

La DBT va bene per te?

Compila questo semplice quiz per scoprire se la DBT può esserti utile. Leggi ciascuna frase e scegli ciascuna risposta che meglio si presta a descrivere il tuo atteggiamento. Rispondi ad ogni domanda con "si" o "no". Il questionario va compilato per intero ed individualmente, senza l'aiuto di altre persone. Conta a quante domande hai risposto "si" e controlla il punteggio alla fine del quiz.

ATTIVAZIONE EMOTIVA		
Mi sento teso/a, stressato/a o al limite della sopportazione anche quando non c'è niente che mi mette alla prova.	Si	No
Anche se ci provo non riesco a rilassarmi quanto vorrei .	Si	No
Mi sento nervoso/a e spesso penso di non riuscire nelle cose.	Si	No
Se sento un rumore forte sobbalzo e mi metto in allarme, anche quando non è niente di pericoloso.	Si	No
Impiego più tempo degli altri per rilassarmi.	Si	No
Mi aspetto sempre che mi succeda qualcosa di brutto.	Si	No
Mi sento vulnerabile, mi sembra che tante cose possono turbarmi, anche se non c'è nulla di particolare che mi possa fare del male.	Si	No
Le mie emozioni sono sempre "accese" o sono pronte per esserlo anche quando cerco di stare calmo/a e rilassato/a.	Si	No
Mi sento depresso/a.	Si	No
Le mie reazioni emotive sono intense, ma non riesco a fare niente per cambiarle.	Si	No
A volte desidero morire.	Si	No
ALTA SENSIBILITA' EMOTIVA		
Non ci vuole molto per farmi scattare. Reagisco emotivamente anche a eventi di poca importanza.	Si	No
Mi capita spesso di commuovermi guardando la pubblicità con messaggi sentimentali o emotivi.	Si	No
Mi si legge in faccia subito come sto. Quando provo qualcosa in genere la esprimo apertamente.	Si	No
Gli altri mi dicono che sono una persona emotiva.	Si	No
Credo di sentire le emozioni con più intensità degli altri.	Si	No
Quando qualcuno sta male, sto male anch'io.	Si	No
Spesso mi sembra di sapere cosa gli altri pensano o sentono, è	Si	No

qualcosa che noto.		
LENTA RIDUZIONE DELLA TENSIONE EMOTIVA		
Se provo qualcosa è difficile uscire da quello stato emotivo, mi dura tanto.	Si	No
Le mie emozioni più forti sembra debbano durare per sempre.	Si	No
Non riesco facilmente a smettere di sentirmi ansioso/a e depresso/a .	Si	No
SFIDUCIA NELLE EMOZIONI		
Spesso non riesco a capire dalle mie emozioni come comportarmi o cosa fare.	Si	No
Non mi fido del mio istinto come mi sembra invece che altri facciano.	Si	No
Vorrei eliminare i miei sentimenti o emozioni poichè mi sono di ostacolo piuttosto che aiutarmi.	Si	No
FUGA DALLE EMOZIONI		
Quando sono teso/a, faccio qualsiasi cosa per allontanarmi da questi sentimenti il prima possibile.	Si	No
Se qualcuno mi ferisce, me ne vado immediatamente senza pensare alle conseguenze del mio gesto.	Si	No
Non sopporto quando comincio a sentirmi depresso/a.	Si	No
Non riesco a sopportare emozioni intense anche se sono normali in certe circostanze.	Si	No
EVITAMENTO DELLE EMOZIONI		
Anche se non hanno fatto qualcosa di specifico a me, mi tengo lontano/a dalle persone che mi mettono a disagio.	Si	No
Evito situazioni e persone che in passato mi hanno ferito/a, anche quando questo è difficile da fare.	Si	No
Faccio di tutto per evitare di essere ferito/a anche quando potrei perdere occasioni di avere ciò che voglio per il futuro.	Si	No
Le persone che mi conoscono bene mi dicono che sono “fifone/a” perché non mi piace rischiare.	Si	No
Le emozioni o sentimenti intensi che provo mi spaventano.	Si	No
NON POTER ASPETTARE/SENSO DI URGENZA		
Non posso aspettare che i problemi si risolvano , anche quando so che le situazioni richiedono tempo.	Si	No

Potrei dire di essere impulsivo/a. Faccio un sacco di cose senza pensare perché voglio vedere i risultati subito.	Si	No
Mi dicono che sono impaziente perché voglio le cose subito.	Si	No
Vado in ansia perché penso che i miei problemi debbono essere risolti subito.	Si	No
Mi terrorizza il futuro. Qualcosa di terribile potrebbe accadere se non sto attento/a.	Si	No
Spesso agisco senza pensare.	Si	No
Sento un forte bisogno di cambiare la mia vita	Si	No

Punteggio:

Numero risposte “si”	Risultato
Meno di 10	La DBT probabilmente non è per te
11-15	La DBT ti può offrire qualcosa e tu potresti con molta probabilità constatare dei miglioramenti nella tua vita di tutti i giorni
16-24	Sicuramente la DBT ha qualcosa da offrirti e tu puoi contattarci e farci domande e sapere come fare per iniziarla
Più di 24	La DBT è qualcosa che stai cercando da tempo e potresti sicuramente trarre beneficio da questo tipo di terapia

Nota: se hai risposto “si” in più di una categoria di domande, puoi sicuramente aspettarti che la DBT ti sarà di aiuto, anche se hai risposto pochi “si”.

Fonte : Atlanta DBT Center . Riproduzione autorizzata.