

TEST DI AUTOVALUTAZIONE DELL'ANSIA DI MALATTIA IPOCONDRIA

Riadattamento del Test sull'ipocondria tratto da: "Conosci la tua personalità di **Hans Eysenck e Glenn Wilson** -2000, Traduttore Magliano L. Editore BUR Biblioteca Univ. Rizzoli (collana Superbur benessere)

L' ipocondria è una vera e propria tendenza ad avvertire sintomi psicosomatici e a immaginarsi ammalati. Con questo test possiamo misurare l'intensità dell'ansia di malattia presente in ciascuno di noi!

Rispondi alle domande con sincerità, attribuisce un punto ad ogni risposta NO, un punto ad ogni risposta SI e mezzo punto per ogni punto interrogativo. (seguendo le indicazioni alla fine del test.)

		SI	NO
6 -	Di solito, ti senti in forma?	SI	NO
13 +	Soffri spesso di inappetenza?	SI	NO
20 +	La tua pelle è molto sensibile e delicata?	SI	NO
27 +	Provi frequentemente la sensazione di svenire?	SI	NO
34 +	Soffri di emicranie più spesso rispetto a quanto ne soffre la maggioranza delle persone che conosci?	SI	NO
41 +	Avverti occasionalmente una contrazione o una fitta improvvisa in faccia, alla testa o alle spalle?	SI	NO
48 +	Hai molta paura di prendere un malanno?	SI	NO
55 +	Ti senti in dovere di correre dal medico anche se ritieni di avere un semplice raffreddore?	SI	NO
62 +	Soffri di un'estrema spossatezza nervosa?	SI	NO
69 +	Ti considerano una persona malaticcia?	SI	NO
76 +	Nell' armadietto delle medicine, conservi tutti i resti dei farmaci che ti erano stati prescritti una volta o l'altra?	SI	NO
83 +	Sei molto apprensiva per quanto riguarda la tua salute?	SI	NO
90 +	Una sofferenza o un dolore fisico molto forti ti impediscono di concentrarti nel lavoro?	SI	NO
97 +	Sei spesso disturbata da un diffuso e forte prurito?	SI	NO
104 -	Normalmente godi di buona salute?	SI	NO
111 +	Nella tua famiglia il mal di stomaco è di casa?	SI	NO
118 +	Gli altri ti dimostrano poca comprensione quando stai poco bene?	SI	NO
125 +	Soffri abitualmente di stipsi?	SI	NO
132 +	Hai mai sofferto di un vero e proprio esaurimento nervoso?	SI	NO
139 +	Sei infastidita spesso da forti palpitazioni?	SI	NO
146 +	Sei molto apprensiva se qualche tuo familiare si ammala?	SI	NO
153 +	Hai sempre le mani e i piedi freddi anche quando fa caldo?	SI	NO
160 +	Avverti spesso un senso di oppressione che ti rende pesante il respiro?	SI	NO
167 +	Ritieni che sia una perdita di tempo precipitarsi dal medico per la più banale delle indisposizioni, come ad esempio un raffreddore?	SI	NO
174 +	Non appena prendi un raffreddore, ti affretti a metterti a letto?	SI	NO
181 +	La mattina ti esamihi sempre, o quasi sempre, la lingua davanti allo specchio?	SI	NO
188 +	Sali tutti i giorni sulla bilancia per verificare il tuo peso?	SI	NO
195 +	Avverti spesso ronzii o rumori fastidiosi nell' orecchio?	SI	NO
202 +	Hai frequentemente la sensazione di un nodo alla gola che ti soffoca?	SI	NO

209 +	Sei soggetta ad accessi improvvisi di calore o di freddo?	SI	NO
<p>Davanti alle domande c'è un numero con un segno. Il + corrisponde ad un SI ed il – ad un NO. Sommate i punteggi procedendo così: Se davanti alla domanda a cui avete risposto SI, vi è un numero con segno + (es.:13+ Soffri spesso di inappetenza?) otterrete 1 punto; se avete risposto NO otterrete 0 punti, se avete risposto SI e NO otterrete mezzo punto.</p>			
RISULTATO			
Punteggio da			
1 a 4	Punteggio minimo. Assenza di ansia di malattia Quelli che riportano punteggi bassi, raramente si ammalano e non si angustiano granché per la propria salute		
5 a 6	Punteggio nella media.		
7 a 21	Punteggio alto. Rivolgersi ad un professionista. E' possibilissimo che un individuo che totalizza un punteggio molto alto su questa scala, sia ammalato sul serio, ricordiamoci però che le troppe risposte affermative, data la grande varietà di malanni elencati, fa sì che il caso diventi quanto mai ipotetico. Le persone che ottengono punteggi alti lamentano una caterva di disturbi organici, si preoccupano oltre misura del proprio stato di salute e spesso esigono una sollecita comprensione da parte del medico, dei familiari, e degli amici.		
Dr Ettore Zinzi Psicologo e Psicoterapeuta Clinico e di Comunità Cell. 3477604431 (P.IVA: 02767510734 C.F. ZNZTTR77P28LO49M) Studio Clinico Taranto (74123) ---Via Campania, 10 Studio Clinico Palagiano (74019) ---Via Segni angolo Via Pertini Email: ettorezinzi@msn.com Pagina Web: http://www.psicologo-taranto.com			