

DASS-BOS₂₁

Ime i prezime: _____

Datum: _____

Pročitajte svaku od navedenih rečenica i zaokružite broj sa desne strane koji najbolje opisuje kako ste se osjećali u zadnjih sedam dana. Ne postoji tačan ili netačan odgovor. Nemojte se predugo zadržavati na pojedinim rečenicama

Brojevi imaju sljedeće značenje:

- 0 Nimalo
- 1 Pomalo ili ponekad
- 2 U priličnoj mjeri ili često
- 3 Uglavnom ili skoro uvijek

1	Bilo mi je teško smiriti se.	0	1	2	3
2	Usta su mi se sušila.	0	1	2	3
3	Nisam mogao doživjeti bilo kakvo pozitivno osjećanje.	0	1	2	3
4	Imao sam poteškoća sa disanjem (npr, pretjerano ubrzano disanje, zadihanost i bez fizičkog napora).	0	1	2	3
5	Bilo mi je teško pokrenuti se da bilo šta započnem.	0	1	2	3
6	Sklon sam pretjeranim reakcijama u nekim situacijama.	0	1	2	3
7	Doživio sam da se tresem (npr. tresle su mi se ruke).	0	1	2	3
8	Puno sam energije trošio na brige, strepnje i slično.	0	1	2	3
9	Bojao sam se situacija u kojima bih mogao da se uspaničim i napravim budalu od sebe.	0	1	2	3
10	Osjećao sam da se nemam čemu radovati.	0	1	2	3
11	Primjetio sam da se vidljivo uznemirim.	0	1	2	3
12	Bilo mi je teško opustiti se.	0	1	2	3
13	Osjećao sam se sjetno i potišteno.	0	1	2	3
14	Bio sam netolerantan prema svemu što me je ometalo u onome što sam radio.	0	1	2	3
15	Osjećao sam da sam blizu panike.	0	1	2	3
16	Ništa nije moglo da me zainteresuje.	0	1	2	3
17	Osjećao sam da nisam osoba koja puno vrijedi.	0	1	2	3
18	Bio sam jako osjetljiv.	0	1	2	3
19	Osjećao sam lupanje srca i bez fizičkog napora (npr. ubrzano lupanje srca, preskakanje srca).	0	1	2	3
20	Osjećao sam se uplašeno bez nekog razloga.	0	1	2	3
21	Osjećao sam da je život besmislen.	0	1	2	3