

## Arabic DASS

اسم: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_

اقرأ كل من النصوص التالية ثم ضع دائرة حول الرقم ٠، ١، ٢ أو ٣ الذي يبين درجة انطباق هذا الشعور عليك في الأسبوع الماضي. لا يوجد إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تقضي وقتاً طويلاً في أي منها.

استعمل التقديرات التالية:

- ٠ لا ينطبق عليّ بتاتاً
- ١ ينطبق عليّ بعض الشيء أو قليلاً من الأوقات
- ٢ ينطبق عليّ بدرجة ملحوظة أو بعض الأوقات
- ٣ ينطبق عليّ كثيراً جداً، أو معظم الأوقات

٣	٢	١	٠	١ وجدت إنني مضطرب ومنزعج بسبب أمور تافهة جداً
٣	٢	١	٠	٢ شعرت بجفاف في حلقي
٣	٢	١	٠	٣ لم يبدو لي أن بإمكانني الإحساس بمشاعر إيجابية على الإطلاق
٣	٢	١	٠	٤ شعرت بصعوبة في التنفس (شدة التنفس السريع، اللهثان بدون القيام بمجهود جسدي مثلاً)
٣	٢	١	٠	٥ لم يبدو لي أن بإمكانني أن أبدأ في القيام بأعمالي
٣	٢	١	٠	٦ كنت أميل إلى ردة فعل مفرطة للظروف والأحداث
٣	٢	١	٠	٧ شعرت بالرجفة (إن رجلي لا تقوى على حملي مثلاً)
٣	٢	١	٠	٨ أجد صعوبة في الاسترخاء
٣	٢	١	٠	٩ وجدت نفسي في مواقف جعلتني قلقاً جداً، وكنت مرتاحاً للغاية بزوالها
٣	٢	١	٠	١٠ شعرت بأن ليس لدي أي شيء أتطلع إليه
٣	٢	١	٠	١١ وجدت نفسي أميل إلى الاضطراب والانزعاج بسهولة
٣	٢	١	٠	١٢ شعرت بأنني أستهلك الكثير في الطاقة العصبية (شعرت بأنني أستهلك الكثير من قدرتي على تحمل التوتر العصبي)
٣	٢	١	٠	١٣ شعرت بالحزن والإكتئاب
٣	٢	١	٠	١٤ وجدت أنني قليل الصبر كلما أحرني شيء (عند انتظار المصعد، إشارات المرور، أو كلما طلب مني الانتظار، مثلاً)
٣	٢	١	٠	١٥ انتابني شعور بالإغماء
٣	٢	١	٠	١٦ شعرت بأنني فقدت الاهتمام بكل شيء تقريباً
٣	٢	١	٠	١٧ شعرت بأن قيمتي قليلة كشخص
٣	٢	١	٠	١٨ شعرت بأنني أميل إلى الغيظ بسرعة
٣	٢	١	٠	١٩ عرقت بشكل ملحوظ (عرق غزير من اليدين مثلاً) بدون أن يكون الطقس حاراً وبدون بذل مجهود جسدي
٣	٢	١	٠	٢٠ شعرت بالخوف بدون أي سبب وجيه
٣	٢	١	٠	٢١ شعرت بأن الحياة لا قيمة لها

استعمل التقديرات التالية:

- ٠ لا ينطبق عليّ بتاتاً
- ١ ينطبق عليّ بعض الشيء أو قليلاً من الأوقات
- ٢ ينطبق عليّ بدرجة ملحوظة أو بعض الأوقات
- ٣ ينطبق عليّ كثيراً جداً، أو معظم الأوقات

٣	٢	١	٠	وجدت صعوبة في الاسترخاء والراحة	٢٢
٣	٢	١	٠	كان لدي صعوبة في البلع	٢٣
٣	٢	١	٠	لم اشعر بالاستمتاع بأي شيء أفعله	٢٤
٣	٢	١	٠	شعرت بضربات قلبي بدون مجهود جسدي (زيادة في معدل الدقات، أو غياب دقة قلب، مثلاً)	٢٥
٣	٢	١	٠	شعرت بالحزن والغم	٢٦
٣	٢	١	٠	شعرت بأنني أنزعج بسرعة	٢٧
٣	٢	١	٠	شعرت بأنني على وشك الوقوع في حالة من الرعب المفاجئ بدون سبب	٢٨
٣	٢	١	٠	أجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد انزعاجي من شيء ما	٢٩
٣	٢	١	٠	كنت أتخوف من مواجهة عمل بديهي لكنه غير مألوف لدي	٣٠
٣	٢	١	٠	فقدت الشعور بالحماس لأي شيء	٣١
٣	٢	١	٠	لم أعد أتحمّل مقاطعة الآخرين لأعمالي	٣٢
٣	٢	١	٠	كنت في حالة توتر عصبي	٣٣
٣	٢	١	٠	شعرت بعدم القيمة لحد ما	٣٤
٣	٢	١	٠	كنت لا أستطع تحمل أي شيء يحول بيني وبين ما أرغب في القيام به	٣٥
٣	٢	١	٠	شعرت بالهلع والرعب	٣٦
٣	٢	١	٠	لم أر في المستقبل ما يبعث على الأمل	٣٧
٣	٢	١	٠	شعرت بأن الحياة ليس لها معنى	٣٨
٣	٢	١	٠	شعرت بأنني مضطرب ومنزعج	٣٩
٣	٢	١	٠	كنت خائفاً من مواقف قد أفقد فيها السيطرة على أعصابي واسبب إحراجاً لِنفسي	٤٠
٣	٢	١	٠	شعرت برجفة (باليدين مثلاً)	٤١
٣	٢	١	٠	وجدت صعوبة في أخذ المبادرة بعمل الأشياء	٤٢