

(DASS 21-CRO) Ime i prezime _____ Datum _____

Zamoljeni ste da pročitate svaku od dolje navedeni rečenica i da zaokružite odgovarajući broj 0, 1, 2, ili 3 na desnoj strani koji najbolje opisuje Vaše osjećaje **u proteklom tjednu**. Nema točnih ili netočnih odgovora. Ne zadržavajte se predugo na pojedinim rečenicama.

Uporabite sljedeću ljestvicu obilježja:

- 0 *Uopće se nije odnosilo na mene*
- 1 *Odnosilo se na mene malo ili ponekad*
- 2 *Odnosilo se na mene dosta ili često*
- 3 *Odnosilo se na mene prilično mnogo ili skoro uvijek*

1. Bilo mi je teško da se opustim	0	1	2	3
2. Osjetio/la sam da su mi usta bila suha	0	1	2	3
3. Nisam se osjećao/la dobro uopće	0	1	2	3
4. Imao/la sam poteškoće s disanjem (primjerice, pre ubrzano disanje gubitak daha iako bez tjelesnog napora)	0	1	2	3
5. Osjećao/la sam se bezmoćan/na da isto učinim	0	1	2	3
6. Pretjerano sam reagirao/la u nekim slučajevima	0	1	2	3
7. Osjetio/la sam drhtanje (primjerice, u rukama)	0	1	2	3
8. Bilo mi je teško da se opustim	0	1	2	3
9. Našao/la sam se u okolnostima u kojima sam osjetio/la toliku tremu da mi je olakšalo kad se sve završilo	0	1	2	3
10. Osjetio/la sam da se nisam imao/la čemu nadati	0	1	2	3
11. Primjetio/la sam da mi je bilo lako da se uzrujam	0	1	2	3
12. Osjetio/la sam dosta treme	0	1	2	3
13. Osjetio/la sam se tužan/na i potišten/a	0	1	2	3
14. Osjetio/la sam se nestrpljiv/a kad sam bio/la spriječen/a na bilo koji način (primjerice, kad sam čekao/la na prometnim svjetlima ili u redu)	0	1	2	3
15. Imao/la sam osjećaj nesvjestice	0	1	2	3
16. Osjetio/la sam da sam izgubio/la volju za sve	0	1	2	3
17. Osjetio/la sam se bezvrijedan/na kao osoba	0	1	2	3
18. Osjetio/la sam se razdražljiv/va	0	1	2	3
19. Primjetno sam se znojio/la (primjerice, dlanovi) iako nije bilo vruće i bez tjelesnog napora	0	1	2	3
20. Osjetio/la sam strah bez ikakog razloga	0	1	2	3
21. Osjetio/la sam da mi život ne vrijedi	0	1	2	3
