

Scala di impatto dell'evento – rivista

(Impact of Event Scale – Revised; IES-R)

Daniel S. Weiss & Charles R. Marmar, 1996

Traduzione e adattamento di Michele Giannantonio

Nome e Cognome: _____

Codice (se richiesto): _____

Data: _____

Descriva brevemente l'evento traumatico: _____

Istruzioni: la seguente è una lista di difficoltà che le persone hanno talvolta in seguito ad eventi stressanti della vita. Legga per favore ogni frase ed indichi quanto l'ha coinvolta ognuna delle difficoltà in questione *relativamente agli ultimi sette giorni*.

Quanto è stato coinvolto da queste difficoltà?

⓪ = per niente, ① = un poco, ② = moderatamente, ③ = abbastanza, ④ = estremamente

1. Ogni cosa che me lo ricordava mi faceva vivere emozioni relative ad esso ⓪ ① ② ③ ④
2. Ho avuto difficoltà a restare addormentato ⓪ ① ② ③ ④
3. Altre cose hanno continuato a farmici pensare ⓪ ① ② ③ ④
4. Mi sono sentito irritabile ed arrabbiato ⓪ ① ② ③ ④
5. Ho evitato di lasciarmi sconvolgere quando ci ho pensato o
mi è stato ricordato ⓪ ① ② ③ ④
6. Ci ho pensato senza averne l'intenzione ⓪ ① ② ③ ④
7. Ho avuto la sensazione che non fosse successo o non fosse reale ⓪ ① ② ③ ④
8. Sono stato lontano da cose che potevano ricordarmelo ⓪ ① ② ③ ④
9. Le immagini di esso mi entravano nella mia mente all'improvviso ⓪ ① ② ③ ④
10. Sono stato nervoso e mi sono spaventato facilmente ⓪ ① ② ③ ④
11. Ho cercato di non pensarci ⓪ ① ② ③ ④

12. Sono stato consapevole di avere ancora molte emozioni su
di esso, ma non sono riuscito a gestirle ① ② ③ ④
13. Le mie emozioni riguardo ad esso sono state una specie
di intontimento ① ② ③ ④
14. Mi sono ritrovato a comportarmi o a provare emozioni come
se fossi ritornato indietro a quel momento ① ② ③ ④
15. Ho avuto difficoltà ad addormentarmi ① ② ③ ④
16. Ho provato ondate di forti emozioni relative ad esso ① ② ③ ④
17. Ho cercato di rimuoverlo dalla memoria ① ② ③ ④
18. Ho avuto difficoltà a concentrarmi ① ② ③ ④
19. Cose che me lo hanno fatto ricordare mi hanno provocato
reazioni fisiche come sudorazione, difficoltà a respirare, nausea
o accelerazione del cuore ① ② ③ ④
20. Ho fatto sogni su di esso ① ② ③ ④
21. Mi sono ritrovato ad essere guardingo e vigilante
rispetto all'ambiente o alle persone ① ② ③ ④
22. Ho cercato di non parlarne ① ② ③ ④