

SCALA DI AUTOVALUTAZIONE DELL'ANSIA (ZUNG, 1971)

Il seguente test, permette di misurare l'ansia di stato relativa al periodo attuale. Leggi con attenzione le 20 frasi elencate di seguito e scegli la risposta che meglio descrive la tua situazione nell'**ultima settimana**. Rispondi velocemente **senza riflettere molto** e segna il punteggio relativo alla tua risposta su di un foglio a parte.

	Quasi mai	Qualche volta	Spesso	Molto Spesso
Mi sento più nervoso ed ansioso del solito	1	2	3	4
Mi sento impaurito senza alcun motivo	1	2	3	4
Mi spavento facilmente o sono preso dal panico	1	2	3	4
Mi sento a pezzi e mi sembra di stare per crollare	1	2	3	4
Mi sembra che tutto vada bene e che non capiterà niente di male	1	2	3	4
Mi tremano le braccia e le gambe	1	2	3	4
Sono tormentato dal mal di testa e dai dolori al collo e alla schiena	1	2	3	4
Mi sento debole e mi stanco facilmente	1	2	3	4
Mi sento calmo e posso stare seduto facilmente	1	2	3	4
Sento che il mio cuore batte veloce	1	2	3	4
Soffro di vertigini	1	2	3	4
Mi sembra di stare per svenire	1	2	3	4
Respiro con difficoltà	1	2	3	4
Ho sensazioni di intorpidimento e di formicolio alle dita delle mani e dei piedi	1	2	3	4
Soffro di mal di stomaco o di indigestione	1	2	3	4
Ho bisogno di urinare spesso	1	2	3	4
Le mie mani sono in genere asciutte e calde	1	2	3	4
La mia faccia diventa facilmente calda e arrossata	1	2	3	4
Mi addormento facilmente e mi sveglio riposato	1	2	3	4
Ho degli incubi	1	2	3	4

Somma i punti ottenuti e verifica il **risultato**:

Da **0 a 20** il tuo livello di ansia potrebbe essere **molto basso**.

Tra **21 e 40** il tuo livello di ansia potrebbe essere **basso**.

Tra **41 e 60** il tuo livello di ansia potrebbe essere **moderato**, potrebbe essere utile ridurla.

Tra **61 e 80** il tuo livello di ansia potrebbe essere **elevato** ed il problema meriterebbe attenzione clinica.