

## TEST sull'autovalutazione dell'ansia per il progetto DAMOCLE

(A cura di Laura Ricci)

*Questo test di autovalutazione serve per aiutarti a comprendere il tuo livello di ansia.*

*L'ansia è una risposta naturale del corpo allo stress. È una sensazione di preoccupazione, apprensione o paura che può essere accompagnata da sintomi fisici. Nonostante si caratterizzi come parte del normale meccanismo di autoconservazione, quando diventa eccessiva o persistente può interferire con il benessere e la qualità della vita sociale, personale e lavorativa.*

- 1) Di fronte alle situazioni quotidiane reagisco con calma:
  - MAI
  - A VOLTE
  - SPESSO
  - SEMPRE
  
- 2) Per la maggior parte del tempo mi sento:
  - PREOCCUPATO/A
  - IMPAURITO/A
  - IRRITABILE
  - NESSUNA DI QUESTE
  
- 3) Mi capita di pensare che possano succedermi delle cose brutte:
  - MAI
  - A VOLTE
  - SPESSO
  - SEMPRE
  
- 4) Quando ho un appuntamento importante mi sento tesa/o:
  - MAI
  - A VOLTE
  - SPESSO
  - SEMPRE
  
- 5) Negli ultimi 3 mesi ho difficoltà di concentrazione e mi pare che la mia memoria sia diminuita:
  - PER NULLA
  - POCO
  - ABBASTANZA
  - MOLTO
  
- 6) Mi sento soddisfatta/o della mia vita attuale:
  - PER NULLA
  - POCO
  - ABBASTANZA
  - MOLTO

- 7) Ho difficoltà nel prendere sonno, sonno interrotto, sonno insoddisfacente, difficoltà a svegliarmi, sogni e incubi:
- PER NULLA
  - POCO
  - ABBASTANZA
  - MOLTO
- 8) Quando mi si presenta un imprevisto vado nel panico:
- MAI
  - A VOLTE
  - SPESSO
  - SEMPRE
- 9) Nelle situazioni sociali mi sento a mio agio.
- MAI
  - A VOLTE
  - SPESSO
  - SEMPRE
- 10) Se mi capita di litigare con i miei famigliari mi sento molto turbata/o:
- PER NULLA
  - POCO
  - ABBASTANZA
  - MOLTO
- 11) Mi capita di pensare che possano succedere delle cose brutte alle persone a cui voglio bene:
- MAI
  - A VOLTE
  - SPESSO
  - SEMPRE
- 12) Durante la giornata mi vengono palpitazioni, sudorazione e sensazione di oppressione al petto.
- MAI
  - RARAMENTE
  - SPESSO
  - SEMPRE
- 13) Sento che tutto andrà bene e non accadrà niente di male:
- MAI
  - A VOLTE
  - SPESSO
  - SEMPRE

**English translation and assigned score to every question.**

TEST on anxiety self-assessment for the DAMOCLE project.

(Edited by Laura Ricci)

*This self-assessment test is to help you understand your level of anxiety.*

*Anxiety is the body's natural response to stress. It is a feeling of worry, apprehension or fear that may be accompanied by physical symptoms. Although it is characterized as part of the normal self-preservation mechanism, when it becomes excessive or persistent it can interfere with well-being and quality of social, personal, and work life.*

1) When faced with everyday situations I react calmly:

- NEVER 1
- ONCE 2
- OFTEN 3
- ALWAYS 4

2) Most of the time I feel:

- CONCERNED 0
- EMPAIRED 0
- IRRITABLE 0
- NONE OF THEM 4

3) I happen to think that bad things might happen to me:

- NEVER 4
- ONCE 3
- OFTEN 2
- ALWAYS 1

4) When I have an important appointment, I feel tense:

- NEVER 4
- ONCE 3
- OFTEN 2
- ALWAYS 1

5) In the last 3 months I have difficulty concentrating and I seem to have decreased my memory:

- NOT AT ALL 4
- A LITTLE 3
- OFTEN 2
- A LOT 1

6) I feel satisfied with my current life:

- NOT AT ALL 1
- VERY LITTLE 2
- A LOT 3
- VERY 4

7) I have difficulty getting to sleep, interrupted sleep, unsatisfactory sleep, difficulty waking up, dreams and nightmares:

- NOT AT ALL 4
- A LITTLE 3
- OFTEN 2
- A LOT 1

8) When something unexpected occurs to me I panic:

- NEVER 4
- SOMETIMES 3
- OFTEN 2
- ALWAYS 1

9) In social situations I feel comfortable.

- NEVER 1
- SOMETIMES 2
- OFTEN 3
- ALWAYS 4

10) If I get into an argument with my family members, I feel very upset:

- NOT AT ALL 4
- A LITTLE 3
- OFTEN 2
- A LOT 1

11) I happen to think that bad things might happen to people I love:

- NEVER 4
- SOMETIMES 3
- OFTEN 2
- ALWAYS 1

12) I get palpitations, sweating and tightness in my chest during the day.

- NEVER 4
- RARELY 3
- OFTEN 2
- ALWAYS 1

13) I feel that everything will be fine and nothing bad will happen:

- NEVER 1
- SOMETIMES 2
- OFTEN 3
- ALWAYS 4