**GADS-R**

1. Nel corso dell’ultima settimana, in quale misura le sue preoccupazioni le hanno procurato stress o le hanno causato difficoltà nella sua vita quotidiana? (Indichi il numero corrispondente).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Per nulla |  |  |  | Moderatamente | |  |  | In misura estrema |

1. Per quanto tempo durante l’ultima settimana si è preoccupato delle situazioni della sua quotidianità?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Mai |  |  |  | La metà del mio tempo | |  |  | Tutto il mio tempo |

1. Nel corso dell’ultima settimana, quanto spesso si è trovato/a a mettere in atto i comportamenti elencati di seguito, al fine di gestire le sue emozioni? (Associ a ciascuna affermazione uno dei numeri della scala sotto elencata)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | |
| Mai |  |  | |  | | La metà del mio tempo | | |  | |  | Tutto il mio tempo | |
| 1. Ho tentato di distrarmi | | |  | | 1. Ho cercato rassicurazioni | | |  | | 1. Ho ricercato prove che confermassero le mie preoccupazioni | | |  |
| 1. Ho cercato di non pensarci | | |  | | 1. Ho discusso con me stesso | | |  | | 1. Mi sono comportato in modo prudente | | |  |
| 1. Ho cercato delle spiegazioni per ciò che mi è accaduto | | |  | | 1. Ho provato a non pensare alle cose che mi preoccupano | | |  | | 1. Ho pianificato come comportarmi nel caso le mie preoccupazioni si avverassero. | | |  |

1. Quanto spesso, nel corso dell’ultima settimana, si è ritrovato ad evitare le seguenti situazioni per non sentirsi preoccupato? (Associ a ciascuna affermazione uno dei numeri della scala sotto elencata)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | |
| Mai |  |  | |  | | La metà del mio tempo | | |  | |  | Tutto il mio tempo | |
| 1. Situazioni nuove | | |  | | 1. Situazioni incerte | | |  | | 1. Di pensare a me stesso e ai miei problemi | | |  |
| 1. Situazioni in cui erano presenti altre persone | | |  | | 1. Pensieri di malattia | | |  | | 1. Altro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |  |

1. Elenchiamo di seguito un certo numero di convinzioni che le persone hanno rispetto alle loro preoccupazioni. Ci indichi quanto ciascuna di esse si adatta a lei, scegliendo un numero dalla scala sotto elencata.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| Non ci credo per nulla | |  |  |  |  |  |  |  |  | Sono completamente convinto che sia vero |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| La mia preoccupazione può farmi impazzire |  | Preoccuparmi mi aiuta a gestire i problemi |  |
| La preoccupazione può farmi ammalare e avere un crollo fisico |  | Se mi preoccupo mi sento più pronto a reagire |  |
| Preoccuparsi è pericoloso per il mio organismo |  | Preoccuparmi mi aiuta a sentirmi sicuro |  |
| Non riesco a smettere di preoccuparmi quando inizio |  | Preoccuparmi mi aiuta a fare in modo che le cose vengano fatte |  |
| La mia preoccupazione quando parte è incontrollabile |  | Se non mi preoccupo in anticipo potrebbe succedermi qualcosa di brutto |  |
| Se mi preoccupo troppo potrei perdere il controllo delle mie azioni |  | Preoccuparmi mi aiuta a risolvere i problemi |  |