



UNIVERSITÀ
DI TORINO

Spazio di
Ascolto
QUALITÀ della VITA in UNITO

MALESSERE

Qualche parola per dirlo

- Ho delle difficoltà nello studio e, in generale, a memorizzare gli argomenti
- Ho difficoltà a rimanere concentrato
- Ho difficoltà a gestire situazioni di stress
- Ho difficoltà a relazionarmi con gli altri
- Faccio fatica ad adattarmi al nuovo ambiente universitario

Sensazioni

Difficoltà

- Mi sento sovraccarico\la rispetto alle cose da fare
- Provo vergogna quando sono con i\le miei compagni\le
- sento molto la mancanza della mia famiglia
- Mi sento inadeguato\la
- Non mi sento motivato\la
- Mi sento spesso in ansia
- Mi sento agitato\la e non so bene per cosa
- Mi sento demotivato\la
- Mi sento in colpa per quello che succede
- Mi sento solo\la
- Mi sento spesso nervoso\la e irritabile
- Mi sento spesso triste

- Ho timore di espormi in situazioni sociali
- Ho paura di deludere le aspettative dei miei genitori
- Sono preoccupato\la per la mia salute
- Ho paura di perdere il controllo della situazione
- Sono preoccupato\la per il mio futuro

Timore

Comportamenti

- Entro spesso in conflitto con gli altri e la mia rabbia mi causa dei problemi
- Il mio stile di vita e le mie abitudini non sono sane
- Non riesco a dormire bene e riposare
- Bevo e fumo troppo

Spazio di **Ascolto**