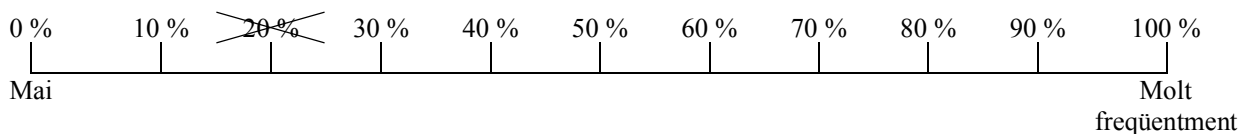


**Escala per a l'estat de somni en vigília maladaptatiu o *Maladaptive Daydreaming* de 16 elements (MDS-16)**

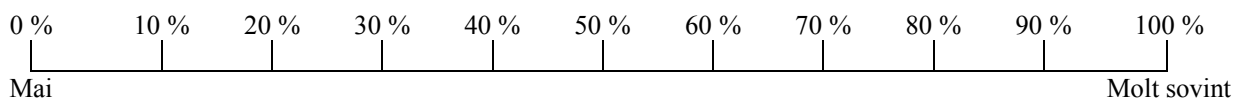
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld i Daniela Jopp

(Traducció a càrrec de Montserrat Valls Navarro)

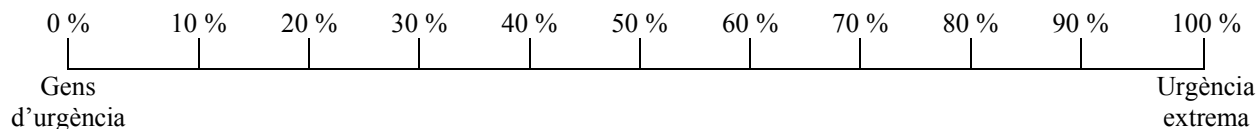
En respondre les preguntes següents, i en cas que no s'especifiqui el contrari, preneu com a referència les activitats en estat de somni en vigília de l'últim mes. Escolliu l'opció que millor s'ajusti a la vostra experiència. Per exemple: algunes persones queden tan atrapades en l'estat de somni en vigília que s'obliden d'on són. Amb quina freqüència oblideu que us hi trobeu? En aquest exemple s'ha escollit un 20 %.



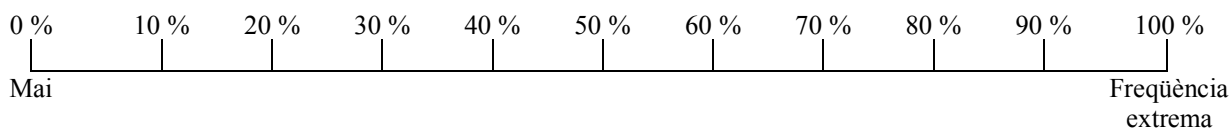
1. Algunes persones observen que determinada música pot desencadenar l'estat de somni en vigília. Fins a quin punt la música us l'activa?



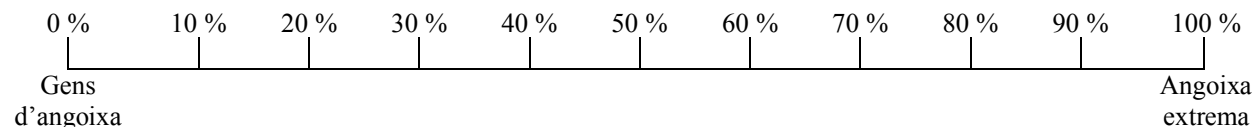
2. Algunes persones senten la necessitat de continuar en un moment posterior un somni en vigília prèviament interromput per un esdeveniment del món real. Quan un esdeveniment del món real interromp un dels vostres somnis en vigília, quina intensitat presenta la necessitat o urgència de tornar-hi tan aviat com sigui possible?



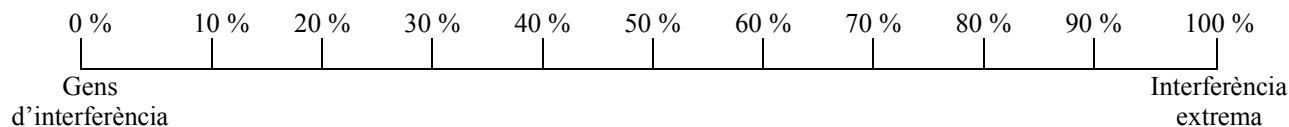
3. Amb quina freqüència els somnis en vigília que teniu van acompanyats de sorolls vocals o expressions facials (per exemple, riure, parlar o murmurar)?



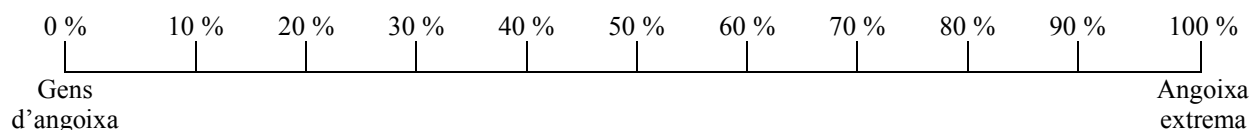
4. Si passeu un període de temps durant el qual no podeu somniar en vigília com ho feu habitualment a causa de les obligacions del món real, quin nivell d'angoixa sentiu degut a la incapacitat de trobar temps per fer-ho?



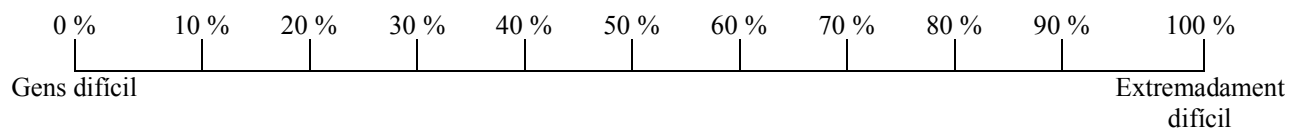
5. Algunes persones experimenten que els somnis en vigília interfereixen en les tasques domèstiques o obligacions diàries. Fins a quin punt l'estat de somni en vigília interfereix en la vostra capacitat d'acabar tasques domèstiques bàsiques?



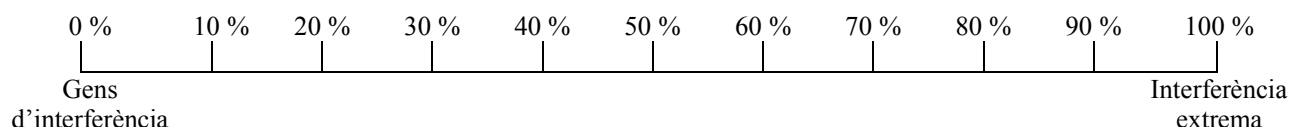
6. A algunes persones els angoixa o els preocupa la quantitat de temps que passen en estat de somni en vigília. Actualment, quin nivell d'angoixa sentiu quant a la quantitat de temps que passeu en aquest estat?



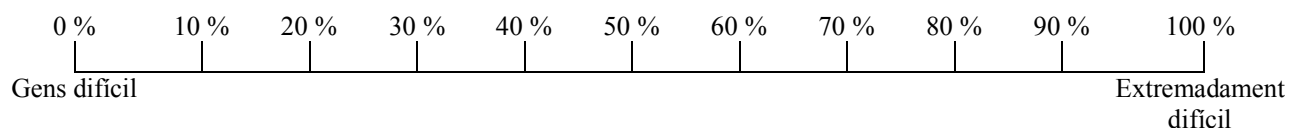
7. Quan heu hagut de fer front a un fet important o a un repte al qual heu hagut de prestar atenció o d'acabar, fins a quin punt us ha resultat difícil seguir amb la tasca i completar l'objectiu sense començar a somniar en vigília?



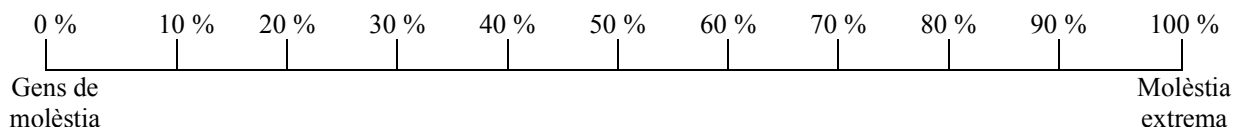
8. Algunes persones entenen l'estat de somni en vigília com un obstacle per obtenir el que els resulta més important. En quina mesura sentiu que l'activitat de somni en vigília interfereix en l'obtenció dels vostres objectius personals a la vida?



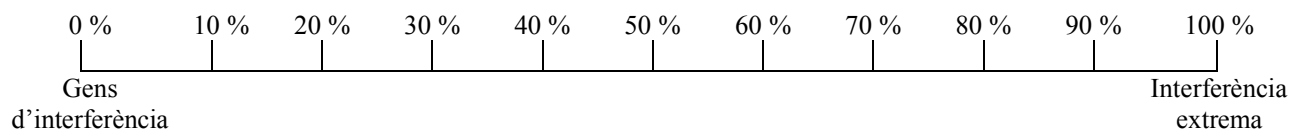
9. Algunes persones tenen dificultats a l'hora de controlar o limitar els somnis en vigília. Quin grau de dificultat us suposa mantenir-los controlats?



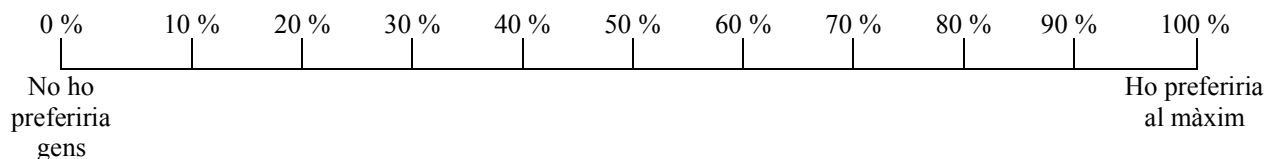
10. A algunes persones els molesta que un esdeveniment del món real interrompi un dels seus somnis en vigília. Quan el món real interromp un dels vostres somnis en vigília, quin nivell mitjà de molèstia sentiu?



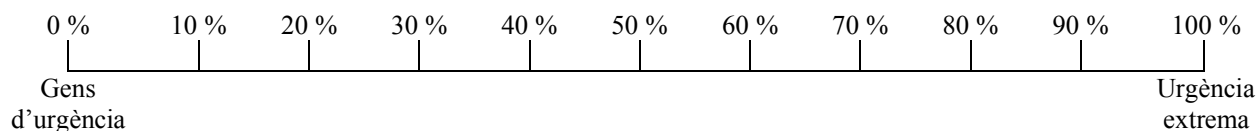
11. Algunes persones senten que els seus somnis en vigília obstaculitzen l'èxit laboral/acadèmic o els assoliments personals. Fins a quin punt els somnis en vigília us suposen una interferència en l'èxit laboral/acadèmic?



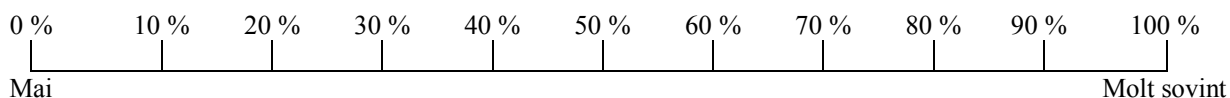
12. Algunes persones preferirien somniar en vigília abans que fer altres coses. Fins a quin punt preferirieu somniar en vigília abans que trobar-vos amb altres persones o participar en activitats socials o d'oci?



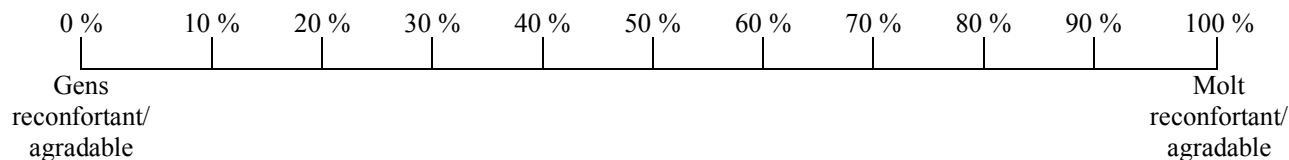
13. Quan us lleueu al matí, quin nivell d'urgència sentiu per començar a somniar en vigília d'immediat?



14. Amb quina freqüència els vostres somnis en vigília van acompanyats d'una activitat física, com ara marcar el ritme, balancejar-se o sacsejar les mans?



15. A algunes persones els encanta somniar en vigília. Mentre somnieu en vigília, en quina mesura ho trobeu reconfortant i/o agradable?



16. A algunes persones els resulta complicat continuar somniant en vigília si no escolten música. Fins a quin punt el vostre estat de somni en vigília depèn de seguir escoltant música?

