

Iniziato	sabato, 5 ottobre 2024, 10:14
Stato	Completato
Terminato	sabato, 5 ottobre 2024, 10:15
Tempo impiegato	1 min. 27 secondi
Punteggio	5,00/16,00
Valutazione	3,13 su un massimo di 10,00 (31,25%)

Domanda 1

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Mi sono ritrovato/a arrabbiato/a per cose piuttosto banali.

- ☐ Non mi è successo
- ☒ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Domanda 2

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Ero consapevole della secchezza della mia bocca.

- ☐ Non mi è successo
- ☒ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Domanda 3

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ho avuto difficoltà nella respirazione (ad esempio respiro eccessivamente rapido).

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 4

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ho avuto la tendenza a reagire in modo eccessivo alle situazioni.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 5

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ho provato una sensazione di tremore, come se le gambe mi cedessero.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 6

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Mi sono agitato/a piuttosto facilmente.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 7

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Mi sono sentito/a impaziente quando sono stato/a in qualche modo rallentato, ad esempio da ascensori, semafori o persone che mi hanno fatto aspettare.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 8

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ho sudato in modo considerevole (ad esempio con le mani sudate), anche senza fare alcuna attività fisica.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 9

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Mi sono spaventato/a senza una buona ragione.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 10

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ero consapevole della mia frequenza cardiaca, anche quando non stavo facendo alcuna attività fisica.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 11

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Mi sono sentito/a molto irritabile.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 12

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ho sperimentato una sensazione simile al panico.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 13

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ho avuto difficoltà a calmarmi dopo che qualcosa mi ha sconvolto.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 14

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Ho trovato difficile tollerare interruzioni di ciò che stavo facendo.

- ☐ Non mi è successo
- ☒ Mi è successo qualche volta✔
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Domanda 15

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Ero in uno stato di tensione nervosa per quello che stavo facendo.

- ☒ Non mi è successo✔
- ☐ Mi è successo qualche volta
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,25 su 1,00

Domanda 16

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Ero preoccupato/a per situazioni in cui sarei potuto/a andare nel panico e fare una figuraccia.

- ☐ Non mi è successo
- ☒ Mi è successo qualche volta✔
- ☐ Mi è successo spesso
- ☐ Mi è successo quasi sempre

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Ottieni l'app mobile
Politiche