

da 0 (per nulla vera) a 2 (molto vera) quanto senti vere le seguenti affermazioni? confronta i risultati con lo schema successivo

1. Quando sento un piccolo cambiamento nel corpo (es. il battito accelerato, un dolorino) tendo a preoccuparmi.
2. Mi capita di “scansionare” l’ambiente per capire se c’è qualcosa che non va.
3. Spesso provo una sensazione di allerta anche senza un motivo chiaro.
4. Mi accorgo di notare più facilmente segnali negativi rispetto a quelli neutri o positivi.
5. Mi sento spesso “sul chi va là”, come se potesse succedere qualcosa.
6. Non mi entusiasma quando sto per vivere qualcosa di nuovo che non so come sarà.
7. Mi capita di immaginare lo scenario peggiore anche in situazioni normali.
8. Mi capita di pensare che “non ce la farò” anche quando in realtà non lo so.
9. Un’emozione intensa è un segnale di pericolo.
10. Mi accorgo che gli altri valutano le mie risorse meglio di me.
11. Mi spaventa l’idea di provare ansia.
12. La sera prima di dormire mi capita di rimuginare sullo stesso pensiero senza riuscire a fermarmi.
13. Quando provo ansia o paura tendo a scacciarla.
14. Quando mi agito, ho paura che si veda e mi agito ancora di più cercando di non farla vedere.
15. Mi capita di sentirmi sopraffatto dalle emozioni.
16. Spesso mi percepisco più fragile o vulnerabile di quanto gli altri pensino.

17. Mi capita di pensare che gli altri mi giudichino o mi possano ferire.
18. È difficile prendere decisioni perché sento parti interne che vogliono cose opposte.
19. Mi capita di sentirti "bloccato" tra ciò che desideri e ciò che pensi di dover fare
20. Spesso penso più difficile una situazione di quanto poi si rivelerà.
21. Cerco di evitare situazioni che rischiano di generarmi ansia.
22. Mi capita di controllare e ricontrollare per sentirmi più sicuro.
23. Cerco spesso rassicurazioni dagli altri.
24. Quando qualcuno mi fa una richiesta mi sento quasi in dovere di corrispondere.
25. Spesso mi sento impotente e mi pento di aver evitato una situazione difficile.