

D. Baroni, L. Caccico, S. Ciandri, C. Di Gesto,
L. Di Leonardo, A. Fiesoli, F. Lauretta,
A. Lebruto, G.R. Policardo, M. Rosadoni

**Quaderno di esercizi
per vincere**

L'ANSIA SOCIALE



Erickson

Conversare con qualcuno, parlare in pubblico, fare nuove conoscenze: se soffri di disturbo d'ansia sociale puoi provare un disagio spesso invalidante in queste situazioni, tanto da cercare in tutti i modi di evitarle. Per superare la paura del giudizio altrui, questo quaderno operativo propone un percorso di *auto-aiuto* in 10 step: gli efficaci consigli e i numerosi esercizi ti porteranno a riflettere sulle manifestazioni fisiologiche della tua ansia sociale e a individuare i pensieri disfunzionali che la alimentano, per provare a modificarli. L'obiettivo non è eliminare completamente il disturbo, ma imparare le tecniche migliori per affrontarlo e trovare il coraggio di esporti a situazioni sempre più ansiogene, al fine di ottenere un generale miglioramento della tua vita sociale.

“ **L'ansia sociale è la paura di esporsi al possibile giudizio degli altri.**

Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto

Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia le strategie e le tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.



Esercizi da scaricare



€ 17,50



www.erickson.it

Indice

Presentazione (a cura di G. Melli)	9
Introduzione (a cura di N. Marsigli)	11
PRIMA SEZIONE - Definire l'ansia sociale	
Capitolo 1 - Cos'è l'ansia sociale?	16
Capitolo 2 - Perché ho così paura del giudizio altrui?	22
Capitolo 3 - L'ABC del percorso	27
SECONDA SEZIONE - Esercizi per vincere l'ansia sociale	
Step 1 - Misurare l'ansia sociale	32
Step 2 - Rilassare mente e corpo	42
Step 3 - Confrontare aspettative e realtà	54
Step 4 - Osservare pensieri ed emozioni	64
Step 5 - Mettere in discussione i propri pensieri	72
Step 6 - Mettere in discussione le proprie credenze	86
Step 7 - Limitare inferenze e supposizioni	89
Step 8 - Confrontarsi con le proprie paure	96
Step 9 - Imparare ad essere assertivi	103
Step 10 - Prevenire le ricadute	114
Conclusioni	126
Bibliografia	133

Presentazione

Sempre più persone leggono libri di auto-aiuto per tentare di affrontare i propri problemi psicologici senza ricorrere a cure professionali. Il panorama letterario italiano è ormai estremamente ricco ed Erickson è uno degli editori di punta a riguardo, vantando un catalogo che copre la quasi totalità degli argomenti relativi alla salute mentale. Quello di cui molti sentono però l'esigenza è di quaderni operativi tramite i quali potersi esercitare, mettendo in pratica le strategie e le tecniche funzionali al cambiamento, che il più delle volte vengono soltanto citate nei suddetti testi. Non vi è infatti percorso di cura che non richieda un impegno attivo e costante da parte della persona stessa, che necessita di essere guidato e strutturato. Nasce così la serie di *Quaderni di esercizi* che Erickson ha pensato di proporre per passare dalla teoria alla pratica, per offrire uno strumento concreto che consenta ai lettori di essere artefici dei propri miglioramenti, attraverso una serie di esercizi specifici mirati a modificare i principali fattori di mantenimento dei disturbi psichici che li affliggono. Un modo nuovo e diverso di pensare a un libro di auto-aiuto, in cui la parola d'ordine è interattività. Quell'interattività che non potrà mai sostituirsi alla relazione con un terapeuta in carne e ossa, ma che può quantomeno ricalcare il lavoro a casa che chiunque affronti una psicoterapia è comunque chiamato a fare per ottenere gli obiettivi desiderati. Questa serie di volumi può infatti essere utilizzata dai diretti interessati, che non vogliono o non possano affrontare un percorso terapeutico con un professionista, ma si propone anche come efficace sussidio di lavoro per i clinici che necessitino di materiali per far esercitare i propri pazienti tra una sessione e l'altra.

Gabriele Melli

Presidente dell'Istituto di Psicologia e Psicoterapia
Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) di Firenze

Introduzione

L'ansia sociale è un disturbo piuttosto invalidante, genera molta sofferenza e spesso causa numerose ricadute e notevoli limitazioni nella vita quotidiana.

Nonostante sia un disturbo abbastanza diffuso tra la popolazione, è spesso sottovalutato e sottostimato sia da parte dei clinici, che lo derubricano a fattore secondario, sia da parte dei pazienti stessi e dei loro famigliari, che lo interpretano come semplice timidezza.

Inoltre, le persone che ne soffrono fanno spesso fatica a rivolgersi a un professionista, proprio a causa del timore del giudizio e per la vergogna che il disturbo stesso fa provare loro.

Si stima, infatti, che circa due terzi di chi soffre di ansia sociale non cerchi alcun tipo di aiuto.

Questo aspetto rappresenta una delle sfide maggiori a cui sono chiamati i professionisti della salute che si occupano del trattamento di questo disturbo.

Una possibile soluzione, o comunque un percorso alternativo di cura, è rappresentata dai libri di auto-aiuto. Infatti, tali strumenti si possono rivelare fondamentali per aiutare queste persone almeno a *cominciare* ad affrontare il loro disagio.

A tale scopo è stato scritto il libro di auto-aiuto *Stop all'ansia sociale* (2018), edito sempre da Erickson, nel quale viene tracciato un percorso che il lettore può seguire passo passo per affrontare il proprio disturbo. Questo percorso è stato elaborato sulla base del modello cognitivo-comportamentale, ma anche dell'esperienza di noi autori che, come terapeuti, da anni ci occupiamo del trattamento.

Nel volume, sono descritti gli interventi e le tecniche di lavoro usati solitamente con i pazienti in studio. Inoltre, vengono messe a disposizione delle schede di lavoro, e ulteriori materiali operativi e audio sono scaricabili dalle risorse online.

Successivamente abbiamo deciso di completare il manuale di auto-aiuto con questo quaderno di esercizi.

Questo tipo di libro (solitamente chiamato *workbook*) è stato pensato come una sorta di cassetta degli attrezzi da portare con sé nel proprio percorso di cambiamento personale.

Crediamo che entrambi questi volumi possano essere un'importante risorsa per chi vuole provare ad affrontare e superare il disturbo di ansia sociale. Di seguito, presentiamo nel dettaglio la struttura del quaderno.

LA STRUTTURA DELL'OPERA

Il quaderno si compone di due sezioni.

La prima sezione descrive in modo sintetico ma efficace, grazie all'utilizzo di tabelle, elenchi e box di approfondimento, quali sono le manifestazioni dell'ansia sociale e le sue cause, riconducibili dal punto di vista evolutivistico a un istinto primitivo di sopravvivenza e di ricerca di accettazione da parte del gruppo. Tuttavia, quando questa paura del rifiuto e del giudizio altrui compromette la qualità della vita di chi la prova, spesso la ragione è da individuare in un'interpretazione distorta degli eventi e nella formulazione di pensieri automatici negativi, che è importante imparare a correggere.

Per questo, nella seconda sezione, ricalcando il modello di auto-aiuto presentato in *Stop all'ansia sociale*, si sviluppa un percorso di intervento articolato in 10 step successivi:

1. Misurare l'ansia sociale
2. Rilassare mente e corpo
3. Confrontare aspettative e realtà
4. Osservare pensieri ed emozioni
5. Mettere in discussione i propri pensieri
6. Mettere in discussione le proprie credenze
7. Limitare inferenze e supposizioni
8. Confrontarsi con le proprie paure
9. Imparare ad essere assertivi
10. Prevenire le ricadute

Ogni step, dopo una breve presentazione dei contenuti e degli obiettivi, propone una serie di esercizi pensati appositamente per:

- riflettere sulle manifestazioni e sull'intensità del disturbo;
- modificare i pensieri disfunzionali e le credenze che alimentano l'ansia;
- allenare la propria capacità di autorassicurarsi nelle situazioni sociali e interpretare in maniera meno minacciosa la realtà;
- imparare a essere più rispettosi dei propri bisogni e più resilienti di fronte a una possibile ricaduta.

L'obiettivo, infatti, non è eliminare completamente l'ansia sociale, ma imparare le tecniche per affrontarla e continuare a mettersi alla prova.

A tale scopo, alcuni degli esercizi proposti nel quaderno si possono scaricare e stampare dalle Risorse online — inserendo il codice di accesso riportato all'inizio del volume — per successive compilazioni: è utile, infatti, misurare a intervalli regolari il proprio livello d'ansia per monitorare i progressi ed esercitarsi nei compiti proposti più e più volte per massimizzare i risultati.

Tali esercizi sono contrassegnati dall'icona: .

In conclusione, il nostro invito è quello di continuare a provare, di esporsi a situazioni sempre più ansiogene, dapprima nell'immaginazione e poi nella realtà: inizialmente non sarà semplice, ma la nostra vita sociale diventerà molto più soddisfacente!

Nicola Marsigli

Direttore Didattico dell'Istituto di Psicologia e Psicoterapia
Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) di Firenze

PRIMA SEZIONE

Definire l'ansia sociale

“ *Credo che solo una cosa renda impossibile la realizzazione di un sogno: la paura di fallire.*

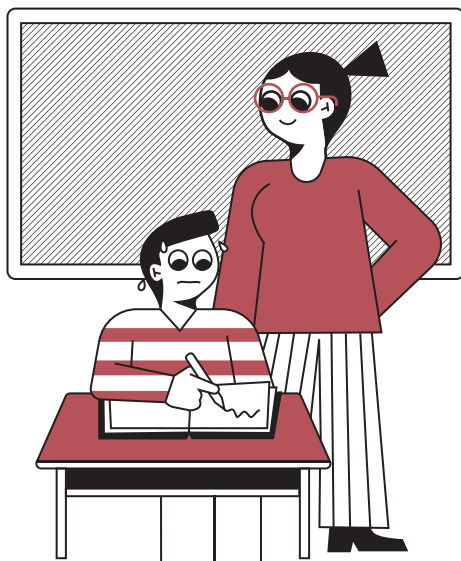
(P. Coelho)

Cos'è l'ansia sociale?

È la paura di essere valutati negativamente in situazioni sociali in cui si è esposti al possibile giudizio degli altri.

ALCUNE SITUAZIONI SOCIALI POSSONO CAUSARE PIÙ DI FREQUENTE PAURA E ANSIA¹

- Essere osservati nello svolgimento di attività quotidiane (ad esempio, mangiare, bere, scrivere, telefonare...).



¹ Queste sono solo alcune delle situazioni temute dalle persone con disturbo d'ansia sociale. Nella seconda sezione troverai alcuni esercizi utili per valutare quali sono le situazioni che temi di più e il grado di ansia che sperimenti.

- Prendere parte a interazioni sociali (ad esempio, conversare con qualcuno, fare nuove conoscenze, partecipare a una festa...).



- Eseguire una prestazione di fronte agli altri (ad esempio, parlare o esibirsi in pubblico, sostenere un esame orale, prendere la parola durante una riunione...).



L'ANSIA SOCIALE DIVENTA UN DISTURBO SE...

1. Temi di agire in modo goffo o stupido o di manifestare sintomi di ansia che saranno valutati negativamente (cioè saranno umilianti o imbarazzanti, porteranno al rifiuto o risulteranno offensivi per gli altri).
2. Le situazioni temute ti provocano quasi sempre paura o ansia.
3. Eviti attivamente le situazioni temute o, se non puoi evitarle, le affronti con grande difficoltà.
4. Gli altri considerano le tue paure sproporzionate rispetto al reale pericolo dato dalla situazione e, in alcune circostanze, tu stesso le riconosci come eccessive o irragionevoli.
5. La paura, l'ansia o l'evitamento sono persistenti e durano da almeno 6 mesi.
6. La paura, l'ansia o l'evitamento ti causano disagio o costituiscono un impedimento per le tue relazioni sociali o per le tue attività lavorative o scolastiche.

LE TRE FASI DELL'ANSIA SOCIALE

1. FASE ANTICIPATORIA

Prima di un evento...

- Provi un forte disagio chiamato «ansia anticipatoria», che aumenta all'avvicinarsi dell'evento.
- Pensi allo scenario peggiore che potrebbe verificarsi, nel tentativo di anticipare tutti i problemi.
- Pensi ai differenti modi in cui le cose potrebbero andare male.
- Focalizzi l'attenzione sul tuo disagio.

2. FASE PRESTAZIONALE

Durante l'evento...

- Avverti l'ansia crescere e, insieme ad essa, tutte le sue manifestazioni (tachicardia, rossore, tremore...).

- Monitori costantemente i tuoi comportamenti e le tue risposte fisiologiche temendo di agire in modo goffo e di manifestare i sintomi dell'ansia.
- Metti in atto comportamenti protettivi che ti fanno sentire al sicuro: stai in silenzio, provi a controllare come appari agli altri.

3. VALUTAZIONE POST-EVENTO

Dopo l'evento...

- Ripensi a quanto è accaduto, focalizzando però l'attenzione solo su cosa è andato male.
- Ti preoccupi di come apparivi durante l'evento e riporti alla memoria i momenti in cui ti sei mostrato impacciato o timido.
- Pensi a come avresti dovuto comportarti e a cosa avresti potuto fare diversamente.
- Ti vergogni di te stesso, ti senti inferiore o stupido.



Il rimuginio (immaginare prima di un evento tutti i problemi che potrebbero presentarsi nel tentativo di evitarli) e la ruminazione (ripensare in seguito all'evento a ciò che è andato storto per non commettere di nuovo gli stessi «errori») non solo non portano ad alcun vantaggio, ma mantengono le convinzioni negative sulla propria incapacità di affrontare le situazioni sociali e fanno emergere emozioni spiacevoli (vergogna, frustrazione, rabbia...).

STRATEGIE A BREVE TERMINE PER CONTROLLARE L'ANSIA

1. Evitamento

Spesso le persone con disturbo d'ansia sociale, pur riconoscendo di provare una paura eccessiva in alcune circostanze, non riescono ad affrontarle e sono portate a evitarle.

Nel breve periodo, sottrarsi a una situazione stressante risulta funzionale, perché riduce il livello di ansia e produce un sollievo immediato.

Nel lungo periodo, tuttavia, ciò compromette il raggiungimento di scopi personali e rende difficile vivere una vita soddisfacente. Inoltre, evitare una situazione temuta impedisce di creare un'immagine di sé diversa da quella ipotizzata nella fase anticipatoria e riduce la fiducia nella possibilità di gestire situazioni simili anche in futuro, contribuendo a mantenere il disturbo. La paura e l'ansia nei confronti della situazione temuta rimarranno intense e presenti perché mai affrontate.

2. Comportamenti protettivi

Sono comportamenti che la persona mette in atto nel momento in cui affronta una situazione temuta per proteggersi dall'imbarazzo e dalle conseguenze catastrofiche attese (ad esempio, utilizzare molto trucco per coprire il rossore, non togliersi la giacca per paura di mostrarsi sudati, tenere il bicchiere con entrambe le mani per paura di farlo cadere, ripensare più volte a cosa dire per evitare di dire la cosa sbagliata).

Nel breve periodo, questi comportamenti permettono di affrontare situazioni che altrimenti verrebbero evitate.

Nel lungo periodo, tuttavia, rafforzano la convinzione di non essere capaci di gestire le situazioni sociali: il fatto che le conseguenze temute non si realizzino viene attribuito erroneamente dalla persona all'utilizzo dei comportamenti protettivi, piuttosto che alla presenza di giudizi distorti. Inoltre, alcuni di questi comportamenti protettivi possono intensificare le manifestazioni fisiologiche dell'ansia (ad esempio, decidere di tenere la giacca perché non si noti il sudore potrebbe aumentare la sudorazione stessa).

3. Uso di sostanze

Un altro comportamento tipico messo in atto nel tentativo di gestire l'ansia è l'uso di sostanze.

Nel breve periodo, l'assunzione di alcol, cannabis o ansiolitici determina una riduzione dei livelli di ansia, facendo sentire la persona più a suo agio e maggiormente capace di controllare la situazione. Tali sostanze vengono utilizzate sia prima di affrontare l'evento temuto, per ridurre l'ansia anticipatoria, sia in seguito, per gestire i pensieri negativi legati alla prestazione.

Nel lungo periodo, tuttavia, l'uso di sostanze, oltre a costituire un rischio per la salute, diventa una modalità rigida di risposta alle situazioni sociali, che impedisce di scoprire e apprendere strategie più funzionali, flessibili ed efficaci per gestire l'ansia.

Il nostro consiglio è quello di provare a comprendere quali sono i meccanismi che mantengono il tuo disturbo e impegnarti a scardinarli. Sappiamo che non è facile, ma nelle prossime pagine ti aiuteremo a capire come fare.



il consiglio

SECONDA SEZIONE

Esercizi per vincere l'ansia sociale

“ *Hai mai provato? Hai mai fallito?
Non importa. Prova ancora.
Fallisci ancora. Fallisci meglio!*

(S. Beckett)

STEP 1

Misurare l'ansia sociale

L'ansia sociale potrebbe apparire come un'unica esperienza schiacciante e opprimente, anche se in realtà si caratterizza per sintomi differenti e specifici. Misurare le sue componenti ti permette di dare loro un nome, di normalizzare la tua esperienza («Questo è proprio quello che penso/sento/vivo anche io! Allora non è così strano e non sono l'unico/a!») e di ridurre l'impatto e la potenza che il vissuto di ansia sociale può avere su di te.

Ci sono alcune componenti che interagiscono tra loro e caratterizzano l'esperienza dell'ansia sociale, cioè:

1. le sensazioni fisiologiche (ad esempio, sudorazione, rossore);
2. i pensieri (ad esempio, «Se risultassi impacciato e teso, tutti gli altri mi guarderebbero»);
3. le emozioni (ad esempio, avere paura di comportarsi in modo strano davanti ad altre persone);
4. i comportamenti (ad esempio, evitare di telefonare in pubblico).


La ricerca mostra che anche alcuni stili educativi delle figure genitoriali di riferimento possono veicolare messaggi relativi all'inadeguatezza, alla paura del giudizio altrui, creando una sorta di vulnerabilità rispetto a questa convinzione (**1A**).

Con gli esercizi a seguire, ti aiuteremo innanzitutto a indentificare le reazioni fisiche dell'ansia sociale e a misurarne l'intensità in modo che tu possa monitorare i tuoi progressi (**1B**).

Un sistema di misurazione molto utile è rappresentato dall'immagine del termometro, attraverso cui potrai valutare quotidianamente la «temperatura» della tua ansia sociale (**1C**). Il termometro, composto da una scala graduata che va da *nessuna ansia* a *livelli massimi di ansia*, ti permetterà di registrare e monitorare come essa può variare di intensità nel corso dei giorni. Questo

strumento potrà inoltre aiutarti a capire quando la temperatura della tua ansia sta aumentando, rendendo necessario un intervento.

Con la *Scala Liebowitz per l'ansia sociale* (1D) potrai valutare l'intensità della tua ansia e la tua tendenza all'evitamento in alcune situazioni quotidiane. I punteggi che otterrai ti permetteranno di capire come varia il livello di ansia sociale nel corso del tempo. Sarà infatti importante valutarla nuovamente, ricompilando la scala a intervalli regolari (ad esempio all'inizio, a metà e al termine di un percorso psicologico) per evidenziare i cambiamenti. Infine, ti proponiamo un grafico per visualizzare l'andamento dell'ansia nel corso di una settimana (1E). Potrai misurare la tua ansia prima di iniziare un percorso psicologico, e poi ripetere la misurazione durante il trattamento.

Dalle Risorse online, è possibile scaricare e stampare per le successive compilazioni gli esercizi contrassegnati da questa icona: .



Stili educativi

Indica con una crocetta i quattro aggettivi che descrivono maggiormente lo stile educativo delle tue figure di riferimento.

Come era...	Genitore 1	Genitore 2
• Protettivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Critico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Difensivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Premuroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Diligente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zelante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sempre presente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Eccessivamente attento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Valutativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Esigente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Giudicante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Iper-responsabile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Invadente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Permissivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(continua)

- | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| • Punitivo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Mortificante | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Avvilente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Scoraggiante | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Umiliante | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Pedante | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Pignolo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Dal mio **ambiente familiare** ho imparato che per essere accettato devo...

Dalle mie **esperienze di apprendimento** dirette o indirette (osservando gli altri) ho imparato che:

- le persone sono solitamente...

- il mondo è un posto...



Le mie reazioni fisiologiche di ansia sociale

Prova a immaginare una situazione recente in cui hai provato grande ansia e indica quali sensazioni fisiologiche hai percepito.

-
- Aumento della sudorazione
 - Pensieri confusi
 - Stordimento/vertigini
 - Vista limitata e/o circoscritta
 - Respiro veloce
 - Farfalle nello stomaco
 - Urgenza di evacuare
 - Bocca asciutta
 - Aumento del battito cardiaco
 - Mani fredde
 - Muscoli tesi
 - _____
 - _____
 - _____

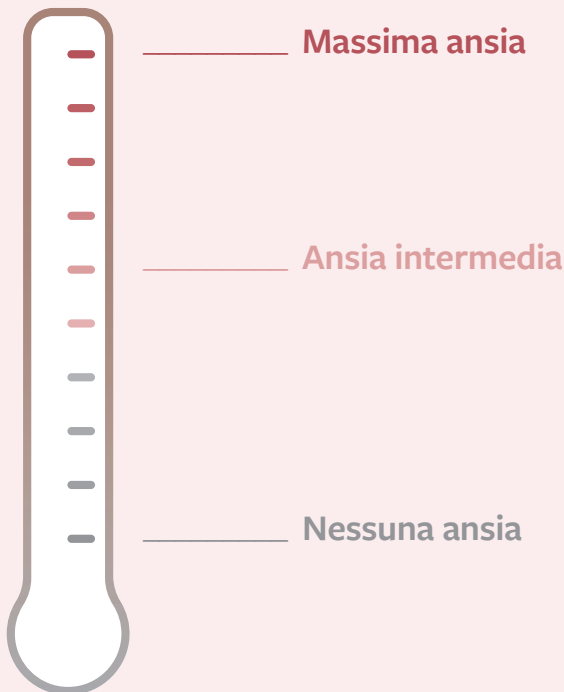
Termometro giornaliero dell'ansia sociale



Colora il termometro o poni una crocetta in corrispondenza del livello di ansia sociale che stai sperimentando adesso. Potrebbe essere utile chiederti:

«Quanto è intensa l'ansia sociale che sto provando in questo preciso momento?»

Data: _____





La Scala Liebowitz per l'ansia sociale

Indica nella colonna *Ansia* quanto ogni situazione descritta ti rende ansioso o spaventato (0 = nessuna ansia; 1 = ansia lieve; 2 = ansia moderata; 3 = ansia grave). Nella colonna *Evitamento* indica quando hai evitato ciascuna situazione (0 = mai; 1 = qualche volta; 2 = spesso; 3 = quasi sempre). Se devi valutare una situazione di cui non hai esperienza, prova a immaginare cosa succederebbe se dovessi affrontarla. Rispondi facendo riferimento all'ultima settimana. Somma i punteggi di ogni colonna poi calcola il punteggio totale per ricavare il tuo livello di ansia sociale.

Settimana: dal _____ al _____

	Ansia	Evitamento
1. Telefonare in pubblico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Partecipare a un'attività in piccolo gruppo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mangiare di fronte ad altre persone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bere con altri in pubblico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Parlare con qualcuno che ha una posizione di autorità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Recitare, esibirsi o parlare davanti a un pubblico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(continua)

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 7. Andare a una festa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Lavorare mentre si è osservati | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Scrivere mentre si è osservati | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Telefonare a qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Parlare di persona con qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Incontrare persone sconosciute | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Urinare in un bagno pubblico | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Entrare in una stanza dove ci sono già altre persone sedute | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Essere al centro dell'attenzione | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Prendere la parola in una riunione | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Sottoporsi a un esame scritto | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Esprimere disaccordo o disapprovazione verso qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Guardare negli occhi qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Esporre una relazione davanti a un gruppo di persone | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Conoscere qualcuno per iniziare una relazione sentimentale/ sessuale | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(continua)



• Step 1 - Misurare l'ansia sociale

22. Restituire della merce in negozio

23. Dare una festa

24. Respingere un venditore molto insistente

Punteggio della tua ansia: _____

Punteggio del tuo evitamento: _____

Punteggio totale: _____

Punteggio

Tra 55 e 64: ansia sociale moderata

Tra 65 e 79: ansia sociale marcata

Tra 80 e 95: ansia sociale grave

> di 95: ansia sociale molto grave