

**RAS-DS** (Scala di valutazione del Recovery - Domini e Stadi)**RAS-DS** (Recovery Assessment Scale – Domains and Stages) – Italian Translation

Istruzioni: Di seguito è riportato un elenco di affermazioni che descrivono le sensazioni che le persone a volte hanno di sé stesse e della propria vita. Per favore legga attentamente ognuna di tali affermazioni e tracci un cerchio attorno al numero che meglio descrive le Sue sensazioni. Tracci un cerchio attorno ad un solo numero per ogni affermazione senza saltare alcun punto.

FARE COSE CHE SONO PER ME IMPORTANTI					
		FALSO	UN PÒ VERO	PER LO PIÙ VERO	COMPLETAMENTE VERO
1	E' importante divertirsi	1	2	3	4
2	È importante avere abitudini sane	1	2	3	4
3	Faccio cose che sono significative per me	1	2	3	4
4	Continuo ad avere nuovi interessi	1	2	3	4
5	Faccio cose che sono lodevoli e utili agli altri	1	2	3	4
6	Faccio cose che mi fanno sentire bene e mi danno una sensazione di grande benessere	1	2	3	4
GUARDANDO AL FUTURO					
		FALSO	UN PÒ VERO	PER LO PIÙ VERO	COMPLETAMENTE VERO
7	Potrei gestirlo se dovessi nuovamente non sentirmi bene	1	2	3	4
8	Posso aiutare me stesso/stessa a stare meglio	1	2	3	4
9	Ho il desiderio di riuscire	1	2	3	4
10	Ho degli obiettivi nella vita che voglio raggiungere	1	2	3	4
11	Credo di poter raggiungere i miei attuali obiettivi personali	1	2	3	4
12	Posso gestire quello che succede nella mia vita	1	2	3	4
13	Mi piaccio	1	2	3	4
14	Ho uno scopo nella vita	1	2	3	4
15	Se le persone mi conoscessero davvero, gli piacerei	1	2	3	4
16	Se continuo a provarci, continuerò a stare meglio	1	2	3	4
17	Ho un'idea di chi voglio diventare	1	2	3	4
18	Credo che qualcosa di buono succederà nel futuro	1	2	3	4
19	Sono io la persona più responsabile del mio miglioramento	1	2	3	4
20	Sono speranzoso/speranzosa per il mio futuro	1	2	3	4
21	So quando chiedere aiuto	1	2	3	4

GUARDANDO AL FUTURO (cont.)					
		FALSO	UN PÒ VERO	PER LO PIÙ VERO	COMPLETAMENTE VERO
22	Chiedo aiuto quando ne ho bisogno	1	2	3	4
23	So cosa mi aiuta a stare meglio	1	2	3	4
24	Posso imparare dai miei errori	1	2	3	4
GESTIRE I MIEI DISTURBI					
		FALSO	UN PÒ VERO	PER LO PIÙ VERO	COMPLETAMENTE VERO
25	Sono in grado di identificare i primi segnali quando inizio a non sentirmi bene	1	2	3	4
26	Ho un mio piano su come continuare a sentirmi bene o a sentirmi meglio	1	2	3	4
27	Ci sono cose che posso fare che mi aiutano a gestire i sintomi indesiderati	1	2	3	4
28	So che ci sono dei servizi di salute mentale che possono aiutarmi	1	2	3	4
29	Anche se i miei sintomi dovessero peggiorare, so di poterli gestire	1	2	3	4
30	I miei sintomi interferiscono sempre meno con la mia vita	1	2	3	4
31	I miei sintomi sembrano essere un problema per periodi di tempo più brevi ogni volta che si verificano	1	2	3	4
COLLEGAMENTI E APPARTENENZA					
		FALSO	UN PÒ VERO	PER LO PIÙ VERO	COMPLETAMENTE VERO
32	Ci sono persone su cui posso contare	1	2	3	4
33	Anche quando non credo in me stesso/stessa, altri lo fanno	1	2	3	4
34	È importante avere amici in contesti diversi	1	2	3	4
35	Ho amici che hanno o che hanno avuto anche loro esperienze di malattia mentale	1	2	3	4
36	Ho amici senza malattie mentali	1	2	3	4
37	Ho amici che possono contare su di me	1	2	3	4
38	Sono tranquillo/tranquilla per quanto riguarda la mia situazione familiare	1	2	3	4

Tradotto da (2018): Simone Cobetto Ghiggia  
Tommaso Roveda

[simonecobettoghiggia@gmail.com](mailto:simonecobettoghiggia@gmail.com)  
[roveda.riabilitazione@gmail.com](mailto:roveda.riabilitazione@gmail.com)