

Questionario per la valutazione del *Deja-vu* (I-IDEA)

• **Nome:**

• **Cognome:**

• **Data di nascita:**

• **Sesso:**

• M

• F

Scolarità:

Continua.....

A

INTRODUZIONE

Il presente questionario riguarda una sensazione che crediamo sia familiare a molti. Quasi ciascuno di noi ha avuto, almeno una volta nella vita, la sensazione di aver già vissuto precedentemente un evento, un pensiero o una sensazione esattamente nello stesso modo, sebbene in realtà si trattasse della prima volta. E' come se riconoscessimo qualcosa, anche se sappiamo che è impossibile.

Questa sensazione di "riconoscimento" è chiamata "déjà vu"

"Déjà vu" letteralmente significa "già visto".

Per ogni risposta, è molto importante la tua prima impressione. Non è necessario pensare a lungo! Assicurati di leggere l'introduzione prima di ciascuna serie di domande.

Per favore, non saltare nessuna domanda!

Per rispondere a ciascuna domanda, cerchia la risposta corrispondente.

Per esempio: Se desideri rispondere "Sì": o Sì

1. Ti è mai sembrato di aver già vissuto una sensazione o situazione esattamente allo stesso modo, sebbene in realtà si trattasse della prima volta?

(Nota: se non sei sicuro, per favore rispondi "Mai")

- Mai
- Sì, molto raramente (meno di 1 volta l'anno)
- Sì, qualche volta (poche volte l'anno)
- Sì, spesso (poche volte al mese)
- Sì, molto frequentemente (settimanalmente)
- Non so

2. Hai mai avuto la sensazione che, intorno a te, tutto non fosse reale, come se non stesse realmente accadendo?

- Mai
- Sì, molto raramente (meno di 1 volta l'anno)
- Sì, qualche volta (poche volte l'anno)
- Sì, spesso (poche volte al mese)
- Sì, molto frequentemente (settimanalmente)
- Non so

3. Nota: *la domanda seguente riguarda l'opposto della sensazione di "riconoscimento"!*
Hai mai avuto la sensazione di NON aver vissuto qualcosa prima, sebbene in realtà l'avessi già vissuta?
Per esempio: Vedi qualcosa e/o qualcuno che conosci molto bene, ma hai la sensazione di non averlo mai visto prima!

- Mai
- Sì, molto raramente (meno di 1 volta l'anno)
- Sì, qualche volta (poche volte l'anno)
- Sì, spesso (poche volte al mese)
- Sì, molto frequentemente (settimanalmente)
- Non so

4. Ti è mai capitato di aver vissuto qualcosa che si era verificato prima in un sogno?

- Mai
- Sì, molto raramente (meno di 1 volta l'anno)
- Sì, qualche volta (poche volte l'anno)
- Sì, spesso (poche volte al mese)
- Sì, molto frequentemente (settimanalmente)
- Non so

5. Hai mai avuto la sensazione che qualcosa che ti stava accadendo non stesse capitando a te, ma a qualcun altro, come se stessi guardando te stesso dall'esterno?

- Mai
- Molto raramente (meno di 1 volta l'anno)
- Qualche volta (poche volte l'anno)
- Spesso (poche volte al mese)
- Molto frequentemente (settimanalmente)
- Non so

6. Credi di essere una persona con doti paranormali?

(Con "Doti paranormali" si intende telepatia, chiaroveggenza, abilità psichiche, ecc.)

- No
- No, ma non sono sicuro
- Sì, ma non sono sicuro
- Sì
- Non so

7. Quante volte riesci a ricordare un sogno talmente bene da poterlo raccontare a qualcuno?

- Mai
- Sì, molto raramente (meno di 1 volta l' anno)
- Sì, qualche volta (poche volte l'anno)
- Sì, spesso (poche volte al mese)
- Sì, molto frequentemente(settimanalmente)
- Non so

8. Quante volte l'anno viaggi percorrendo almeno 100 km dalla zona in cui vivi ?

- Mai
- Sì, molto raramente (meno di 1 volta l' anno)
- Sì, qualche volta (poche volte l'anno)
- Sì, spesso (poche volte al mese)
- Sì, molto frequentemente(settimanalmente)
- Non so

9. Ti è mai capitato di sognare ad occhi aperti?

- Mai
- Sì, molto raramente (meno di 1 volta l' anno)
- Sì, qualche volta (poche volte l'anno)
- Sì, spesso (poche volte al mese)
- Sì, molto frequentemente(settimanalmente)
- Non so

Se hai risposto **“Mai”** o **“Non so”** alla prima domanda di pagina 1, non è necessario proseguire con il questionario.

Per favore, controlla se hai risposto a tutte le domande.

Ti ringraziamo moltissimo per la tua preziosa collaborazione !

Se invece hai risposto **“Sì,..”** alla prima domanda di pagina 1, vai alla pagina successiva.

INTRODUZIONE

Rispondi alle seguenti domande solo se hai risposto "Si,..." alla prima domanda di pagina 1.

Queste domande riguardano la tua sensazione di "riconoscimento".

Per "Riconoscimento" si intende la sensazione di aver sperimentato qualcosa prima esattamente allo stessa maniera sebbene in realtà stesse capitando per la prima volta.

1. Una persona può avere una sensazione di 'riconoscimento' in molti modi diversi. Può avere a che fare con uno specifico luogo, una situazione, un'attività, un avvenimento, l'incontro con qualcuno, una conversazione, un pensiero, la lettura di un libro o di un giornale ...

Hai mai avuto questa sensazione di 'riconoscimento' in uno o più dei seguenti casi?

(Nota: Puoi rispondere 'Si' a più di un'opzione, per questa domanda. Ti preghiamo di rispondere a tutte le opzioni, anche se la risposta è 'No'. Per ogni opzione di cui non sei sicuro, rispondi "No")

| | | |
|--|------|------|
| a. Un determinato posto..... | 0 Si | 0 No |
| b. Una determinata situazione..... | 0 Si | 0 No |
| c. Svolgendo una determinata attività..... | 0 Si | 0 No |
| d. Un determinato episodio..... | 0 Si | 0 No |
| e. Incontrando qualcuno..... | 0 Si | 0 No |
| f. Raccontando a qualcuno qualcosa..... | 0 Si | 0 No |
| g. Ascoltando una conversazione, musica o una dichiarazione..... | 0 Si | 0 No |
| h. Mentre hai un determinato pensiero..... | 0 Si | 0 No |
| i. Leggendo qualcosa..... | 0 Si | 0 No |
| j. In altre situazioni diverse da quelle riportate sopra (a-i) | 0 Si | 0 No |

Continua.....

2. Mentre provi questa sensazione di “riconoscimento,” riesci a ricordare esattamente dove e quando hai avuto la stessa esperienza?

- No
- Lo ricordo vagamente
- Sì, lo ricordo esattamente
- Non so

3. Quando si è verificata per l’ultima volta questa sensazione di “riconoscimento”?

- Più di 5 anni fa
- Da 1 a 5 anni fa
- Da 6 mesi a 1 anno fa
- Da 2 a 6 mesi fa
- Da 1 a 2 mesi fa
- Nell’ultimo mese
- Non so

4. Quanto dura in genere questa sensazione di “riconoscimento”?

- 1 secondo o meno
- Pochi secondi
- 1 o pochi minuti
- Da 30 minuti a 1 ora
- Poche ore
- Più di qualche ora
- Non so

5. Di solito, questa sensazione di “riconoscimento”, si riferisce a una parte di un’esperienza/situazione o la comprende del tutto?

- Tutto
- Una parte
- Dipende
- Non so

6. Questa sensazione di “riconoscimento” si verifica di solito in uno specifico momento della giornata?

- No
- Al mattino, appena sveglio
- Di giorno

Subito prima o subito dopo essere andato a letto

Non so

7. Mentre provi questa sensazione di “riconoscimento”, ti viene mai in mente di poter prevedere quel che accadrà nei minuti immediatamente successivi?

Mai

Molto raramente (meno di 1 volta l' anno)

Qualche volta (poche volte l'anno)

Spesso (poche volte al mese)

Molto frequentemente(settimanalmente)

Non so

8. Mentre provi questa sensazione di “riconoscimento”, ti sei mai sentito come se non stesse capitando a te ma piuttosto a qualcun altro, come se tu stessi guardando te stesso dall'esterno?

No

Ho la vaga sensazione che non stia capitando a me

Ho la netta sensazione che non stia capitando a me

Ho la vaga sensazione di guardare me stesso dall'esterno

Ho la netta sensazione di guardare me stesso dall'esterno

Non lo so

9. Solitamente, questa sensazione di “riconoscimento” consiste in una esatta ripetizione del passato o si riferisce piuttosto alla stessa circostanza in modo approssimativo?

Esattamente la stessa cosa

Quasi esattamente la stessa cosa

La stessa cosa

Approssimativamente la stessa cosa

Vagamente la stessa cosa

Non so

10. Contemporaneamente a questa sensazione di riconoscimento, ti sei mai sentito come se tutto intorno a te non fosse reale, come se non stesse accadendo davvero?

Mai

Sì, un po' irreale

Sì, vagamente irreale

Sì, irreale

Sì, totalmente irreale

Non lo so

Continua.....

INTRODUZIONE

Puoi rispondere “Si” a più di una delle opzioni delle seguenti domande

Se *non sei sicuro*, rispondi “No”.

Ti preghiamo di rispondere a tutte le opzioni, anche se la risposta è 'No'.

11. In generale, quanto questa sensazione di “riconoscimento” influenza la tua vita?

| | | |
|--|------|------|
| a. Mi lascia indifferente..... | 0 Si | 0 No |
| b. Mi spaventa..... | 0 Si | 0 No |
| c. E' rassicurante..... | 0 Si | 0 No |
| d. E' bella e piacevole..... | 0 Si | 0 No |
| e. E' spiacevole o oppressiva..... | 0 Si | 0 No |
| f. E' sorprendente, affascinante..... | 0 Si | 0 No |
| g. Interrompe qualsiasi cosa stia facendo..... | 0 Si | 0 No |
| h. Altri effetti: | | |

12. Quale credi sia la spiegazione di questa sensazione di “riconoscimento”?

| | | |
|------------------------------------|------|------|
| a. Ansia o tensione | 0 Si | 0 No |
| | 0 Si | 0 No |
| b. Scarsa memoria..... | 0 Si | 0 No |
| c. Ricordi inconsapevoli..... | 0 Si | 0 No |
| d. Reincarnazione..... | 0 Si | 0 No |
| e. Problemi di concentrazione..... | 0 Si | 0 No |
| f. Doti paranormali | | |

g. Desiderio di fuggire dalla realtà

h. Altre spiegazioni:

13. Come ti senti generalmente prima di avvertire questa sensazione di 'riconoscimento'?

| | | |
|---------------------------------------|------|------|
| a. Mentalmente affaticato..... | 0 Si | 0 No |
| b. Malinconico o depresso..... | 0 Si | 0 No |
| c. Nervoso o teso..... | 0 Si | 0 No |
| d. Fisicamente affaticato..... | 0 Si | 0 No |
| e. Allegro e felice..... | 0 Si | 0 No |
| f. Confuso o con la testa vuota | 0 Si | 0 No |
| g. Rilassato..... | 0 Si | 0 No |
| h. Arrabbiato..... | 0 Si | 0 No |
| . | 0 Si | 0 No |
| i. Spaventato..... | 0 Si | 0 No |
| j. Assonnato..... | 0 Si | 0 No |
| k. Fisicamente malato..... | | |

14. Hai mai provato questa sensazione di "riconoscimento" durante una delle seguenti condizioni?

| | | |
|--------------------------------|------|------|
| a. Mal di testa | 0 Si | 0 No |
| | 0 Si | 0 No |
| b. Momenti di "Black out"..... | 0 Si | 0 No |
| c. Crisi epilettiche..... | 0 Si | 0 No |
| d. Piena concentrazione | 0 Si | 0 No |

e. Assunzione di alcolici.....

La domanda n° 14 era l'ultima. Per piacere, controlla se hai risposto a tutte le domande. Grazie della collaborazione!