

**- Scala di autovalutazione dell' ansia di Zung - SELF-RATING ANXIETY STATE (WWK Zung, 1971)**

Leggi attentamente ciascuna delle 20 frasi elencate qui sotto: in che misura ciascuna di esse descrive come ti sei sentito nel corso di quest' ultima settimana? Ti sei sentito così "quasi mai o raramente", "qualche volta", "spesso", "quasi sempre"? Per ogni frase fai una crocetta nella colonna che ti sembra la più appropriata a descrivere come ti sei sentito.

		Quasi mai	qualche volta	spesso	quasi mai
1)	Mi sento più nervoso ed ansioso del solito	1	2	3	4
2)	Mi sento impaurito senza alcun motivo	1	2	3	4
3)	Mi spavento facilmente o sono preso dal panico	1	2	3	4
4)	Mi sento a pezzi e mi sembra di stare per crollare	1	2	3	4
5)	Mi sembra che tutto vada bene e che non capiterà niente di male	4	3	2	1
6)	Mi tremano le braccia e le gambe	1	2	3	4
7)	Sono tormentato dal mal di testa e dai dolori al collo e alla schiena	1	2	3	4
8)	Mi sento debole e mi stanco facilmente	1	2	3	4
9)	Mi sento calmo e posso stare seduto facilmente	4	3	2	1
10)	Sento che il mio cuore batte veloce	1	2	3	4
11)	Soffro di vertigini	1	2	3	4
12)	Mi sembra di stare per svenire	1	2	3	4
13)	Respiro con facilità	4	3	2	1
14)	Ho sensazioni di intorpidimento e di formicolio alle dita delle mani e dei piedi	1	2	3	4
15)	Soffro di mal di stomaco o di indigestione	1	2	3	4
16)	Ho bisogno di urinare spesso	1	2	3	4
17)	Le mie mani sono in genere asciutte e calde	4	3	2	1
18)	La mia faccia diventa facilmente calda e arrossata	1	2	3	4
19)	Mi addormento facilmente e mi sveglio riposato	4	3	2	1
20)	Ho degli incubi	1	2	3	4

**Scoring**

Il punteggio totale è compreso tra 0 e 80.  
 Fino a 20 il livello di ansia è molto basso;  
 tra 21 e 40, il livello di ansia è basso;  
 tra 41 e 60 è moderato;  
 tra 61 e 80 è elevato