

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

Sensazione	Frequenza
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 incespicare 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