

Inventário de Ruminação da Tristeza e da Zanga (IRTZ)

Por favor assinale a resposta, pensando com que frequência faz as seguintes coisas *quando está zangado/a*:

Quando estou zangado/a:

Nunca Quase Nunca Às vezes Quase Sempre Sempre

1. Fico a remoer sobre experiências passadas que me deixaram zangado/a.
2. Tenho dificuldade em parar de pensar sobre o quão zangado/a estou.
3. Fico a remoer sobre as razões para a minha zanga.
4. Quando penso sobre a minha zanga, fico mais incomodado/a.
5. Fico absorvido/a em pensamentos sobre o porquê de estar zangado/a e acho que é difícil pensar noutras coisas.
6. Procuro na minha mente situações ou experiências do passado que me possam ajudar a compreender os meus sentimentos de zanga.
7. Quando algo me deixa zangado/a, vejo e revejo essa situação mentalmente.
8. Canso-me de tanto pensar sobre mim e sobre as razões para a minha zanga.
9. Quando me sinto zangado/a, fico a remoer sobre isso durante um bocado.
10. Penso em determinadas situações do passado e elas ainda me deixam zangado/a.
11. Quando estou zangado/a, quanto mais penso sobre isso, mais zangado/a me sinto.

Por favor assinale a resposta, pensando com que frequência faz as seguintes coisas *quando está triste*:

Quando estou triste ou em baixo...

Nunca Quase Nunca Às vezes Quase Sempre Sempre

1. Fico a remoer sobre experiências passadas que me deixaram triste.
2. Tenho dificuldade em parar de pensar sobre o quão triste estou.
3. Fico a remoer sobre as razões para a minha tristeza.
4. Quando penso sobre a minha tristeza, fico mais incomodado/a.
5. Fico absorvido/a em pensamentos sobre o porquê de estar triste e acho que é difícil pensar noutras coisas.
6. Procuo na minha mente situações ou experiências do passado que me possam ajudar a compreender os meus sentimentos de tristeza.
7. Quando algo me deixa triste, vejo e revejo essa situação mentalmente.
8. Canso-me de tanto pensar sobre mim e sobre as razões para a minha tristeza.
9. Quando me sinto triste, fico a remoer sobre isso durante um bocado.
10. Penso em determinadas situações do passado e elas ainda me deixam triste.
11. Quando estou triste, quanto mais penso sobre isso, mais triste me sinto.