

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

Version 2

(MAIA-2)

2018

Πολυδιάστατη Εκτίμηση της Ενδοδεκτικής Επίγνωσης

Έκδοση 2

(MAIA-2/GR)

2020

Πρωτότυπη
έκδοση:

Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Phone: 01 (415) 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Ελληνική
έκδοση:

 Μάρκος Ε. Ρήγος, PhD
Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας - Υγείας Παιδείας και Εθελοντισμού
ΔΗΜΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ (ΟΤΑ)
Σοφοκλή Βενιζέλου 112 & Πρωτόπαππα
16310, Ηλιούπολη
Τηλ.: (0030) 210.9970000, 046
e-mail: rigosm@ilioupoli.gr
<http://www.ilioupoli.gr/psychology>

Ακολουθεί μια σειρά προτάσεων. Παρακαλείσθε να τις διαβάσετε με προσοχή και να σημειώσετε πόσο συχνά ισχύει η κάθε πρόταση γενικά στην καθημερινή σας ζωή.

	Κυκλώστε έναν αριθμό σε κάθε γραμμή					
	Ποτέ					Πάντα
1. Όταν είμαι σε ένταση, αντιλαμβάνομαι πού εντοπίζεται στο σώμα μου.	0	1	2	3	4	5
2. Όταν υπάρχει κάποια ενόχληση μέσα στο σώμα μου, το αντιλαμβάνομαι.	0	1	2	3	4	5
3. Αντιλαμβάνομαι σε ποια σημεία του σώματός μου νιώθω καλά.	0	1	2	3	4	5
4. Παρατηρώ τις αλλαγές στην αναπνοή μου, όπως εάν γίνεται πιο αργή ή πιο γρήγορη.	0	1	2	3	4	5
5. Αγνώ τη σωματική ένταση ή τη δυσφορία μέχρι να ενταθούν.	0	1	2	3	4	5
6. Αποσπώ την προσοχή μου από τις αισθήσεις δυσφορίας.	0	1	2	3	4	5
7. Όταν αισθάνομαι πόνο ή δυσφορία, προσπαθώ να συνεχίζω ανεπηρέαστος-η ό,τι κάνω.	0	1	2	3	4	5
8. Προσπαθώ να αγνοώ τον πόνο.	0	1	2	3	4	5
9. Απωθώ τα συναισθήματα δυσφορίας εστιάζοντας κάπου αλλού.	0	1	2	3	4	5
10. Όταν νιώθω δυσάρεστες σωματικές αισθήσεις, ασχολούμαι με κάτι άλλο ώστε να μην τις αισθάνομαι.	0	1	2	3	4	5
11. Όταν αισθάνομαι σωματικό πόνο, αναστατώνομαι.	0	1	2	3	4	5
12. Εάν αισθανθώ κάποια δυσφορία, αρχίζω να ανησυχώ ότι κάτι δεν πάει καλά.	0	1	2	3	4	5
13. Μπορώ να αντιληφθώ μια δυσάρεστη σωματική αίσθηση χωρίς να ανησυχήσω.	0	1	2	3	4	5
14. Μπορώ να παραμένω ήρεμος και να μην ανησυχώ όταν έχω συναισθήματα δυσφορίας ή πόνο.	0	1	2	3	4	5
15. Όταν βιώνω σωματική δυσφορία ή πόνο, δε μπορώ να το βγάλω από το μυαλό μου.	0	1	2	3	4	5
16. Μπορώ να αντιληφθώ την αναπνοή μου χωρίς η προσοχή μου να αποσπάται από ό,τι συμβαίνει γύρω μου.	0	1	2	3	4	5
17. Μπορώ να αντιλαμβάνομαι τις εσωτερικές σωματικές μου αισθήσεις ακόμη και όταν γύρω μου συμβαίνουν πολλά.	0	1	2	3	4	5
18. Όταν συζητώ με κάποιον, μπορώ να αντιλαμβάνομαι τη στάση του σώματός μου.	0	1	2	3	4	5

Πόσο συχνά ισχύει η κάθε πρόταση γενικά στην καθημερινή σας ζωή;

Κυκλώστε έναν αριθμό σε κάθε γραμμή

Ποτέ

Πάντα

19. Μπορώ να επαναφέρω την προσοχή μου στο σώμα μου, εάν κάτι με αποσπάσει.	0	1	2	3	4	5
20. Μπορώ να αλλάζω την εστίαση της προσοχής μου από τις σκέψεις στην αίσθηση του σώματός μου.	0	1	2	3	4	5
21. Μπορώ να διατηρώ την αντίληψη ολόκληρου του σώματός μου ακόμη και αν νιώθω πόνο ή δυσφορία σε κάποιο μέρος του.	0	1	2	3	4	5
22. Μπορώ συνειδητά να εστιάζω στην αίσθηση του σώματός μου ως σύνολο.	0	1	2	3	4	5
23. Παρατηρώ πώς αλλάζει το σώμα μου όταν είμαι θυμωμένος.	0	1	2	3	4	5
24. Όταν κάτι δεν πάει καλά στη ζωή μου, μπορώ να το αισθανθώ στο σώμα μου.	0	1	2	3	4	5
25. Παρατηρώ ότι νιώθω διαφορετικά το σώμα μου μετά από μια γαλήνια εμπειρία.	0	1	2	3	4	5
26. Παρατηρώ ότι η αναπνοή μου ελευθερώνεται και διευκολύνεται όταν νιώθω άνετα.	0	1	2	3	4	5
27. Παρατηρώ πώς αλλάζει το σώμα μου όταν νιώθω ευτυχισμένος-η / χαρούμενος-η.	0	1	2	3	4	5
28. Όταν νιώθω παραφορτωμένος-η, μπορώ να βρω ηρεμία εστιάζοντας κάπου μέσα στο σώμα μου.	0	1	2	3	4	5
29. Όταν επικεντρώνομαι στο σώμα μου, νιώθω μια αίσθηση ηρεμίας.	0	1	2	3	4	5
30. Όταν νιώθω ένταση, μπορώ να τη μειώσω χρησιμοποιώντας την αναπνοή μου.	0	1	2	3	4	5
31. Όταν καταλαμβάνομαι από σκέψεις, μπορώ να ηρεμήσω το νου μου εστιάζοντας στο σώμα / στην αναπνοή μου.	0	1	2	3	4	5
32. Αφουγκράζομαι το σώμα μου για να αντιληφθώ τη συναισθηματική μου κατάσταση.	0	1	2	3	4	5
33. Όταν αναστατώνομαι, αφιερώνω χρόνο για να διερευνήσω πώς αισθάνεται το σώμα μου.	0	1	2	3	4	5
34. Όταν παίρνω αποφάσεις, συνυπολογίζω τις αισθήσεις του σώματός μου.	0	1	2	3	4	5
35. Νιώθω οικεία στο σώμα μου.	0	1	2	3	4	5
36. Αισθάνομαι ότι το σώμα μου μου παρέχει ασφάλεια.	0	1	2	3	4	5
37. Εμπιστεύομαι τα μηνύματα του σώματός μου.	0	1	2	3	4	5