικά ή με κάποιο τελετουργικό τρόπο	Το να πλένεις τα χέρια σου πολλές φορές τη μέρα ή για αρκετή ώρα αφού έχεις ακουμπήσει, ή νομίζεις ότι έχεις ακουμπήσει, κάποιο μολυσμένο αντικείμενο. Κάτι τέτοιο μπορεί να περιλαμβάνει το να πλένεις τα χέρια σου μέχρι τους αγκώνες ή τις μασχάλες
-------	-------	-----	--	--

Στο παρελθόν	Στο παρόν		Παραδείγματα	
_____	_____	39.	Κάνω μπάνιο ή ντους, βουρτσίζω τα δόντια μου, χτενίζομαι ή κάνω την ατομική μου καθαριότητα με έναν υπερβολικό ή τελετουργικό τρόπο	Το να κάνει κάποιος το μπάνιο του ή άλλες δραστηριότητες σχετικές με την καθαριότητα του σώματος του είναι πιθανό να διαρκεί πολλές ώρες. Εάν η σειρά με την οποία γίνεται μια τέτοια δραστηριότητα διακοπεί, τότε η όλη διαδικασία μπορεί να πρέπει να ξεκινήσει και πάλι από την αρχή
_____	_____	40.	Έχω καταναγκασμούς που περιλαμβάνουν το πλύσιμο αντικειμένων του σπιτιού ή άλλων πραγμάτων	Υπερβολικό πλύσιμο της βρύσης, της τουαλέτας, των πατωμάτων, του πάγκου της κουζίνας ή των κουζινικών σκευών
_____	_____	41.	Κάνω άλλα πράγματα με σκοπό να εμποδίσω ή να αναστείλω την επαφή μου με πράγματα που μπορεί να με μολύνουν	Το να ζητάς από τα μέλη της οικογένειας σου να πιάσουν ή να απομακρύνουν εντομοκτόνα, σκουπίδια, δοχεία βενζίνης, ωμό κρέας, μπιριές, βερνίκια, φάρμακα από το φαρμακείο του σπιτιού ή τα απορρίμματα της γάτας. Αν δεν είναι δυνατό να αποφύγεις αυτά τα πράγματα, μπορεί να φοράς γάντια για να τα πιάσεις
<b>Καταναγκασμοί Ελέγχου</b>				
_____	_____	42.	Ελέγχω ότι δεν έχω προξενήσει κακό σε άλλους	Το να ελέγχεις ότι δεν έχεις βλάψει κανέναν χωρίς να το ξέρεις. Είναι δυνατό να ρωτάς τους άλλους για διαβεβαιώσεις ή να τηλεφωνείς για να βεβαιωθείς ότι όλα είναι εντάξει
_____	_____	43.	Ελέγχω ότι δεν έχω προξενήσει κακό στον εαυτό μου	Το να ψάχνεις για τραυματισμούς ή αιμορραγία όταν έχεις χρησιμοποιήσει κοφτερά ή εύθραυστά αντικείμενα. Είναι δυνατό να επισκέπτεσαι γιατρούς για να ζητήσεις διαβεβαιώσεις ότι δεν έχεις τραυματισθεί
_____	_____	44.	Ελέγχω ότι δεν έχει συμβεί κάτι τρομερό	Το να ψάχνεις στις εφημερίδες ή το να παρακολουθείς τα νέα στο ραδιόφωνο ή την τηλεόραση για κάποια καταστροφή που πιστεύεις ότι προκάλεσες. Είναι δυνατό να ρωτάς τους άλλους για να σε διαβεβαιώσουν ότι δεν προκάλεσες κάποιο ατύχημα
_____	_____	45.	Ελέγχω ότι δεν έχω κάνει κάποιο λάθος	Επαναλαμβανόμενοι έλεγχοι της κλειδαριάς στην πόρτα, της θερμάστρας (ή του φούρνου ή των ματιών της κουζίνας) και των ηλεκτρικών διακοπών πριν να φύγεις από το σπίτι. Επαναλαμβανόμενοι έλεγχοι όταν διαβάζεις, γράφεις ή κάνεις απλούς υπολογισμούς με σκοπό να είσαι σίγουρος/ -η ότι δεν έκανες κάποιο λάθος (και όπου δεν μπορείς να είσαι βέβαιος/ -η ότι δεν το έχεις κάνει)
_____	_____	46.	Ελέγχω κάποια στοιχεία της φυσικής μου κατάστασης που συνδέονται με τους ψυχαναγκασμούς μου γύρω από το σώμα μου	Το να αναζητάς διαβεβαιώσεις από φίλους ή γιατρούς ότι δεν παθαίνεις καρδιακή προσβολή ή καρκίνο. Το να μετράς συνεχώς τις σφίξεις σου, την πίεση σου, ή τη θερμοκρασία σου. Το να ελέγχεσαι για σωματικές μυρωδιές. Το να ελέγχεις την εμφάνιση σου στον καθρέφτη, ψάχνοντας για στοιχεία ασχημίας
<b>Τελεουργίες Επανάληψης</b>				
_____	_____	47.	Ξαναδιαβάζω ή ξαναγράφω πράγματα	Σου παίρνει ώρες να διαβάσεις λίγες σελίδες σε ένα βιβλίο ή να γράψεις ένα σύντομο γράμμα εξαιτίας του ότι μπλέκεις στον φαύλο κύκλο του να τα διαβάζεις και να τα ξαναδιαβάζεις. Ανησυχείς ότι δεν κατάλαβες κάτι που μόλις διάβασες. Ψάχνεις για την «τέλεια» λέξη ή φράση. Έχεις ψυχαναγκαστικές σκέψεις γύρω από το σχήμα κάποιων συγκεκριμένων γραμμάτων σε ένα βιβλίο

Στο παρελθόν	Στο παρόν		Παραδείγματα	
_____	_____	48.	Χρειάζεται να επαναλαμβάνω καθημερινές δραστηριότητες	Το να επαναλαμβάνεις δραστηριότητες όπως το να ανοίγεις και να κλείνεις τον διακόπτη συσκευών, το να χτενίζεις τα μαλλιά σου, το να μπαينوβγαίνεις από μια πόρτα, το να κοιτάς σε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Το να μην αισθάνεσαι άνετα αν δεν επαναλάβεις αυτά τα πράγματα τον «σωστό» αριθμό φορών
<b>Καταναγκασμοί Αρίθμησης</b>				
_____	_____	49.	Έχω καταναγκασμούς αρίθμησης	Το να μετράς αντικείμενα όπως τα πλακάκια της οροφής ή του δαπέδου, τα βιβλία σε ένα ράφι, τα καρφιά σε έναν τοίχο, ή ακόμη και τους κόκκους της άμμου στην παραλία. Το να μετράς ενώ επαναλαμβάνεις συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως όταν πλένεις
<b>Καταναγκασμοί Τάξης και Τακτοποίησης</b>				
_____	_____	50.	Έχω καταναγκασμούς τάξης και τακτοποίησης	Το να βάζεις σε μια ευθεία τα χαρτιά και τα στυλό πάνω στο γραφείο σου ή τα βιβλία σε ένα ράφι, ή το να καταναλώνεις πολλές ώρες τακτοποιώντας με την «σωστή σειρά» τα πράγματα στο σπίτι σου και να ενοχλείσαι πάρα πολύ όταν διαταράσσεται αυτή η τάξη
<b>Καταναγκασμοί Συσσώρευσης/ Αποθήκευσης</b>				
_____	_____	51.	Έχω καταναγκασμούς να συσσωρεύω ή να μαζεύω πράγματα	Το να μαζεύεις παλιές εφημερίδες, σημειώσεις, δοχεία, χαρτοπετσέτες, και άδεια μπουκάλια από φόβο ότι αν τα πετάξεις μπορεί κάποια μέρα να τα χρειασθείς. Το να μαζεύεις άχρηστα αντικείμενα από το δρόμο ή από τα δοχεία απορριμμάτων
<b>Άλλοι Καταναγκασμοί</b>				
_____	_____	52.	Έχω νοερές (νοητικές) τελετουργίες (εκτός από αυτές του ελέγχου/ αρίθμησης)	Το να εκτελείς τελετουργίες μέσα στο μυαλό σου, όπως το να λες προσευχές ή να σκέφτεσαι μια «καλή» σκέψη για να ακυρώσεις μια «κακή σκέψη». Αυτές οι νοερές συμπεριφορές είναι διαφορετικές από τους ψυχαναγκασμούς, επειδή τις κάνεις σκόπιμα με σκοπό να μειώσεις το άγχος ή να νιώσεις καλύτερα
_____	_____	53.	Νοιώθω την ανάγκη να πω, να ρωτήσω, ή να εξομολογηθώ πράγματα	Το να ζητάς από τους άλλους διαβεβαιώσεις, το να παραδέχεσαι λάθος συμπεριφορές που σχεδόν ποτέ δεν είχες, το να πιστεύεις ότι πρέπει να πεις στους άλλους συγκεκριμένες λέξεις ώστε να νιώσεις καλύτερα
_____	_____	54.	Νιώθω την ανάγκη να αγγίξω, να κτυπήσω ελαφρά, ή να τρίψω πράγματα	Το να υποκύπτεις στην παρόρμηση να αγγίξεις τραχείες επιφάνειες, όπως το ξύλο, ή ζεστές επιφάνειες, όπως την πόρτα του φούρνου. Το να υποκύπτεις στην παρόρμηση να αγγίξεις ελαφρά άλλους ανθρώπους. Το να πιστεύεις ότι είναι απαραίτητο να αγγίξεις ένα αντικείμενο, όπως το τηλέφωνο, για να αποτρέψεις μια αρρώστια στην οικογένεια σου
_____	_____	55.	Παίρνω μέτρα (πέρα από τους ελέγχους) για να αποτρέψω κάτι κακό ή κάποιες τρομερές συνέπειες σε μένα ή τους άλλους	Το να μένεις μακριά από αιχμηρά ή εύθραυστα αντικείμενα, όπως μαχαίρια, ψαλίδια, και εύθραυστο γυαλί

Στο παρελθόν	Στο παρόν		Παραδείγματα	
_____	_____	56.	Έχω τελετουργικές συμπεριφορές στην διατροφή μου	Το να τακτοποιείς το φαγητό, το μαχαίρι και το πιρούνι σε μια συγκεκριμένη διάταξη πριν να είσαι σε θέση να φας, το να τρως σύμφωνα με μια αυστηρή τελετουργία, το να μην μπορείς να φας έως ότου οι δείκτες του ρολογιού δείξουν με ακρίβεια μια συγκεκριμένη ώρα
_____	_____	57.	Έχω προληπτικές (δεισιδαιμονικές) συμπεριφορές	Το να μην παίρνεις το λεωφορείο ή το τραίνο, αν ο αριθμός του περιέχει ένα «άτυχο» νούμερο (όπως το 13), το να μένεις στο σπίτι την 13 <sup>η</sup> του μηνός, το να πετάς στα σκουπίδια ρούχα που φορούσες ενώ πέρασες μπροστά από γραφείο κηδειών ή νεκροταφείο
_____	_____	58.	Τραβώ και ξεριζώνω τις τρίχες μου	Το να ξεριζώνεις τρίχες από το τριχωτό της κεφαλής, τα φρύδια, τα βλέφαρα, ή το εφήβαιο, χρησιμοποιώντας τα δάκτυλα σου ή το τσιμπιδάκι. Μπορεί εξαιτίας αυτής της συμπεριφοράς να προκύπτουν φαλακρά σημεία για τα οποία χρειάζεται να φορέσεις περούκα, ή να έχεις μαδήσει τελείως τα φρύδια ή τα βλέφαρα σου

Ευχαριστούμε για την συμπλήρωση του **Πρώτου Μέρους**. Παρακαλώ, βεβαιώσου ότι έχεις βάλει σε έναν κύκλο τους 2 πιο ενοχλητικούς ψυχαναγκασμούς που βιώνεις τον τελευταίο καιρό, και τους 2 καταναγκασμούς που σου προκαλούν τη μεγαλύτερη δυσκολία.

Τώρα συνέχισε με το **Δεύτερο Μέρος**. Θυμήσου τους ορισμούς των ψυχαναγκασμών και καταναγκασμών και τα παραδείγματα από το καθένα που μπορεί να έχεις σημειώσει στο Πρώτο Μέρος. Στο Δεύτερο αυτό Μέρος απάντησε κάθε ερώτηση βάζοντας σε ένα κύκλο τους αριθμούς από το 0 έως το 4.

Εάν αυτή την εποχή ΔΕΝ βιώνεις κανένα ψυχαναγκασμό ή καταναγκασμό, δεν υπάρχει λόγος να συνεχίσεις με το Δεύτερο Μέρος. Ευχαριστούμε πολύ για την συνεργασία σου.

**ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ**  
(YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE/ Y-BOCS)

**ΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ**

Ξανακοίταξε τους ψυχαναγκασμούς που σημείωσες στο Πρώτο Μέρος για να μπορέσεις να απαντήσεις τις πρώτες πέντε ερωτήσεις. Παρακαλώ σκέψου το πώς ήταν τα πράγματα τις τελευταίες επτά μέρες (συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής ημέρας) και σημείωσε με έναν κύκλο μια απάντηση για κάθε ερώτηση

1. Πόσο από τον χρόνο σου ήσουν απασχολημένος/ η με ψυχαναγκαστικές σκέψεις; Πόσο συχνά σου συμβαίνουν ψυχαναγκαστικές σκέψεις;

- 0= Καθόλου. Αν σημείωσες αυτή την απάντηση, απάντησε με 0 και τις ερωτήσεις 2, 3, 4, και 5 και προχώρησε στην ερώτηση 6.  
1= Λιγότερο από 1 ώρα τη μέρα ή έχεις μόνο περιστασιακούς ψυχαναγκασμούς (Λιγότερο από 8 φορές τη μέρα)  
2= 1 έως 3 ώρες τη μέρα, ή έχεις συχνούς ψυχαναγκασμούς (συμβαίνουν περισσότερο από 8 φορές τη μέρα, αλλά οι περισσότερες ώρες της μέρας είναι ελεύθερες από ψυχαναγκασμούς)  
3= Περισσότερο από 3 ώρες και μέχρι 8 ώρες τη μέρα, ή έχεις πολύ συχνούς ψυχαναγκασμούς (συμβαίνουν περισσότερο από 8 φορές τη μέρα και στη διάρκεια των περισσότερων σχεδόν ωρών της μέρας)  
4= Περισσότερο από 8 ώρες τη μέρα, ή έχεις ψυχαναγκασμούς σχεδόν συνεχώς (οι ψυχαναγκασμοί είναι τόσο πολλοί που είναι αδύνατο να μετρηθούν, και σπάνια περνάει μια ώρα χωρίς να συμβούν πολλοί ψυχαναγκασμοί)

2. Πόσο πολύ παρεμβαίνουν οι ψυχαναγκαστικές σου σκέψεις στην κοινωνική και επαγγελματική σου δραστηριότητα; (Αν επί του παρόντος δεν εργάζεσαι, παρακαλώ σκέψου το πόσο πολύ παρεμβαίνουν οι ψυχαναγκασμοί σου στις καθημερινές σου δραστηριότητες) (Στην απάντηση αυτής της ερώτησης υπολόγισε το κατά πόσο υπήρχαν πράγματα που δεν έκανες ή που έκανες σε μικρότερο βαθμό εξαιτίας των ψυχαναγκασμών σου)

- 0= Δεν παρεμβαίνουν καθόλου  
1= Παρεμβαίνουν κάπως, υπάρχει ελάχιστη παρεμβολή στην κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα, αλλά η απόδοση δεν έχει ακόμη επηρεασθεί  
2= Μέτρια παρέμβαση, σίγουρα οι ψυχαναγκασμοί παρεμβαίνουν στην κοινωνική και επαγγελματική απόδοση, αλλά τα βγάζω ακόμη πέρα  
3= Παρεμβαίνουν σημαντικά και προκαλούν πολύ σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα  
4= Παρεμβαίνουν απόλυτα και προκαλούν πλήρη αναπηρία

3. Πόση δυσφορία σου προκαλούν οι ψυχαναγκαστικές σκέψεις;

- 0= Καμία  
1= Ήπια, περιστασιακή, και όχι τόσο ενοχλητική δυσφορία  
2= Μέτρια, συχνή, και ενοχλητική δυσφορία, την οποία ακόμη αντέχω  
3= Έντονη, πολύ συχνή, και πολύ ενοχλητική δυσφορία  
4= Πάρα πολύ έντονη δυσφορία, σχεδόν συνεχής, σε σημείο που να με ακινητοποιεί



---

4. Πόση προσπάθεια κατέβαλες για να αντισταθείς στις ψυχαναγκαστικές σκέψεις; Πόσο συχνά προσπαθείς να μην τις δίνεις σημασία και να στρέφεις την προσοχή μακριά από τις σκέψεις αυτές όταν μπαίνουν στο μυαλό σου;

- 0= Έκανα πάντοτε κάποια προσπάθεια να τις αντισταθώ (ή οι ψυχαναγκασμοί ήταν τόσο ελάχιστοι που δεν χρειαζόταν να προσπαθώ να τους αντισταθώ)  
1= Προσπαθούσα να τις αντισταθώ τον περισσότερο χρόνο (για παράδειγμα, προσπαθούσα να τις αντισταθώ περισσότερο από τον μισό χρόνο)  
2= Έκανα κάποια προσπάθεια να αντισταθώ  
3= Επέτρεπα όλους τους ψυχαναγκασμούς να γεμίζουν το μυαλό μου χωρίς να προσπαθώ να τους ελέγξω, το έκανα όμως με κάποια απροθυμία  
4= Παραδινόμουν τελείως και με τη θέληση μου σε όλους τους ψυχαναγκασμούς

---

5. Πόσο έλεγχο είχες πάνω στις ψυχαναγκαστικές σου σκέψεις; Πόση επιτυχία είχες στο να σταματάς ή να αλλάζεις τον ψυχαναγκαστικό τρόπο της σκέψης σου; (Αν έχεις μόνο σπάνια προσπαθήσει να τις αντισταθείς, προκειμένου να απαντήσεις αυτή την ερώτηση, παρακαλώ σκέψου αυτές τις σπάνιες περιπτώσεις όπου πραγματικά προσπάθησες να σταματήσεις τους ψυχαναγκασμούς)

- 0= Απόλυτο έλεγχο  
1= Αρκετό έλεγχο. Μπορούσα συνήθως να σταματώ και να αλλάζω τη ροή των ψυχαναγκασμών μου  
2= Μέτριο έλεγχο. Μπορούσα να σταματήσω ή να αλλάξω τη ροή των ψυχαναγκασμών μου μερικές φορές  
3= Λίγο έλεγχο. Σπάνια πετύχαινα να σταματώ τους ψυχαναγκασμούς και να μπορώ να στρέψω αλλού την προσοχή μου μόνο με μεγάλη δυσκολία  
4= Καθόλου έλεγχο. Σπάνια κατάφερα να αγνοήσω τους ψυχαναγκασμούς μου ακόμη και για ένα λεπτό

---

## ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΟΙ

---

Θυμήσου τους καταναγκασμούς που σημείωσες στο Πρώτο Μέρος έτσι ώστε να μπορέσεις να απαντήσεις τις ακόλουθες πέντε ερωτήσεις. Σκέψου το πώς ήσουν τις τελευταίες επτά μέρες (συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής ημέρας), και σημείωσε μία απάντηση για κάθε ερώτηση.

---

6. Πόσο χρόνο κατανάλωσες στις καταναγκαστικές συμπεριφορές; Πόσο συχνά έκανες καταναγκαστικές πράξεις; (Αν οι τελετουργίες σου αφορούσαν καθημερινές δραστηριότητες, παρακαλώ σκέψου πόσο παραπάνω χρόνο σου έπαιρνε το να ολοκληρώσεις αυτές τις καθημερινές δραστηριότητες εξαιτίας των τελετουργιών)

- 0= Καθόλου. Αν απάντησες με 0 αυτή την ερώτηση, απάντησε επίσης με 0 και τις ερωτήσεις 7,8,9, και 10, και πήγαινε στις ερωτήσεις 11 και 12  
1= Καταναλώνονταν λιγότερο από 1 ώρα τη μέρα στην εκτέλεση των καταναγκασμών, ή υπήρχε περιστασιακή εκτέλεση καταναγκαστικών συμπεριφορών (όχι παραπάνω από 8 φορές τη μέρα)  
2= Καταναλώνονταν από 1 έως 3 ώρες τη μέρα στην εκτέλεση των καταναγκασμών, ή υπήρχε συχνή εκτέλεση καταναγκαστικών συμπεριφορών (παραπάνω από 8 φορές τη μέρα, αλλά οι περισσότερες ώρες ήταν ελεύθερες από καταναγκασμούς)  
3= Καταναλώνονταν περισσότερο από 3 ώρες, και μέχρι 8 ώρες τη μέρα, στην εκτέλεση των καταναγκασμών, ή υπήρχε πολύ συχνή εκτέλεση καταναγκαστικών συμπεριφορών (παραπάνω από 8 φορές τη μέρα και στη διάρκεια των περισσότερων ωρών της ημέρας)  
4= Καταναλώνονταν περισσότερες από 8 ώρες τη μέρα στην εκτέλεση των καταναγκασμών, ή υπήρχε σχεδόν συνεχής εκτέλεση καταναγκαστικών συμπεριφορών (οι καταναγκασμοί είναι τόσοι πολλοί που είναι αδύνατο να μετρηθούν, και σπάνια περνάει μια ώρα χωρίς να εκτελούνται πολλοί καταναγκασμοί)
-

<p>7. Πόσο πολύ παρεμβαίνουν οι καταναγκαστικές σου συμπεριφορές στην κοινωνική και επαγγελματική σου δραστηριότητα; (Αν επί του παρόντος δεν εργάζεσαι, παρακαλώ σκέψου το πόσο πολύ παρεμβαίνουν οι καταναγκασμοί σου στις καθημερινές σου δραστηριότητες)</p>	<p>0= Δεν παρεμβαίνουν καθόλου  1= Παρεμβαίνουν κάπως, υπάρχει ελάχιστη παρεμβολή στην κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα, αλλά η συνολική απόδοση δεν έχει ακόμη επηρεασθεί  2= Μέτρια παρέμβαση, σίγουρα οι καταναγκασμοί παρεμβαίνουν στην κοινωνική και επαγγελματική απόδοση, αλλά τα βγάζω ακόμη πέρα  3= Παρεμβαίνουν σημαντικά και προκαλούν πολύ σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα  4= Παρεμβαίνουν απόλυτα και προκαλούν πλήρη αναπηρία</p>
<p>8. Πώς θα ένιωθες αν εμποδιζόσουν στην εκτέλεση των καταναγκασμών σου; Πόσο άγχος θα σου προκαλούσε κάτι τέτοιο;</p>	<p>0= Καθόλου άγχος  1= Μόνο κάποιο ήπιο άγχος, αν εμποδιζονταν οι καταναγκασμοί  2= Το άγχος μου θα ήταν μεγάλο, θα μπορούσα όμως να το αντέξω, αν εμποδιζονταν οι καταναγκασμοί μου  3= Πολύ έντονη και πολύ ενοχλητική αύξηση του άγχους, αν διακόπτονταν οι καταναγκασμοί μου  4= Πάρα πολύ έντονο άγχος σε σημείο που να με αδραντοποιεί, αν προκύψει οτιδήποτε που εμποδίζει την εκτέλεση των καταναγκασμών μου</p>
<p>9. Πόση προσπάθεια κατέβαλες για να αντισταθείς στους καταναγκασμούς σου; Ή πόσο συχνά προσπαθούσες να σταματήσεις τους καταναγκασμούς σου; (Βαθμολόγησε εδώ το πόσο συχνά ή το πόσο πολύ προσπάθησες να αντισταθείς στους καταναγκασμούς σου, και όχι το πόσο πετυχημένες εντέλει ήταν οι προσπάθειες σου να τους σταματήσεις)</p>	<p>0= Έκανα πάντοτε κάποια προσπάθεια να τους αντισταθώ (ή οι καταναγκασμοί ήταν τόσο ελάχιστοι που δεν χρειαζόταν να προσπαθώ να τους αντισταθώ)  1= Προσπαθούσα να τους αντισταθώ τον περισσότερο χρόνο (για παράδειγμα, προσπαθούσα να τους αντισταθώ περισσότερο από τον μισό χρόνο)  2= Έκανα κάποια προσπάθεια να αντισταθώ  3= Παραδινόμουν σε όλους σχεδόν τους καταναγκασμούς χωρίς να προσπαθώ να τους ελέγξω, το έκανα όμως με κάποια απροθυμία  4= Παραδινόμουν τελείως και με τη θέληση μου σε όλους τους καταναγκασμούς</p>
<p>10. Πόσο έλεγχο είχες πάνω στην καταναγκαστική σου συμπεριφορά; Πόση επιτυχία είχες στο να σταματάς τις τελετουργίες; (Αν είχες μόνο σπάνια προσπαθήσει να τους αντισταθείς, προκειμένου να απαντήσεις αυτή την ερώτηση, παρακαλώ σκέψου αυτές τις σπάνιες περιπτώσεις όπου <u>πραγματικά προσπάθησες</u> να σταματήσεις τους καταναγκασμούς)</p>	<p>0= Είχα απόλυτο έλεγχο  1= Μπορούσα συνήθως να σταματώ τους καταναγκασμούς ή τις τελετουργίες με κάποια θέληση και προσπάθεια  2= Μερικές φορές μπορούσα να σταματήσω την καταναγκαστική συμπεριφορά, αλλά μόνο με δυσκολία  3= Μπορούσα μονάχα να καθυστερήσω την καταναγκαστική συμπεριφορά, όμως στο τέλος έπρεπε να την ολοκληρώσω  4= Σπάνια κατάφερα να καθυστερήσω έστω και για ένα λεπτό την εκτέλεση της καταναγκαστικής συμπεριφοράς</p>

<p>11. Πιστεύεις ότι οι ψυχαναγκασμοί σου ή οι καταναγκασμοί σου είναι λογικοί ή έχουν κάποια βάση; Θα υπήρχε και κάτι άλλο, πέρα από το άγχος σου, που θα σε ανησυχούσε εάν προσπαθούσες να τους αντισταθείς; Πιστεύεις ότι κάτι πραγματικά θα συνέβαινε;</p>	<p>0= Πιστεύω ότι οι ψυχαναγκασμοί ή καταναγκασμοί μου <u>είναι</u> παράλογοι ή υπερβολικοί  1= Πιστεύω ότι οι ψυχαναγκασμοί ή καταναγκασμοί μου <u>είναι</u> παράλογοι ή υπερβολικοί, <u>αλλά</u> δεν είμαι τελείως πεισμένος/ -η ότι δεν είναι απαραίτητοι  2= Πιστεύω ότι οι ψυχαναγκασμοί ή καταναγκασμοί μου <u>ίσως είναι</u> παράλογοι ή υπερβολικοί  3= <u>Δεν πιστεύω</u> ότι οι ψυχαναγκασμοί ή καταναγκασμοί μου είναι παράλογοι ή υπερβολικοί  4= Είμαι σίγουρος/ -η ότι οι ψυχαναγκασμοί ή καταναγκασμοί μου είναι λογικοί, ανεξάρτητα από το τι μπορεί να λέει ο καθένας</p>
<p>12. Τυχαίνει να αποφεύγεις να κάνεις πράγματα, να πηγαίνεις κάπου, ή να είσαι με κάποιον εξαιτίας των ψυχαναγκαστικών σου σκέψεων ή επειδή φοβάσαι ότι θα αρχίσεις τους καταναγκασμούς;</p>	<p>0= Δεν αποφεύγω τίποτα  1= Αποφεύγω να κάνω μόνο λίγα σημαντικά πράγματα  2= Αποφεύγω να κάνω κάποια σημαντικά πράγματα  3= Αποφεύγω να κάνω πολλά σημαντικά πράγματα  4= Αποφεύγω να κάνω σχεδόν οτιδήποτε</p>

Η κλίμακα Y-BOCS (το Δεύτερο Μέρος) αναπτύχθηκε από τους Goodman W.K., Price L.H., Rassmussen S.A. και συνεργάτες το 1989 (The Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale/ Y-BOCS. Part I: Development, use and reliability. Archives of General Psychiatry, 46,1006-1011). Τροποποιήθηκε για εφαρμογή της μέσω υπολογιστή από τους John Greist και συνεργάτες το 1992 (A computer administered version of the Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale. Psychological Assessment, 4, 329-332). Η παρούσα αυτό-συμπληρούμενη μορφή της κλίμακας αναπτύχθηκε από τον Lee Baer το 1991 (Getting Control: Overcoming your obsessions and compulsions. Boston: Little Brown & Co.)

Η κλίμακα Y-BOCS Symptom Checklist (το Πρώτο Μέρος) αναπτύχθηκε επίσης από τους Dr Wayne Goodman και συνεργάτες του. Η αυτό-συμπληρούμενη μορφή έγινε από τον Lee Baer (1991)

Θα έπρεπε να ευχαριστήσουμε τους Dr Goodman και Dr Baer που μας παραχώρησαν την άδεια για την χρησιμοποίηση των παρόντων κλιμάκων για κλινικούς και ερευνητικούς σκοπούς.

\*\*\*\*\*

**\*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή και χρησιμοποίηση των παρόντων κλιμάκων χωρίς την άδεια του μεταφραστή (Γρηγόρης Σίμος, Βασιλέως Γεωργίου 37, 54640 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 838755).**