

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE PER I DISTURBI D'ANSIA

G.B.Cassano e D. Cecconi, 1995

Risponda alle seguenti domande facendo riferimento a come si è sentito nell'ultimo anno, oppure negli ultimi mesi (segna "V" per VERO e "F" per FALSO)

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Ha mai avuto un attacco durante il quale ha improvvisamente sentito paura o estremo disagio inaspettatamente? | V | F |
| 2. Durante questi attacchi, avvertiva alcuni dei seguenti disturbi: palpitazioni, nodo alla gola o mancanza d'aria, vertigini, formicolio, caldo o freddo, tremori, testa confusa, sensazione d'irrealtà, timore di morire o impazzire o di perdere il controllo? | V | F |
| 3. Quando l'attacco è passato, Le è rimasta la paura che potesse tornare? | V | F |
| 4. Si sente a disagio o cerca di evitare di rimanere da solo, per paura di sentirsi male? | V | F |
| 5. Si sente a disagio o cerca di evitare i luoghi molto affollati (supermercati, chiese, piazze, stazione)? | V | F |
| 6. Si sente a disagio o cerca di evitare i luoghi chiusi (ascensori, stanze senza finestre, guida dell'auto)? | V | F |
| 7. Ha mai pensato di fare esami per accertare di non essere affetto da alcuna malattia particolare, dopo avere avuto questi attacchi? | V | F |
| 8. Ci sono situazioni sociali o cose da fare di fronte ad altre persone che Le provocano sentimenti di disagio o reazioni di ansia intensa o che addirittura cerca di evitare (come parlare in pubblico, mangiare davanti ad altri, firmare, usare bagni pubblici)? | V | F |
| 9. Ci sono altre cose delle quali ha particolarmente paura o che Le provocano ansia in maniera incontrollabile (certi luoghi, animali od oggetti)? | V | F |
| 10. Ci sono pensieri che Le tornano in mente senza che riesca a scacciarli, che Lei avverte come estranei alla Sua volontà e che Le provocano ansia? | V | F |
| 11. C'è qualcosa che si sente costretto a fare più volte in maniera irresistibile anche se riconosce che si tratta di un comportamento irragionevole, diretto a prevenire o evitare qualche evento temuto? | V | F |
| 12. Si sente come se dovesse accadere qualcosa di brutto o di terribile a Lei oppure ai Suoi familiari? Diventa ansioso per un minimo contrattempo o ritardo? Di fronte ad un incidente pensa subito che possa esservi coinvolto un Suo familiare? Le hanno mai detto che è troppo apprensivo? | V | F |

Se ha risposto VERO ad alcune delle domande, è possibile che sia presente un disturbo d'ansia; in questo caso è opportuno che ne parli al Suo medico curante. Spesso a queste condizioni può associarsi demoralizzazione oppure depressione, con sentimenti di tristezza, perdita dell'interesse o diminuzione delle abituali capacità nel lavoro, nella famiglia o nei rapporti con gli amici. Sono tutte condizioni che possono essere curate, permettendoLe di tornare al Suo abituale stile di vita.