

Le seguenti affermazioni indicano in che modo si sentono alcune volte le persone. Indica in che misura ciascuna affermazione descrive la tua situazione considerando la seguente scala:

Quasi mai	A volte	Spesso
1	2	3

1. Quando ho paura faccio fatica a respirare
2. Quando sono a scuola mi viene il mal di testa o il mal di pancia
3. Non mi piace stare con le persone che non conosco
4. Ho paura quando non dormo a casa mia
5. Ho paura di non piacere agli altri
6. Quando ho paura mi sembra di svenire
7. Sono nervoso/a
8. Voglio sempre stare insieme ai miei genitori
9. La gente mi dice che sembro nervoso/a
10. Sono nervoso quando mi trovo insieme a delle persone che non conosco bene
11. Non mi piace andare a scuola
12. Quando mi viene paura mi sembra di impazzire
13. Mi preoccupa dormire da solo/a
14. Mi preoccupa di essere bravo/a al pari degli altri
15. Quando ho paura mi sembra che le cose non siano reali
16. Faccio dei brutti sogni sui miei genitori
17. Andare a scuola mi preoccupa
18. Quando ho paura il cuore mi batte più velocemente
19. Mi sento tremante e debole
20. Faccio dei brutti sogni in cui mi accadono cose terribili
21. Mi preoccupa che nel futuro vada tutto bene
22. Quando ho paura sudo molto
23. Sono una persona che si preoccupa molto
24. Provo veramente paura anche senza valide ragioni
25. Ho paura a stare a casa da solo/a
26. Faccio fatica a parlare con le persone che non conosco
27. Quando ho paura mi sembra di soffocare
28. Gli altri mi dicono che mi preoccupa troppo
29. Non mi piace stare lontano dalla mia famiglia
30. Ho paura di avere un attacco di panico
31. Ho paura che capiti qualcosa di brutto ai miei genitori
32. Sono timido/a con le persone che non conosco bene
33. Mi preoccupa del futuro
34. Quando ho paura mi viene da vomitare
35. Mi preoccupa di far le cose bene
36. Ho paura ad andare a scuola
37. Mi preoccupa delle cose che sono accadute nel passato
38. Quando ho paura mi vengono le vertigini