

## Scheda II

### **Istruzioni per misurare il livello di stress**

(Holmes, University of Washington, School of Medicine).

Completare il presente questionario indicando quali sensazioni tra quelle elencate avete provato durante gli ultimi 15 giorni. Usare la seguente valutazione riportandola a lato di ogni sensazione.

0= mai provata

1= provata 1 o 2 volte

5 = provata diverse volte

10= provata quasi costantemente

<b>Sensazione</b>	<b>Frequenza</b>
Irritabilità	
Depressione	
Bocca e gola secca a causa della tensione	
Agire istintivamente	
Sbalzi emozionali	
Forte desiderio di piangere	
Desiderio di fuggire da tutto (vita quotidiana, famiglia, lavoro, ecc)	
Digrignare i denti	
Difficoltà a stare tranquillamente seduti	
Incubi	
Diarrea	
Bisticciare con qualcuno	
Blocco mentale	
Frequente bisogno di urinare	
Disturbi di stomaco	
Forte spinta a danneggiare (far del male) a qualcuno	
Confusione, pensiero confuso	
Parlare più velocemente del solito	
Affaticamento generale o abbattimento	
Sbalzi d'umore	
Tristezza	
Ansia	
Tensione muscolare	
Sentirsi sommersi dai problemi della vita quotidiana	
Trasalire sobbalzare facilmente	
Ostilità	
Tremori o contrazioni nervose	
Balbettare o increspicare nel parlare	
Incapacità a concentrarsi	
Difficoltà nell'organizzare i pensieri	
Insonnia	
Più impazienza del solito	
Mal di testa	
Dolore al collo	
Dolore alla schiena	
Perdita di appetito	

Diminuzione dell'interesse sessuale	
Aumento dell'appetito	
Smemoratezza	
Dolore al petto	
Conflitti interpersonali significativi ( famiglia, partner, amici...)	
Difficoltà di alzarsi per affrontare un nuovo giorno	
Sensazione che le cose siano fuori dal proprio controllo	
Sentirsi impotenti nell'affrontare i problemi della vita quotidiana	
Difficoltà a svolgere un'attività per lungo tempo	
Impulsività	
Desiderio di solitudine	
Difficoltà ad addormentarsi	
Lento recupero da un evento stressante	
Totale	

Per una valutazione del questionario sommare i valori assegnati.

Scala di valutazione del livello di stress:

0-19= basso livello di stress

20-49 medio livello di stress

50 e oltre: elevato livello di stress