

DASS

Nimi:

Päiväys:

Ohessa on joukko väittämiä. Lue jokainen väittämä ja ympyröi 0, 1, 2 tai 3 sen mukaan, miten hyvin väittämä kuvaa olotilaasi viimeisen viikon ajalta. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Älä jää liiaksi miettimään vastaustasi kunkin väittämän kohdalla.

Arvioi tilannettasi seuraavasti:

- 0 Ei pitänyt paikkaansa lainkaan
- 1 Piti paikkansa jonkin verran tai silloin tällöin
- 2 Piti paikkansa huomattavassa määrin tai usein
- 3 Piti paikkansa hyvin paljon tai melkein koko ajan

1	Melko vähäpätöiset asiat saivat minut huolestuneeksi	0	1	2	3
2	Huomasin, että suutani kuivasi	0	1	2	3
3	Minusta tuntui, etten pystynyt kokemaan myönteisiä tunteita lainkaan	0	1	2	3
4	Minulla oli hengitysvaikeuksia (esim. hyvin nopeaa hengittämistä tai hengästymistä ilman fyysistä rasitusta)	0	1	2	3
5	Minusta tuntui siltä, etten saanut mitään aikaiseksi	0	1	2	3
6	Minulla oli taipumusta ylireagoida asioihin	0	1	2	3
7	Minulla oli heikotuksen tunteita (esim. että jalat pettävät alta)	0	1	2	3
8	Minun oli vaikea rentoutua	0	1	2	3
9	Olin niin ahdistunut joissakin tilanteissa, että olin hyvin helpottunut päästessäni niistä pois	0	1	2	3
10	Minusta tuntui, ettei minulla ole mitään odotettavaa tulevaisuudelta	0	1	2	3
11	Jouduin pois tolaltani melko helposti	0	1	2	3
12	Olin hyvin levoton ja hermostunut	0	1	2	3
13	Tunsin itseni surulliseksi ja masentuneeksi	0	1	2	3
14	Tunsin itseni kärsimättömäksi, kun jouduin odotustilanteeseen (esim. kun odotin hissiä, liikennevalojen vaihtumista, jonossa)	0	1	2	3
15	Koin huimauksen tunnetta	0	1	2	3
16	Minusta tuntui, että olen menettänyt kiinnostukseni melkein kaikkeen	0	1	2	3
17	Minusta tuntui, etten ole kovinkaan arvokas ihmisenä	0	1	2	3
18	Loukkaannuin melko herkästi	0	1	2	3
19	Hikoilin huomattavasti (esim. kädet) ilman fyysistä ponnistelua tai ilman, että ympäristön lämpötila oli korkea	0	1	2	3
20	Minua pelotti, vaikkei siihen ollut järkevää syytä	0	1	2	3
21	Minusta tuntui, ettei elämä ole elämisen arvoista	0	1	2	3

- 0 Ei pitänyt paikkaansa lainkaan
 1 Piti paikkansa jonkin verran tai silloin tällöin
 2 Piti paikkansa huomattavissa määrin tai usein
 3 Piti paikkansa hyvin paljon tai melkein koko ajan

22	Minun oli vaikea rentoutua	0	1	2	3
23	Minulla oli nielemisvaikeuksia	0	1	2	3
24	En nauttinut tekemistäni asioista	0	1	2	3
25	Olin tietoinen sydämeni toiminnasta (sydän tykytti tai löi epätahtiin), vaikka ei ollut kyse fyysisestä rasituksesta	0	1	2	3
26	Olin alakuloinen ja surullinen	0	1	2	3
27	Huomasin, että ärsyynnyin helposti	0	1	2	3
28	Tunsin olevani lähellä paniikkia	0	1	2	3
29	Jos jokin sai minut pois tolaltani, minun oli vaikea rauhoittua	0	1	2	3
30	Pelkäsin, että vähäpätöinen, mutta minulle vieras tehtävä saa minut pois raiteiltani	0	1	2	3
31	En pystynyt innostumaan mistään	0	1	2	3
32	Minun oli vaikea sietää keskeytyksiä	0	1	2	3
33	Minulla oli "pinna kireällä"	0	1	2	3
34	Tunsin itseni melko arvottomaksi	0	1	2	3
35	En voinut sietää mitään, mikä esti minua jatkamasta sitä, mitä olin tekemässä	0	1	2	3
36	Tunsin olevani kauhuissani	0	1	2	3
37	Minusta tuntui, ettei tulevaisuudelta ole mitään odotettavaa	0	1	2	3
38	Minusta tuntui, ettei elämällä ole merkitystä	0	1	2	3
39	Vauhkoonuin helposti	0	1	2	3
40	Murehdin tilanteita, joissa saattaisin joutua paniikkiin ja tehdä itseni naurunalaiseksi	0	1	2	3
41	Minulla oli vapinan tunnetta (esim. käsien vapinaa)	0	1	2	3
42	Minun oli vaikea tarttua toimeen	0	1	2	3