

# TEST – Quanto è presente l'ansia nella tua vita?

Istruzioni: per ogni domanda scegli la risposta che senti più vicina a te:

A = Raramente | B = Qualche volta | C = Spesso o sempre

---

1. Ti capita di sentire il cuore accelerato o un senso di oppressione al petto senza una causa apparente?

- A. No, quasi mai
- B. A volte, in momenti di stress
- C. Sì, frequentemente o senza motivo chiaro

2. Come reagisci davanti a situazioni nuove o imprevedibili?

- A. Con curiosità o tranquillità
- B. Con leggera preoccupazione
- C. Con tensione, agitazione o evitamento

3. Hai difficoltà a dormire o ti svegli con pensieri che non riesci a controllare?

- A. Raramente
- B. Qualche volta
- C. Spesso, anche più notti a settimana

4. Ti capita di rimuginare o pensare in modo ripetitivo a qualcosa che ti preoccupa?

- A. Quasi mai
- B. Succede, ma riesco a fermarmi
- C. Spesso, mi è difficile smettere

5. Come ti senti quando non riesci a controllare ciò che accade intorno a te?

- A. Va bene, mi adatto
- B. Mi agito un po', ma ci sto
- C. Mi sento in allarme o sopraffatta

6. Eviti luoghi, situazioni o persone per paura di stare male?

A. No

B. Qualche volta

C. Sì, spesso

7. Ti capita di avere sintomi fisici inspiegabili (mal di pancia, vertigini, nodo alla gola)?

A. Raramente

B. Ogni tanto

C. Sì, con frequenza

8. Come ti senti quando hai molto da fare in poco tempo?

A. Riesco a organizzarmi

B. Mi sento sotto pressione

C. Vado in tilt o mi blocco

9. Quanto spazio occupano le preoccupazioni nella tua giornata?

A. Poco, riesco a tenerle a bada

B. Abbastanza, ma non sempre

C. Tanto, fatico a pensare ad altro

10. Hai la sensazione di vivere in uno stato costante di tensione?

A. No, nella maggior parte dei casi mi sento rilassata

B. A volte sì, ma non sempre

C. Quasi sempre

---

## RISULTATI

Maggioranza di A – Lieve presenza d'ansia

Hai un buon equilibrio emotivo e riesci a gestire la tensione. Continua così, coltivando i tuoi spazi di calma.

Maggioranza di B – Ansia occasionale o situazionale

Hai una certa tendenza a preoccuparti o sentirti sotto pressione in alcune situazioni. Potresti beneficiare di tecniche di rilassamento o supporto leggero.

Maggioranza di C – Presenza significativa di ansia

L'ansia sembra avere un impatto importante sulla tua vita quotidiana. Un percorso psicologico può aiutarti a comprendere le sue radici e a ritrovare benessere.