

DASS 21

Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć cyfrę 0,1,2 lub 3, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie ***ostatniego tygodnia***. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią.

Cyfry oznaczają:

**0** Nie odnosiło się to do mnie w ogóle

**1**  Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas

**2**  Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas

**3**  Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Trudno było mi się odprężyć (S)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **2** | **Odczuwałam suchość w ustach (A)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **3** | **Nie mogłam doświadczyć pozytywnych uczuć (D)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **4** | **Odczuwałam trudności w oddychaniu (np. duszności, przyspieszony oddech bez wcześniejszego wysiłku fizycznego) (A)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **5** | **Trudno mi było znaleźć inicjatywę do działania (D)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **6** | **Miałam skłonności do przesadnego reagowania na różne sytuacje (S)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **7** | **Odczuwałam drżenia np. rąk (A)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **8** | **Czułam, że zużywam dużo nerwowej energii (S)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **9** | **Byłam przestraszona sytuacjami, gdzie mogłam spanikować lub ośmieszyć się (A)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **10** | **Czułam, że nie ma przede mną przyszłości, nic mnie nie czeka w życiu (D)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **11** | **Czułam się pobudzona, niespokojna (S)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **12** | **Trudno było mi się zrelaksować (S)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **13** | **Czułam się smutna i przygnębiona (D)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **14** | **Nie mogłam znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłam (S)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **15** | **Czułam, że jestem bliska wpadnięcia w panikę (A)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **16** | **Nie byłam zdolna do odczuwania entuzjazmu (D)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **17** | **Czułam, że jestem niewiele warta (D)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **18** | **Czułam, że jestem raczej przewrażliwiona (S)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **19** | **Czułam bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałam żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyśpieszenia akcji serca, zamierania serca) (A)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **20** | **Czułam się przestraszona bez powodu (A)** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **21** | **Czułam, że życie nie ma sensu (D)** | **0** | **1** | **2** | **3** |