

Questionario sul Benessere Generale GHQ-12

Nelle ultime due settimane si è sentito:	Più del solito	Come al solito	Meno del solito	Molto meno del solito
1.in grado di concentrarsi su ciò che stava facendo? <small>Es. Riesce a seguire il filo del discorso, a concentrarsi nella lettura, sul lavoro etc.</small>	0	1	2	3
2.di aver perso molto sonno tanto da preoccuparsi?	3	2	1	0
3.di essere produttivo (aver fatto tante cose) nella maggior parte delle attività?	0	1	2	3
4. in grado di prendere decisioni nella maggior parte dei casi?	0	1	2	3
5. costantemente sotto pressione?	3	2	1	0
6. di non essere in grado di superare le difficoltà?	3	2	1	0
7. in grado di ritagliarsi del tempo libero e goderne?	0	1	2	3
8. in grado di risolvere i suoi problemi?	0	1	2	3
9. infelice o depresso?	3	2	1	0
10. come se avesse perso la fiducia in se stesso?	3	2	1	0
11. come se avesse minore stima di sè?	0	1	2	3
12. con uno stato emotivo nel complesso felice?	0	1	2	3

Già da solo, con l'aiuto del colore del semaforo, puoi avere un'idea sul tuo stato di salute



punteggio da 0 a 14

Al momento sembra che non hai nessun problema psicologico.



punteggio da 15 a 19

C'è qualcosa che non va: potrebbe esserti utile chiedere un nostro consiglio.



punteggio da 20 a 36

Forse ha bisogno di una mano! Ti consigliamo di rivolgerti al nostro sportello.