

## CONEIX EL TEU ESTAT EMOCIONAL ACTUAL

A continuació trobarà una sèrie d'enunciats que ens permetran saber alguna cosa més sobre **com es troba** i el seu **estat d'ànim actual**.

Pot puntuar-los (de 0 al 3) en relació amb com se sent identificat amb cadascun.

**0** -Mai. **1**- A vegades. **2** - Normalment. **3** - Sempre.

1. Sentir inquietud i nerviosisme sense motiu aparent.
2. Patir por habitualment.
3. Certs pensaments es donen de manera reiterativa, i acaben preocupant en excés.
4. Tenir preocupacions que semblen poc habituals per als altres.
5. Dificultats de concentració.
6. Dificultats en la relació amb els altres, reaccionant amb irritabilitat o empipament.
7. Sentir-se poc valorat pels altres.
8. La confiança en un mateix és menor a la desitjada.
9. No agradar-se a un mateix.
10. Desitjos de ser diferent de com s'és.
11. Disgustos habituals amb un mateix.
12. Indecisió generalitzada, fins a en decisions aparentment senzilles.
13. No poder relaxar-se, sobretot perquè sempre hi ha coses que resoldre.
14. Dolors musculars, d'esquena, de cap... sense motiu aparent.
15. Sensació de falta de respiració i palpitations.
16. Somni alterat, amb dificultats per dormir, despertar-se a la nit, o aixecar-se massa aviat amb sensació de nerviosisme.
17. Pèrdua o excés de gana.
18. Tenir pensaments que poden semblar estranys als altres.
19. Desconfiar habitualment sobre les intencions de les persones.
20. Tenir la sensació de col·lapse mental.
21. No gaudir d'activitats normalment agradables.

22. Els altres s'adonen que ocorre alguna cosa i que s'ha canviat la forma de ser o actuar, sense donar-nos compte per un mateix.
23. No tenir ganes de fer gairebé res.
24. Disminució de la comunicació amb els altres.
25. Queixar-se habitualment i tenir dificultats per veure el costat positiu de les coses.
26. Estat negatiu i pessimista.
27. Insatisfacció generalitzada.
28. Sentir-se trist la major part del temps.
29. Tenir la sensació no que no se'n va a poder seguir endavant satisfactòriament.
30. No saber com resoldre una o diverses qüestions habitualment, i sentir-se malament per això.

Si en algunes o la majoria de les qüestions anteriors s'ha sentit identificat i ha respost amb **graduacions d'1 a 3** és probable que **l'assessorament psicològic** d'un professional pogués ajudar-lo amb les qüestions que l'incomodin.