

## CAS-1

1. Per quanto tempo durante l'ultima settimana si è ritrovato/a a rimuginare sui suoi problemi? (Indichi il numero corrispondente)

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

2. Per quanto tempo durante l'ultima settimana si è concentrato sugli eventi che considera minacciosi (es. sintomi, pensieri, pericoli)? (Indichi il numero corrispondente)

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

3. Nel corso dell'ultima settimana, quanto spesso si è trovato/a a mettere in atto i comportamenti elencati di seguito, al fine di fronteggiare i suoi pensieri/emozioni negativi? (Associa 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

- |                                 |   |   |   |                                      |   |
|---------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|---|
| a) Ho evitato alcune situazioni | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | d) Ho cercato di non pensare alle cose che mi preoccupano | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | g) Ho fatto uso di alcol/droghe      | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| b) Ho cercato rassicurazioni    | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | e) Ho tentato di sopprimere le mie emozioni               | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | h) Mi sono sfogato in modo impulsivo | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |

4. Elenchiamo di seguito un certo numero di convinzioni che le persone hanno. 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

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Preoccuparmi troppo può farmi avere un crollo fisico e/o mentale | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | Preoccuparmi in anticipo aiuta a essere preparati e a trovare soluzioni ai problemi | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| Le emozioni forti sono pericolose                                | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | Concentrarmi (essere in allerta) su possibili pericoli mi tiene al sicuro           | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| Il mio rimuginio è incontrollabile                               | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | È importante eliminare certi pensieri dalla mente                                   | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |
| Certì pensieri (ossessioni) possono farmi impazzire              | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> | Analizzare i miei problemi mi aiuta a trovare delle risposte                        | <input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/> |