

# Auto-stigmatizarea relaționată cu solicitarea de ajutor

**Instrucțiuni:** Uneori, oamenii se confruntă cu probleme pentru care consideră că ar trebui să ceară ajutor. Această situație poate trezi reacții în legătură cu ceea ce implică solicitarea de ajutor. Vă rugăm să folosiți această scală în 5 trepte pentru a evalua măsura în care fiecare item descrie cum ați reacționa dumneavoastră în situațiile enumerate.

Pentru fiecare din afirmațiile de la 1 la 10, vă rugăm să răspundeți prin selectarea **unei singure căsuțe**.

		Acord total	Acord	Nici acord, nici dezacord	Dezacord	Dezacord total
1	M-aș simți nelalocul meu dacă m-aș duce la un terapeut pentru a căuta ajutor psihologic.					
2	Încrederea în propria persoană NU ar fi amenințată dacă aș apela la ajutor specializat.					
3	Solicitarea de ajutor psihologic m-ar face să mă simt mai puțin inteligent/ă.					
4	Mi-ar crește stima de sine dacă aș discuta cu un terapeut.					
5	Propria imagine de sine NU s-ar modifica doar pentru că am ales să apelez la un terapeut.					
6	M-aș simți inferior/oară dacă aș solicita ajutor unui terapeut.					
7	M-aș simți bine în pielea mea dacă aș alege să solicit ajutor unui profesionist.					
8	Dacă m-aș duce la un terapeut, aș fi mai puțin mulțumit/ă de mine însumi/însămi.					
9	Încrederea în propria persoană ar rămâne neschimbată dacă aș solicita ajutor unui profesionist pentru o problemă pe care nu o pot rezolva de unul/una singur/ă .					
10	Aș avea o părere mai proastă despre mine dacă nu aș fi în stare să-mi rezolv de unul/una singur/ă problemele.					

**Vă mulțumim mult pentru ajutorul acordat!**