**MDD-S**

1. Nel corso dell’ultima settimana, in che misura la sua depressione è stata intensa e quanto le ha 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 trovato/a a rimuginare e analizzare i suoi pensieri e le sue emozioni, per cercare di capire perché lei si sente così? (Indichi il numero corrispondente)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, per gestire il suo umore? (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 riposare di più
 |  | 1. Ho ridotto le mie attività quotidiane
 |  | 1. Ho analizzato i motivi per cui mi sento così
 |  |
| 1. Ho cercato spiegazioni per le cose che mi sono accadute
 |  | 1. Ho provato a eliminare le preoccupazioni dalla mia testa
 |  | 1. Mi sono arrabbiato con me stesso
 |  |
| 1. Ho fatto uso di alcol
 |  | 1. Mi sono punito/a in qualche modo
 |  | 1. Ho incrementato le ore di sonno
 |  |

1. Quanto spesso, nel corso dell’ultima settimana, si è ritrovato ad evitare le seguenti situazioni? (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. Interessi/hobby

  |  | 1. Mettermi al lavoro
 |  | 1. Risolvere problemi
 |  |
| 1. Situazioni in cui erano presenti altre persone.
 |  | 1. Prendere decisioni
 |  | 1. Pianificare azioni future
 |  |

1. Elenchiamo di seguito un certo numero di credenze/convinzioni che le persone hanno rispetto ai loro pensieri depressivi (ruminazioni). 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Non posso controllare il rimuginio |  | Analizzare i problemi mi aiuta a gestirli |  |
| Avere pensieri depressivi è segno che mi sto ammalando |  | Se analizzo il motivo per cui mi sento in questo modo, troverò delle risposte |  |
| Il rimuginio controlla il mio comportamento e la mia vita |  | Analizzare ciò che mi è accaduto aiuta a comprendere la mia depressione |  |
| I miei pensieri depressivi mi fanno sentire una persona sbagliata/anormale. |  | Analizzare ciò che mi è accaduto mi aiuta a risolvere i problemi |  |