

Inventario del lutto

Questo questionario esplorativo descrive le reazioni che seguono la morte di una persona cara: la mancanza della persona e i pensieri rivolti a lei, il dolore emotivo, la difficoltà ad accettare la morte, l'evitamento di ciò che la ricorda, la perdita di senso e di punti di riferimento, la difficoltà a riprendere la propria vita. Le sue aree riprendono le dimensioni del disturbo da lutto prolungato e il modello del doppio processo, per individuare ciò che ostacola il lutto e scegliere le direzioni di lavoro.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Grief and Loss Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Lutto

Anteprima delle 24 domande

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

La persona che ho perso mi manca così tanto da farmi male.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Il dolore mi travolge all'improvviso, senza che me lo aspetti.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Una parte di me si rifiuta di credere alla morte della persona che ho perso.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Evito i luoghi che mi ricordano la persona scomparsa.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Senza la persona che ho perso, sento che mi manca una parte di me.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nell'ultimo mese. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. La mancanza e il dolore fanno parte di ogni lutto; la difficoltà ad accettare la morte, l'evitamento dei ricordi e la difficoltà a riprendere la propria vita mostrano piuttosto dove il lutto si blocca. Nel modello del doppio processo, il lutto alterna il confronto con la perdita e la riorganizzazione della vita: un profilo in cui spiccano solo la mancanza e il dolore fa pensare a un lutto centrato sulla perdita, un evitamento marcato con poco dolore a un lutto tenuto a distanza. Il tempo trascorso dal decesso va precisato nel colloquio: il disturbo da lutto prolungato presuppone almeno 6 mesi (ICD-11) o 12 mesi (DSM-5-TR) dal decesso.

Avvertenze

Il questionario non contiene alcuna domanda sui pensieri di morte o di suicidio, né sul desiderio di raggiungere la persona scomparsa: questi aspetti vanno valutati nel colloquio, in particolare quando le aree «Perdita di senso e di punti di riferimento» o «Dolore emotivo» sono marcate, e dopo una morte per suicidio. Una morte improvvisa o violenta può aggiungere al lutto reazioni traumatiche, da esplorare con l'Inventario del vissuto traumatico.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Difficoltà ad accettare la morte	12 / 16

Difficoltà ad ammettere la realtà e il carattere definitivo della morte: incredulità, sensazione di irrealtà, torpore emotivo.

Da esplorare: ciò che resta difficile da ammettere, le circostanze della morte (improvvisa, violenta, senza possibilità di dire addio), i riti che hanno potuto avere luogo o no.

Mancanza e preoccupazione 10 / 16

Desiderio intenso di rivedere la persona scomparsa, pensieri rivolti a lei o alle circostanze della sua morte, fino a occupare un grande spazio nella giornata.

Da esplorare: i momenti in cui la mancanza è più forte (sere, ricorrenze, luoghi), il tempo passato a pensare alla persona, ciò che mantiene un legame con lei (oggetti, rituali, dialoghi interiori).

Per approfondire: A-PGDs.

Evitamento dei ricordi 9 / 16

Sforzi per tenere a distanza ciò che ricorda la persona scomparsa e la perdita: luoghi, oggetti, foto, conversazioni, pensieri.

Da esplorare: ciò che viene evitato (luoghi, effetti personali, tomba, anniversari), ciò che la persona teme di provare, ciò che l'evitamento le impedisce di fare. Dopo una morte improvvisa o violenta, l'evitamento può rientrare in reazioni traumatiche.

Per approfondire: PCL-5.

Perdita di senso e di punti di riferimento 9 / 16

Sensazione di essere incompleti e disorientati senza la persona scomparsa, difficoltà a dare un senso alla propria vita e a immaginare il futuro.

Da esplorare: il posto che la persona occupava nella vita quotidiana e nell'identità (coniuge, genitore, figlio), ciò che conserva un senso, il modo di immaginare il futuro. Una vita che sembra priva di senso richiede di valutare il rischio suicidario.

Dolore emotivo 6 / 16

Dolore intenso, ondate di tristezza, rabbia e senso di colpa legati alla perdita.

Da esplorare: le emozioni prevalenti e ciò che le scatena, la rabbia e i suoi bersagli (curanti, familiari, la persona scomparsa), ciò che la persona si rimprovera, segni di un episodio depressivo associato.

Per approfondire: PHQ-9.

Difficoltà a riprendere la propria vita 2 / 16

Difficoltà a reinvestire nella vita quotidiana, nelle attività e nelle relazioni, e a concedersi momenti piacevoli.

Da esplorare: le attività riprese o abbandonate, i cambiamenti concreti imposti dal decesso (casa, denaro, pratiche, nuovi ruoli), il sostegno delle persone vicine, il senso di colpa nello stare meglio.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti”

 Marco R. - Psicologo del lavoro