

Kessler Psychological Distress Scale-10 (K10)

Paziente: _____ Data: _____

1. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a stanco/a senza un valido motivo?

- ☐ Mai (1 pt)
- ☐ Raramente (2 pt)
- ☐ A volte (3 pt)
- ☐ Spesso (4 pt)
- ☐ Sempre (5 pt)

2. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a nervoso/a?

- ☐ Mai (1 pt)
- ☐ Raramente (2 pt)
- ☐ A volte (3 pt)
- ☐ Spesso (4 pt)
- ☐ Sempre (5 pt)

3. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a così nervoso/a che niente riusciva a calmarla?

- ☐ Mai (1 pt)
- ☐ Raramente (2 pt)
- ☐ A volte (3 pt)
- ☐ Spesso (4 pt)
- ☐ Sempre (5 pt)

4. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a senza speranza?

- ☐ Mai (1 pt)
- ☐ Raramente (2 pt)
- ☐ A volte (3 pt)
- ☐ Spesso (4 pt)
- ☐ Sempre (5 pt)

5. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a irrequieto/a o ha avuto difficoltà a tenere ferme braccia e gambe (una specie di irrequietezza)?

- ☐ Mai (1 pt)
- ☐ Raramente (2 pt)
- ☐ A volte (3 pt)
- ☐ Spesso (4 pt)
- ☐ Sempre (5 pt)

6. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a così irrequieto/a da non riuscire a stare seduto/a?

- ☐ Mai (1 pt)
- ☐ Raramente (2 pt)
- ☐ A volte (3 pt)
- ☐ Spesso (4 pt)
- ☐ Sempre (5 pt)

7. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a depresso/a?

- ☐ Mai (1 pt)
- ☐ Raramente (2 pt)
- ☐ A volte (3 pt)
- ☐ Spesso (4 pt)

☐ Sempre (5 pt)

8. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a così depresso che niente riusciva a tirarla su?

☐ Mai (1 pt)

☐ Raramente (2 pt)

☐ A volte (3 pt)

☐ Spesso (4 pt)

☐ Sempre (5 pt)

9. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a come se ogni cosa rappresentasse uno sforzo?

☐ Mai (1 pt)

☐ Raramente (2 pt)

☐ A volte (3 pt)

☐ Spesso (4 pt)

☐ Sempre (5 pt)

10. Nel corso degli ultimi 30 giorni con che frequenza si è sentito/a inutile?

☐ Mai (1 pt)

☐ Raramente (2 pt)

☐ A volte (3 pt)

☐ Spesso (4 pt)

☐ Sempre (5 pt)

Punteggio totale: _____

Interpretazione:

10-19: La persona sta verosimilmente bene secondo le fasce orientative per l'assistenza primaria

20-24: Possibile disturbo mentale lieve: valutare il quadro clinico e l'opportunità di approfondimento

25-29: Possibile disturbo mentale moderato: approfondimento professionale indicato

30-50: Possibile disturbo mentale severo: approfondimento clinico tempestivo indicato

Attribuzione: K10 v1 Ronald C. Kessler, PhD. 2004. All rights reserved. Based on the Composite International Diagnostic Interview 2001 Ronald C. Kessler, PhD. All rights reserved. Used with permission. Traduzione italiana di Giuseppe Carrà e Giovanni Segagni-Lusignani. Citazione richiesta: Kessler RC et al. Screening for serious mental illness in the general population. Archives of General Psychiatry. 2003;60(2):184-189.

Licenza e condizioni: <https://rckessler.scholars.harvard.edu/k10-and-k6-scales>

Compilalo online con punteggio automatico: <https://tools.dottai.it/scale-valutazione/k10/>

Offerto da DottAI - Il gestionale per professionisti sanitari - www.dottai.it