

Modulo 2.5 - **QUESTIONARIO K10 SU ANSIA E DEPRESSIONE**

(Kessler et al, 2002)

*Per favore, scrivi le tue iniziali e la data e **fai un segno**, per ciascuna domanda, sul cerchio vicino alla risposta che più corrisponde al tuo vissuto dell'ultimo mese.*

a. Iniziali _____ **b. Data** giorno|_| mese|_| anno|_|_|

1. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito molto stanco o spossato senza un vero motivo?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
2. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito nervoso, allarmato, preoccupato?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
3. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito talmente nervoso o allarmato che nulla e nessuno riusciva a rassicurarti o a calmarti?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
4. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito senza speranze per il futuro?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
5. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito irrequieto e incapace di stare fermo?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
6. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito così irrequieto da non riuscire a stare seduto, da doverti alzare e magari camminare su e giù?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
7. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito giù, demoralizzato?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
8. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito tanto giù che niente e nessuno era in grado di tirarti su, di farti star meglio?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
9. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti è sembrato che ogni cosa ti costasse sforzo e fatica?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai
10. **Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo ti sei sentito inutile?**
⑤ sempre o quasi ④ per buona parte del tempo ③ per un po' ②raramente ①mai

PUNTEGGIO: _____

Commenti: