

COME SI COMPILA L'IRP

Istruzioni estese

Quando

(Possibilmente) ogni sera, in 60–90 secondi.

Formula

somma 5 voci (0–4) × 5 = IRP 0–100.

Voci ed esempi

Tempo in ruminazione

minuti totali oggi. Esempio 18' → punteggio 2.

Frequenza episodi

quante volte ti sei accorto di rimuginare. Es. 4 volte → 3.

Presenza del pensiero:

media percepita 0–10. Es. 7 → 3.

Defusione entro 5': il ciclo I.R.O.N.I.A.

ha ridotto la presa entro 5 minuti? Sempre/spesso/metà/raramente/mai → 0–4.

Azione minima entro 15':

hai fatto un gesto utile? Sì spesso=0... mai=4.

Calcolo:

somma 9 → $9 \times 5 = 45$.

Errori comuni:

saltare giorni, gonfiare la “presa”, confondere ironia con sarcasmo.

Disclaimer: supporto pratico, non sostituisce consulenza professionale.

COME USARE LA SCHEDA IRP

Istruzioni 60''

Tempo in ruminazione

0=0-5 min 1=6-15 min
2=16-30 min 3=31-60
min 4=>60 min

Frequenza episodi

0=0-1 · 1=2 · 2=3 · 3=4-5 · 4=>5

Presenza del pensiero

0=0-2 · 1=3-4 · 2=5-6 ·
3=7-8 · 4=9-10

Defusione 5'

0=sempre · 1=spesso · 2=metà
· 3=raramente · 4=mai

Azione minima entro 15'

0=sempre · 1=spesso · 2=metà ·
3=raramente · 4=mai

Soglie:

0-24 basso · 25-49 moderato · 50-74 alto · 75-100 molto alto.

