

**PBRS**

(Papageorgiou & Wells)

La maggior parte delle persone ha avuto pensieri depressivi nella sua vita. Quando un pensiero depressivo è prolungato e ripetitivo è chiamato *rimuginio*. Questo questionario riguarda le credenze che le persone hanno sul rimuginio. Di seguito può leggere alcune di queste credenze. Le chiediamo di leggere ogni affermazione e indicare quanto è generalmente d’accordo con ciascuna cerchiando il numero corrispondente nelle colonne di destra.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate. La preghiamo di rispondere a tutte le affermazioni

**1 = non sono d’accordo 2 = sono poco d’accordo**

**3 = sono abbastanza d’accordo 4 = sono molto d’accordo**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Ho bisogno di rimuginare sui miei problemi per capire le mie emozioni | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ho bisogno di rimuginare su eventi negativi del passato per dar loro un senso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ho bisogno di rimuginare sui miei problemi per trovare la causa del mio umore | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Il rimuginio aiuta a concentrarmi sulle cose importanti | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Rimuginare sul passato mi aiuta a prevenire errori o fallimenti | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ho bisogno di rimuginare sui miei problemi per trovare risposte alla mia depressione | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Rimuginare sui miei sentimenti mi aiuta a scoprire come nasce la mia depressione | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Rimuginare sul mio stato d’animo mi aiuta a capire dove ho sbagliato o fallito | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Rimuginare sul passato mi aiuta a capire come le cose potevano andare meglio | 1 | 2 | 3 | 4 |