

DASS-SER

Ime i prezime _____ Datum _____

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

Brojevi znače:

0 *Ni malo*

1 *Pomalo ili ponekad*

2 *U priličnoj meri ili često*

3 *Uglavnom ili skoro uvek*

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|----------|
| 1. Primetio/la sam de me sitnice iznerviraju. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 2. Primetio/la sam da mi se suše usta | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 3. Nisam imao/la nikakvo lepo osećanje | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 4. Imao/la sam poteškoća sa disanjem (recimo, osetio/la sam ubrzano disanje a nisam se fizički zamorio/la). | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 5. Nisam imao/la snage da se pokrenem. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 6. Preterano reagujem u nekim situacijama. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 7. Osećam da se tresem (noge me “izdaju”). | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 8. Teško mi je da se opustim. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 9. Nalazio/la sam se u situacijama u kojima sam bio/la toliko nervozan/nervozna da mi je bilo pravo olakšanje kada su se završile. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 10. Osećao/la sam da nemam čemu da se nadam. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 11. Primetio/la sam da se lako iznerviram. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 12. Primetio/la sam da koristim dosta “nervozne energije”. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 13. Osećao/la sam se tužno i depresivno. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 14. Primetio/la sam da gubim strpljenje kada me nešto sputava (recimo kada čekam u redu, na semaforu isl.) | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 15. Imao/la sam osećaj da ću se onesvestiti. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 16. Primetio/la sam da sam izgubio/la interes za većinu stvari. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 17. Osećao/la sam se da kao osoba ne vredim mnogo. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 18. Bio/la sam jako osetljiv. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 19. Vidno sam se znojio/la (napr. dlanovi) iako nije bilo vruće niti sam se fizički zamorio/la. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 20. Osećao/la sam se uplašeno bez razloga. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 21. Mislio/la sam da život ne vredi baš mnogo. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |

DASS-SER

Ime i prezime _____ Datum _____

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

Brojevi znače:

0 *Ni malo*

1 *Pomalo ili ponekad*

2 *U priličnoj meri ili često*

3 *Uglavnom ili skoro uvek*

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|----------|
| 22. Bilo mi je teško da se smirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 23. Imao/la sam poteškoća sa gutanjem. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 24. Šta god da sam radio/la nije mi pricinjavalo zadovoljstvo. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 25. Osetio/la sam rad srca iako se nisam fizički zamorio/la (napr. lupanje srca, ili osećaj da srce "preskače"). | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 26. Osećao/la sam se tužno i jadno. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 27. Bilo me je lako iznervirati. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 28. Osećao/la sam da sam blizu panike. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 29. Kada me je nešto iznerviralo bilo mi je teško da se smirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 30. Osećam da bih se izgubio/la pred nekim lakim ali nepoznatim zadatkom | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 31. Ništa nije moglo da me zainteresuje. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 32. Primetio/la sam da mi je teško da tolerišem kada me nešto prekine u onome što radim. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 33. Osećao/la sam da sam napet/napeta. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 34. Osećao/la sam se prilično bezvredno. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 35. Nerviralo me je kada me nešto prekida u onome što radim | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 36. Osećao sam se preplašeno. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 37. Nisam video nikakvu nadu u budućnosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 38. Osećao sam da je život besmislen. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 39. Primetio sam da se nerviram. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 40. Bojao/la sam se situacija u kojima bih mogao/la da se uspaničim i napravim budalu od sebe. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 41. Osetio/la sam da se tresem (napr. tresle su mi se ruke). | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 42. Primetio sam da mi je teško da ostvarim inicijativu i započnem bilo šta. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |