

DAS S 21

Nome:

Data:

Per favore legga ogni frase e cerchi un numero 0, 1, 2 o 3 che indichi quanto la frase le si addice considerando gli ultimi giorni. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non impieghi troppo tempo per ogni frase.

L'indice della scala è:

- 0 Non mi si addice per niente
- 1 Si addice a me per alcuni aspetti, o a volte
- 2 Si addice a me per alcuni aspetti, o per buona parte delle volte
- 3 Si addice molto a me, o per la maggior parte delle volte

1	Ho trovato difficile calmarmi	0	1	2	3
2	Ero consapevole della secchezza della mia bocca	0	1	2	3
3	Non riesco a provare per niente un sentimento positivo	0	1	2	3
4	Ho provato difficoltà di respirazione (come: respiro eccessivamente rapido, mancanza del respiro anche in assenza di sforzo fisico)	0	1	2	3
5	Ho trovato difficile farmi venire iniziative per fare qualcosa	0	1	2	3
6	Ho avuto la tendenza a reagire eccessivamente a certe situazioni	0	1	2	3
7	Mi è capitato di tremare (specie alle mani)	0	1	2	3
8	Sentivo che ero troppo nervoso	0	1	2	3
9	Mi sono preoccupato a proposito di certe situazioni nelle quali potevo andare in panico o fare la figura dello stupido	0	1	2	3
10	Sentivo che non avevo voglia di fare niente	0	1	2	3
11	Mi sentivo agitato	0	1	2	3
12	Trovavo difficile rilassarmi	0	1	2	3
13	Mi sentivo abbattuto e malinconico	0	1	2	3
14	Ero intollerante verso tutto quello che mi tratteneva da quello che stavo facendo	0	1	2	3
15	Sentivo che ero vicino ad andare in panico	0	1	2	3
16	Non ero in grado di entusiasarmi per niente	0	1	2	3
17	Mi sono sentita una persona di poco valore	0	1	2	3
18	Sentivo di essere piuttosto permaloso	0	1	2	3
19	Ero consapevole dell'azione del mio cuore in assenza di sforzo fisico (come: senso di aumento del ritmo cardiaco, cuore che manca un battito)	0	1	2	3
20	Mi spaventavo senza alcuna ragione	0	1	2	3
21	Sentivo che la vita era senza significato	0	1	2	3