



Modulo 9: Depressione e Pensiero

Scheda di lavoro 9.2. Lista delle attività (adattato da Schaub et al., 2006)

Segna le attività che ti piacciono o che fai regolarmente!*

<input type="radio"/> uscire per bere qualcosa al bar/pub	<input type="radio"/> indossare dei vestiti puliti	<input type="radio"/> cura del corpo
<input type="radio"/> ricevere un massaggio	<input type="radio"/> fare una torta	<input type="radio"/> andare al parco
<input type="radio"/> cura dentale	<input type="radio"/> usare trasporti pubblici ad es. la metropolitana	<input type="radio"/> giocare a ping pong
<input type="radio"/> rispondere alle lettere/email	<input type="radio"/> fare giardinaggio	<input type="radio"/> andare al bowling
<input type="radio"/> farsi una messa in piega	<input type="radio"/> piantare i fiori sul balcone	<input type="radio"/> invitare gli amici
<input type="radio"/> guardare la TV	<input type="radio"/> rinnovare l'appartamento	<input type="radio"/> uscire per una passeggiata/per un caffè con un amico
<input type="radio"/> rifare i letti	<input type="radio"/> ordinare le stanze	<input type="radio"/> parlare con le persone
<input type="radio"/> fare il bucato, stirare	<input type="radio"/> fare sport/ginnastica	<input type="radio"/> truccarsi
<input type="radio"/> comprare nuovi vestiti	<input type="radio"/> andare a ballare	<input type="radio"/> ascoltare musica/o un audiolibro
<input type="radio"/> pulire le finestre	<input type="radio"/> fare un regalo	<input type="radio"/> fare delle gite
<input type="radio"/> innaffiare le piante/fiori	<input type="radio"/> comprare dei fiori	<input type="radio"/> leggere una rivista/giornale
<input type="radio"/> giocare a scacchi/giochi da tavolo	<input type="radio"/> andare a fare la spesa	<input type="radio"/> fare una camminata
<input type="radio"/> praticare rilassamento muscolare progressivo	<input type="radio"/> partecipare alla funzione religiosa	<input type="radio"/> leggere un romanzo o poesie
<input type="radio"/> stare seduto al sole	<input type="radio"/> cantare in un coro	<input type="radio"/> fare visita agli amici
<input type="radio"/> risolvere parole crociate	<input type="radio"/> andare al cinema/teatro	<input type="radio"/> giocare con gli animali
<input type="radio"/> preparare un piatto nuovo o speciale	<input type="radio"/> visitare un'esposizione /un museo	<input type="radio"/> portare a spasso il cane
<input type="radio"/> fare un pisolino	<input type="radio"/> uscire per un gelato	<input type="radio"/> incontrarsi con la famiglia
<input type="radio"/> attività manuale, dipingere	<input type="radio"/> andare alle feste	<input type="radio"/> lavare la macchina
<input type="radio"/> tagliare i capelli	<input type="radio"/> guidare la macchina	<input type="radio"/> organizzare la prossima vacanza
<input type="radio"/> ciclismo	<input type="radio"/> fare nuoto	<input type="radio"/> ridere
<input type="radio"/> raccogliere degli elementi della natura	<input type="radio"/> rispondere al telefono	<input type="radio"/> rinnovare i contatti/incontrare vecchi amici
<input type="radio"/> mangiare sano	<input type="radio"/> stare seduto in giardino/o sul balcone	<input type="radio"/> osservare la luna e le stelle
<input type="radio"/> fare dei complimenti agli altri	<input type="radio"/> imparare/riprendere le lingue straniere	<input type="radio"/> stare con i bambini/nipoti
<input type="radio"/> passeggiare in città	<input type="radio"/> imparare/suonare uno strumento	<input type="radio"/> una serata romantica con il tuo partner
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Se ti è capitato di sentire le voci: Ci sono delle attività che diminuiscono queste voci? Ci sono delle attività che le aumentano?