

# DASS-CYR

Име и презиме \_\_\_\_\_

Датум \_\_\_\_\_

Прочитајте сваку од наведених реченица и заокружите број са десне стране који најбоље описује како сте се осећали у **задњих недељу дана**. Не постоји тачан или нетачан одговор. Немојте се предуго задржавати на појединим реченицама.

Бројеви значе:

0 Ни мало

1 Помало или понекад

2 У приличној мери или често

3 Углавном или скоро увек

- |   |   |   |   |   |          |
|---|---|---|---|---|----------|
| 1. Приметио/ла сам да ме ситнице изнервирају.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 2. Приметио/ла сам да ми се суше уста   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 3. Нисам имао/ла никакво лепо осећање   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 4. Имао/ла сам потешкоћа са дисањем (рецимо, осетио/ла сам убрзано дисање а нисам се физички заморио/ла).                         | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 5. Нисам имао/ла снаге да се покренем.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 6. Претерано реагујем у неким ситуацијама.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 7. Осећам да се тресем (ноге ме “издају”).  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 8. Тешко ми је да се опустим.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 9. Налазио/ла сам се у ситуацијама у којима сам био/ла толико нервозан/нервозна да ми је било право олакшање када су се завршиле. | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 10. Осећао/ла сам да немам чему да се надам.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 11. Приметио/ла сам да се лако изнервирам.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 12. Приметио/ла сам да користим доста “нервоне енергије”.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 13. Осећао/ла сам се тужно и депресивно.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 14. Приметио/ла сам да губим стрпљење када ме нешто спутава (рецимо када чекам у реду, на семафору исл.)                          | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 15. Имао/ла сам осећај да ћу се онесвестити.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 16. Приметио/ла сам да сам изгубио/ла интерес за већину ствари.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 17. Осећао/ла сам се да као особа не вредим много.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 18. Био/ла сам јако осетљив/осетљива.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 19. Видно сам се знојио/ла (напр. дланови) иако није било вруће нити сам се физички заморио/ла.                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 20. Осећао/ла сам се уплашено без разлога.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 21. Мислио/ла сам да живот не вреди баш много.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |

# DASS-CYR

Име и презиме \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_

Прочитајте сваку од наведених реченица и заокружите број са десне стране који најбоље описује како сте се осећали у **задњих недељу дана**. Не постоји тачан или нетачан одговор. Немојте се предепуго задржавати на појединим реченицама.

Бројеви знаће:

0 Ни мало

1 Помало или понекад

2 У приличној мери или често

3 Углавном или скоро увек

- |   |   |   |   |   |          |
|---|---|---|---|---|----------|
| 22. Било ми је тешко да се смирим.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 23. Имао/ла сам потешкоћа са гутањем.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 24. Шта год да сам радио/ла није ми причињавало задовољство.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 25. Осетио/ла сам рад срца иако се нисам физички заморио/ла (напр. лупање срца, или осећај да срце “прескаче”). | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 26. Осећао/ла сам се тужно и јадно.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 27. Било ме је лако изнервирати.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 28. Осећао/ла сам да сам близу панике.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 29. Када ме је нешто изнервирало било ми је тешко да се смирим.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 30. Осећам да бих се изгубио/ла пред неким лаким али непознатим задатком  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 31. Ништа није могло да ме заинтересује.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 32. Приметио/ла сам да ми је тешко да толеришем када ме нешто прекине у ономе што радим.                        | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 33. Осећао/ла сам да сам напет/напета.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 34. Осећао/ла сам се прилично безвредно.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 35. Нервирало ме је када ме нешто прекида у ономе што радим   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 36. Осећао сам се преплашено.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 37. Нисам видео никакву наду у будућности.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 38. Осећао сам да је живот бесмислен.   | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |
| 39. Приметио сам да се нервирам.  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>S</b> |
| 40. Бојао/ла сам се ситуација у којима бих могао/ла да се успаничим и направим будалу од себе.                  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 41. Осетио/ла сам да се тресем (напр. тресле су ми се руке).  | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>A</b> |
| 42. Приметио сам да ми је тешко да остварим иницијативу и започнем било шта.                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | <b>D</b> |