

LEIDS-R

Istruzioni

Qui di seguito troverà una serie di affermazioni che, in misura più o meno ampia, può applicare a se stesso.

Quasi tutte le affermazioni si riferiscono ai suoi pensieri riguardo determinati argomenti *quando a volte ti senti giù di morale o quando sei di cattivo umore*. Questo, però, **non implica** un umore profondamente depresso o una vera depressione.

Il suo compito è quello di indicare il valore con cui può applicare a sé stesso le affermazioni quando è moderatamente triste.

Provi ad immaginare la seguente situazione quando riempirà il questionario

Questa, di sicuro, non è una buona giornata, ma non ti senti veramente giù o depresso.

Forse il tuo umore è il primo segnale di qualcosa di più brutto, ma la situazione potrebbe migliorare in uno o due giorni.

In una scala da 0 a 10 (0 = per niente triste; da 6 = depresso; 10 = molto depresso) lei sceglierebbe il valore 3 o 4 per descrivere il suo umore

La scala appare così:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Per niente triste			Moderatamente triste			Depresso				Molto Depresso

Per favore, provi ad immaginare se stesso nella situazione precedentemente descritta, per esempio durante l'ultima volta in cui si è sentito triste (punteggio 3 o 4 nella scala)

{ Adesso si prenda del tempo per immaginare tale situazione }

Com'è stato in grado di immaginare la situazione precedente?

- Bene
- Abbastanza bene
- Per niente bene

Adesso proceda con la prossima domanda (anche se trova difficile immaginarsi in una condizione del genere)

Questo si applica a me : (cerchiare la risposta)

	Per niente	Un pò	Abbastanza	Molto	Moltissimo
1. Solo quando sono di buon umore penso in modo positivo.	0	1	2	3	4
2. Quando sono di cattivo umore tendo a prendere meno rischi del solito.	0	1	2	3	4
3. Quando mi sento triste passo più tempo pensando a cosa svelano i miei sentimenti della mia personalità.	0	1	2	3	4
4. Quando sono triste sono più creativo.	0	1	2	3	4
5. Quando sono giù di morale mi sento senza speranza riguardo tutto.	0	1	2	3	4
6. Quando mi sento giù sono più impegnato a tenere sotto controllo immagini e pensieri.	0	1	2	3	4
7. Quando sono triste faccio più cose delle quali mi pentirò.	0	1	2	3	4
8. Quando mi sento triste esco e svolgo attività più gratificanti del solito.	0	1	2	3	4
9. Quando mi sento triste è come se mi importasse meno di vivere o morire.	0	1	2	3	4
10. Quando sono triste sono più collaborativo.	0	1	2	3	4
11. Quando mi sento giù di morale sono meno incline ad essere in disaccordo con le persone.	0	1	2	3	4
12. Quando mi sento un pò triste penso di potermi concedere meno errori.	0	1	2	3	4
13. Quando sono giù di morale mi sento più spesso come travolto dagli eventi.	0	1	2	3	4
14. Se sono di cattivo umore cerco più del solito di evitare difficoltà e conflitti.	0	1	2	3	4
15. Quando mi sento giù ho una migliore percezione di quello che le persone vogliono realmente.	0	1	2	3	4
16. Sono più seccato dal perfezionismo quando sono triste.	0	1	2	3	4
17. Quando sono triste mi capita più del solito di pensare che non potrò far felice nessuno.	0	1	2	3	4
	Per niente	Un pò	Abbastanza	Molto	Moltissimo

Continua sulla prossima pagina

Questo si applica a me : (cerchiare la risposta)

	Per niente	Un pò	Abbastanza	Molto	Moltissimo
18. Quando sto male sento, più frequentemente del solito, di voler rompere le cose.	0	1	2	3	4
19. Lavoro più intensamente del solito quando mi sento giù.	0	1	2	3	4
20. Quando mi sento triste mi sento più inadeguato ad affrontare doveri ed interessi quotidiani.	0	1	2	3	4
21. Quando sono di cattivo umore, sono seccato più del solito da pensieri aggressivi.	0	1	2	3	4
22. Quando mi sento giù divento più facilmente cinico o sarcastico.	0	1	2	3	4
23. Quando mi sento giù avrei più voglia di scappare da tutto.	0	1	2	3	4
24. Quando sono triste mi sento più come me stesso.	0	1	2	3	4
25. Quando mi sento giù tendo a trascurarmi, di più.	0	1	2	3	4
26. Quando mi sento triste faccio più cose rischiose.	0	1	2	3	4
27. Ho più problemi di concentrazione quando sono triste.	0	1	2	3	4
28. Quando mi sento giù sono più gentile.	0	1	2	3	4
29. Quando mi sento triste perdo la pazienza più facilmente.	0	1	2	3	4
30. Quando mi sento triste credo fortemente che le persone starebbero meglio se fossi morto.	0	1	2	3	4
31. Quando sono giù di morale sono più incline a cercare di tenere tutto sotto controllo.	0	1	2	3	4
32. Quando mi sento triste spendo più tempo pensando alle possibili cause dei miei sentimenti.	0	1	2	3	4
33. Quando sono triste penso più spesso a come la mia vita sarebbe potuta essere differente.	0	1	2	3	4
34. Quando mi sento triste pensieri di morte o autolesionistici mi passano per la testa più del solito.	0	1	2	3	4
	Per niente	Un pò	Abbastanza	Molto	Moltissimo