

DASS₂₁-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. Bilo mi je teško da se smirim. | 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. Primetio sam da mi je teško da ostvarim inicijativu i započnem bilo šta. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 6. Preterano reagujem u nekim situacijama. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 7. Osetio/la sam da se tresem (napr. tresle su mi se ruke). | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 8. Primetio/la sam da koristim dosta "nervozne energije". | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 9. Bojao/la sam se situacija u kojima bih mogao/la da se uspanicim i napravim budalu od sebe | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 10. Osećao/la sam da nemam čemu da se nadam. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 11. Primetio sam da se nerviram. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 12. Teško mi je da se opustim. | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 13. Osećao/la sam se tužno i jadno. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |
| 14. Nerviralo me je kada me nešto prekida u onome što radim | 0 | 1 | 2 | 3 | S |
| 15. Osećao/la sam da sam blizu panike. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 16. Ništa nije moglo da me zainteresuje | 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. Osetio/la sam rad srca iako se nisam fizički zamorio/la (napr. lupanje srca, ili osećaj da srce "preskače"). | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 20. Osećao/la sam se uplašeno bez razloga. | 0 | 1 | 2 | 3 | A |
| 21. Osećao sam da je život besmislen. | 0 | 1 | 2 | 3 | D |