

Test di Autovalutazione dell'Ansia

Questo breve test ti aiuterà a capire se stai sperimentando livelli elevati di ansia e se potrebbe essere utile approfondire la situazione con un professionista.

Istruzioni: Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = A volte
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

1. Mi sento nervoso o agitato senza un motivo apparente.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

2. Mi preoccupo eccessivamente per eventi o situazioni che potrebbero non accadere mai.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

3. Trovo difficile rilassarmi anche quando cerco di farlo.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

4. Mi sento spesso stanco o esausto a causa della tensione mentale o emotiva.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

5. Provo difficoltà a concentrarmi perché i pensieri ansiosi mi distraggono.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

6. Evito situazioni sociali o attività per paura di sentirmi ansioso.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

7. Mi sento sopraffatto quando devo affrontare più compiti o situazioni stressanti.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

8. Sento spesso tensione fisica, come irrigidimento muscolare o battito cardiaco accelerato.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

9. Ho difficoltà a dormire o mi sveglio frequentemente durante la notte.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

10. Mi preoccupo spesso di cosa gli altri pensano di me o delle mie azioni.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

Calcolo del Punteggio

Sommate i punteggi per ottenere un totale compreso tra **0 e 30**.

- **0-10: Basso livello di ansia**

Potresti avere una leggera preoccupazione occasionale, ma non sembra influire significativamente sulla tua vita quotidiana.

- **11-20: Ansia moderata**

Stai sperimentando livelli di ansia che possono influenzare alcune aree della tua vita. Potrebbe essere utile esplorare strategie per gestire meglio questa sensazione.

- **21-30: Elevato livello di ansia**

L'ansia sembra avere un impatto significativo sul tuo benessere. Potresti trarre beneficio da una consulenza con un professionista della salute mentale per esplorare le cause e le soluzioni.

Cosa fare con il tuo risultato

Se il tuo punteggio è medio o alto e senti che l'ansia sta influenzando la tua vita quotidiana, considerare un consulto con un professionista potrebbe essere un passo importante per gestire meglio la situazione. La terapia può offrirti strumenti pratici per ridurre l'ansia e migliorare la qualità della tua vita.