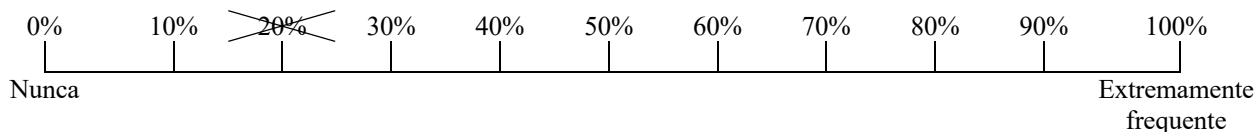


Escala de Transtorno de Devaneio Excessivo de 16 itens (MDS-16)

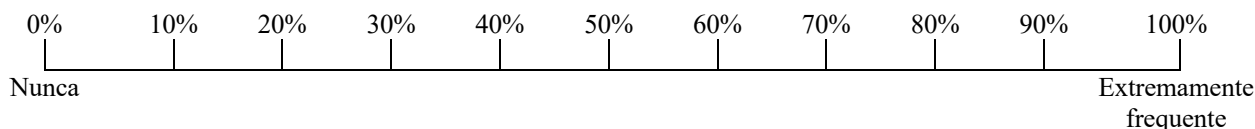
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

(Tradução: Joana Lopes Silva)

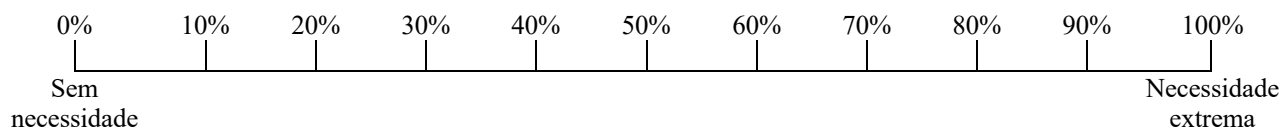
Ao responder às seguintes questões, refira-se à sua atividade de devaneio do mês passado, caso não seja especificado o tempo. Escolha a opção que melhor se adequa à sua experiência. Por exemplo: Algumas pessoas ficam tão absorvidas nos seus devaneios que acabam por se esquecer de onde se encontram. Com que frequência se esquece de onde se encontra quando devaneia? Neste exemplo foi escolhido 20%.



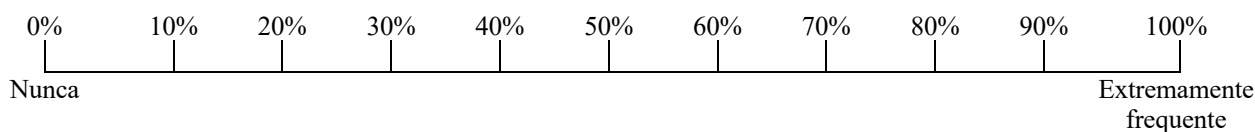
1. Algumas pessoas notam que certas músicas desencadeiam o devaneio. Até que ponto a música pode incentivar o seu devaneio?



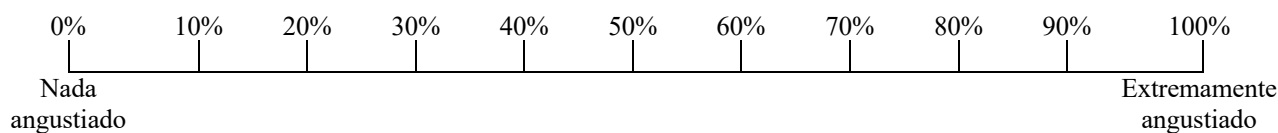
2. Algumas pessoas sentem necessidade de continuar mais tarde um devaneio que foi interrompido por um acontecimento do mundo real. Quando um evento do mundo real interrompe um dos seus devaneios, quão forte é a sua necessidade de dar seguimento a esse devaneio?



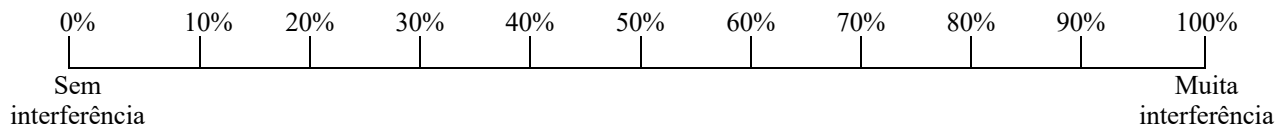
3. Com que frequência os seus devaneios atuais são acompanhados por sons vocais ou expressões faciais (por exemplo, rir, falar ou murmurar as palavras)?



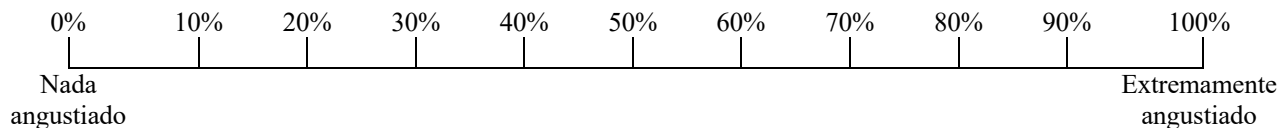
4. Quando há um período de tempo em que não é possível devanear com tanta frequência devido a obrigações do mundo real, quão angustiado/a se sente?



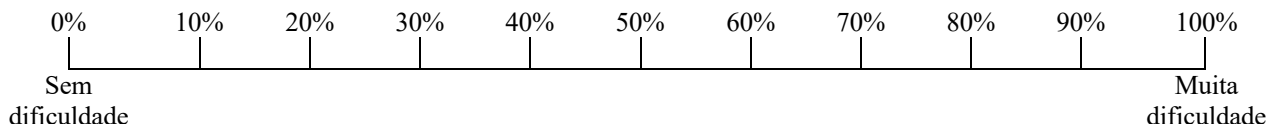
5. Algumas pessoas sofrem interferências na sua rotina diária devido aos seus devaneios. Até que ponto os seus devaneios interferem com a sua capacidade de realizar tarefas básicas?



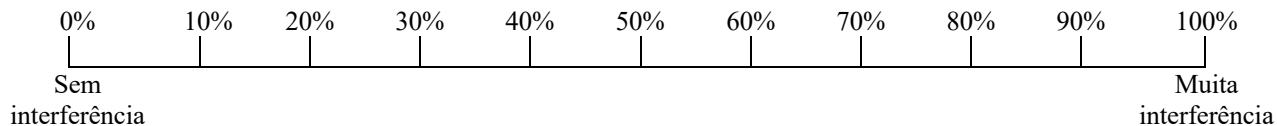
6. Algumas pessoas sentem-se angustiadas ou preocupadas com a quantidade de tempo que gastam nos seus devaneios. Quão angustiado/a se sente atualmente com a quantidade de tempo que gasta a devanear?



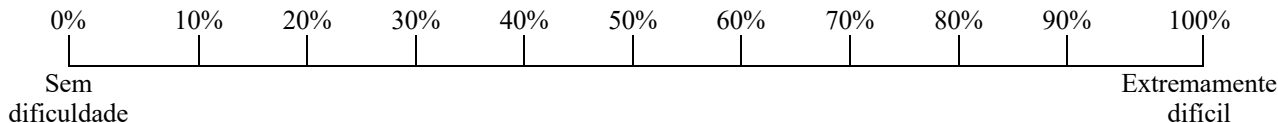
7. Quando sabe que tem de fazer algo importante, que requer a sua atenção ou que tenha de ser terminado, que dificuldade sente em concentrar-se nessa tarefa sem devanear?



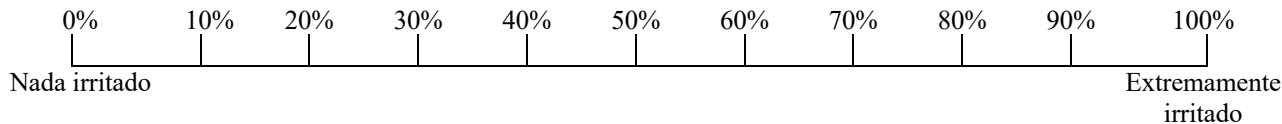
8. Algumas pessoas sentem que o seu devaneio atua como um obstáculo nas coisas que lhes são mais importantes. Até que ponto sente que o seu devaneio interfere com o alcance dos seus objetivos de vida?



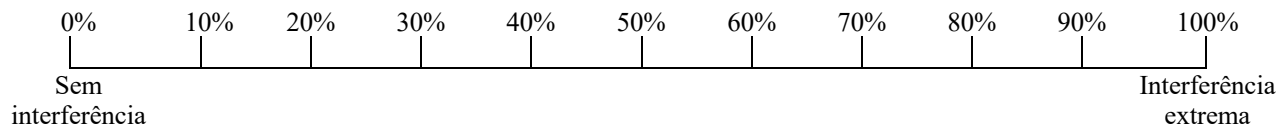
9. Algumas pessoas sentem dificuldade em controlar ou limitar os seus devaneios. Quão difícil tem sido manter os seus devaneios sob controlo?



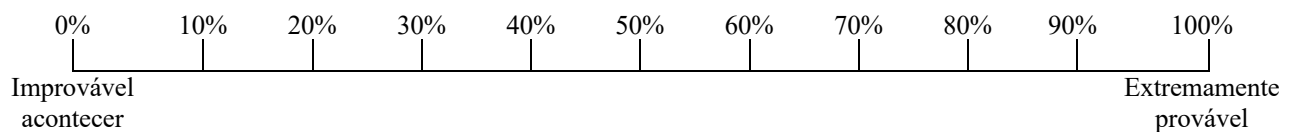
10. Algumas pessoas sentem-se irritadas quando um evento do mundo real interrompe um dos seus devaneios. Quando o mundo real interrompe um dos seus devaneios, quão irritado/a se sente?



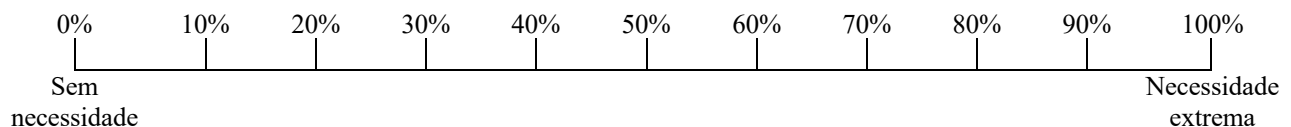
11. Algumas pessoas sofrem do facto de os seus devaneios interferirem com o seu sucesso académico/profissional ou conquistas pessoais. Até que ponto o seu devaneio interfere com o seu sucesso académico/profissional?



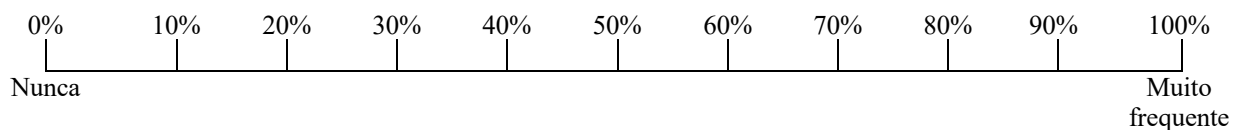
12. Algumas pessoas preferem devanear do que fazer outras atividades. Até que ponto prefere devanear em vez de interagir com outras pessoas ou participar em atividades sociais ou *hobbies*?



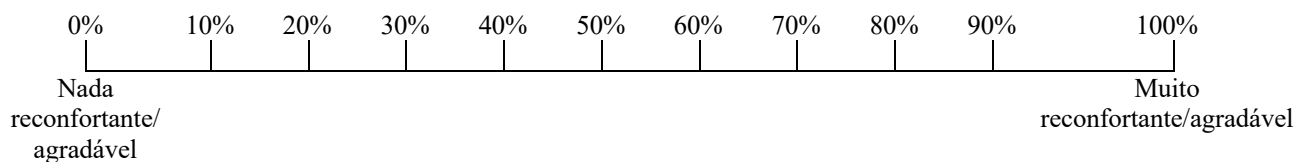
13. Quando acaba de acordar, quão forte é a sua necessidade de iniciar imediatamente a devanear?



14. Com que frequência os seus devaneios atuais são acompanhados por atividade física tal como andar de um lado para o outro, balançar o corpo ou mexer as mãos?



15. Algumas pessoas gostam de devanear. Enquanto devaneia, até que ponto acha isso reconfortante e/ou agradável?



16. Algumas pessoas sentem dificuldade em se manter nos seus devaneios quando não ouvem música. Até que ponto os seus devaneios são dependentes da audição contínua de música?

