

5-р хэсэг– DASS21#

Тодорхойлолтыг уншаад өнгөрсөн долоо хоногийн хугацаанд танд хамгийн их тохиолдсон нэг тоог дугуйлна уу, Зөв ба буруу хариулт гэж байхгүй тул цаг зарцуулахгүй хариулна уу.

Дараах байдлаар үнэлнэ:

0 - Надад тохиолдоогүй

1 - Надад заримдаа буюу бага хэмжээгээр тохиолдсон

2 - Надад тодорхой хэмжээгээр буюу тодорхой хугацаанд тохиолдсон

3 - Надад маш олон тохиолдсон буюу ихэвчлэн тохиолддог

1	Тайвширч чадахгүй байгаага олж мэдсэн	0	1	2	3
2	Ам хатахыг мэдэрсэн	0	1	2	3
3	Бүх зүйлээс ямар нэг эерэг мэдрэмж авч чадахгүй буй мэт санагдсан	0	1	2	3
4	Амьсгалахад төвөгтэй болж байсан (Ялангуяа хэт их амьсгаадах, биеийн ачаалал аваагүй байхад амьсгаадах)	0	1	2	3
5	Санаачлага гарган аливаа зүйлийг хийх ажиллахад хэцүү байсан	0	1	2	3
6	Би нөхцөл байдалд хэт хариу урвал үзүүлэх хандлагатай байсан	0	1	2	3
7	Би салгалж чичирч байсан (жишээ нь гар)	0	1	2	3
8	Би их хэмжээний мэдрэлийн хүч зарцуулж байгаага мэдэрч байсан	0	1	2	3
9	Өөрийгөө эвгүй байдалд оруулах, сандарч самгардаж магадгүй нөхцөл байдлын тухай санаа зовж байсан	0	1	2	3
10	Надад хүсэн хүлээх зүйл юу ч байхгүй мэт мэдрэгдэж байсан	0	1	2	3
11	Өөрийнхөө хямарсан, түгшсэн байгааг олж мэдэж байсан	0	1	2	3
12	Тайвшрахад хэцүү байгаага мэдэрч байсан	0	1	2	3
13	Би уруу царайтай, гутарсан байгаага мэдэрч байсан	0	1	2	3
14	Би хийж байсан юмаа дуусгахад саад болсон зүйлийг тэвчиж чадаагүй	0	1	2	3
15	Би учраа олохгүй байдалд ороход ойр байгааг мэдэрч байсан	0	1	2	3
16	Би ямар нэгэн зүйлд урам зоригтой байх боломжгүй байсан	0	1	2	3
17	Би хүн шиг үнэ цэнэтэй биш мэт мэдэрч байсан	0	1	2	3
18	Би хэтэрхий түргэн ууртай болсон	0	1	2	3
19	Биеийн ачаалал аваагүй боловч зүрх дэлсэхийг мэдэрч байсан (зүрхний агшилт түргэссэн эсвэл зүрх зогссон мэт мэдрэгдэх)	0	1	2	3
20	Ямар нэг тодорхой шалтгаангүйгээр айдас хүрч байсан	0	1	2	3
21	Амьдрал утгагүй мэт мэдрэгдсэн	0	1	2	3